

ШКОЛА УСПЕШНОЙ АНТИСТЕРВЫ

ИРИНА  
НЬИИИ

КОРЧАГИНА

КАК ПОТРОШИТЬ  
МУЖЧИН



## Аннотация

Сегодня модно быть стервой. И многие прикладывают массу усилий, чтобы соответствовать этой моде. А годитесь ли вы для этой роли? И каждая ли из вас способна остервенеть?! И — самое главное — нужно ли вам это?

Всегда ли надо пребывать в боксерской стойке? А когда же просто жить и получать от этого удовольствие?

Вы можете возразить: жизнь — штука сложная; кто не успел — тот опоздал; если ты не отпихнул другого локтем, то отпихнут тебя... и т. д. А всегда ли нужно орудовать локтями?

Ирина Корчагина рекомендует идти другим путем — путем любви, понимания и гармонии, что гораздо ближе женскому уму и сердцу. Намеренно используя «стервозную» терминологию (мужчины, не пугайтесь: «потрошить» в анатомическом смысле вас никто не собирает), автор предлагает антистервинные методы решения каждодневных проблем.

Внимательно изучив это руководство, вы научитесь получать от мужчин любовь, внимание, заботу и, конечно же, подарки!!!

## ***Ирина Корчагина Как потрошить мужчин***

*«Нельзя иметь все сразу, поэтому начни с малого — с денег»*

### ***Вперед за подарками!***

Эта книга родилась из очевидной потребности. Моя психологическая практика убедила меня: всем женщинам очень важно получать подарки. И многие обращались ко мне именно с этим вопросом: а как получить подарок? Как сделать так, чтобы мужчина дарил подарки не только в период конфетно-букетных ухаживаний? Можно ли сделать так, чтобы мужчины дарили подарки всегда, и через десять лет после свадьбы, и независимо от свадьбы?

Конечно, возможно, мои дорогие. В нашей школе антистерв мы отработали методики и приемы получения подарков от мужчин всех уровней: от мужей и возлюбленных, от женихов и покровителей, от бойфрендов и спонсоров, и даже просто от знакомых.

*Время завтрака. Жена мужу:*

*— Уверена, что ты забыл какой день сегодня?*

*— Глупости, я прекрасно помню какой сегодня день, — ответил муж и ушел на работу.*

*В 10:30 раздался входной звонок. Когда жена открыла дверь, то увидела возле порога большой букет красных роз. В 13:00 снова раздался звонок. На этот раз это была коробка ее любимого бельгийского шоколада.*

*В 15:00 это было шикарное, платье от Кутюр. Жена еле дождалась мужа:*

*— О! Дорогой! Сначала цветы, потом шоколад, потом платье!*

*Это самый счастливый День Воздушно-Десантных Войск в моей жизни.*

Усаживайтесь поудобнее в кресло и читайте нашу инструкцию. Убеждена, не пройдет и нескольких недель после прочтения этой книги, как вы станете получать подарки. Будете получать все, что вы хотите. Хотите цветы? Пожалуйста! Желаете шубу? Разумеется, вы ее получите. Вам покоя не дают бриллианты подружки? И у вас будут такие же, даже еще лучше. Пора уже поменять машину? Только загадайте, и желание исполнится. Мечтаете о квартире? И это весьма возможно. В нашей школе

антистерв ничего нет невозможного.

Но почему школа антистерв, спросите вероятно вы? Объясняю.

Некоторое время назад, попав в затяжную черную полосу жизни, я пришла к печальному выводу: уж больно я белая и пушистая, доверчивая и добрая, поэтому никак не могу выкарабкаться из пучины неудач. Надо стать стервой, решила я, тогда все получится. За образец была взята героиня популярного тогда американского сериала «Династия» Алекс. Я проанализировала этот образ, выяснила, какие нужно развить черты, как себя вести, разработала программу действий — и вперед. Если есть план, его практически всегда можно реализовать. И я реализовала.

Я стала стервой. К чему это привело? Ни к чему хорошему. В работе начались еще большие обломы: я достигала целей, но вскоре все теряла. Материальное положение только начинало поправляться, но тут что-то происходило, и я вновь оказывалась у разбитого корыта. В личной жизни тоже пошли сплошные пробуксовки. Словом, затяжная черная полоса продолжалась, лишь засверкала разнообразием черного цвета. Он становился то иссиня-черным, то цвета мокрого асфальта, то начинал буреть. Появлялись было крошечные проблески, но опять тонули в черной полосе.

Я взяла тайм-аут и принялась размышлять о своем житье-бытье. Почему так много ошибок и так мало достижений? И вот к каким я пришла выводам.

Я поняла, что роль стервы свойственна далеко не каждой женщине. Мне она оказалась не по зубам. То есть играть я ее могла, но это требовало от меня колоссальных усилий. Нельзя играть роль, которая тебе не свойственна. Если ты по сути своей не стерва, то, как бы ни пыжилась, а так ею и не станешь. Только будешь мучиться, носить на себе чужую сущность. Когда носишь чужую сущность на собственных плечах, всегда испытываешь дополнительную тяжесть. Ведь получается, что носишь себя и еще кого-то чужого. А легко ли постоянно носить кого-то на руках? Вот и начинаешь погибать под тяжестью непосильной ноши. Короче, я пришла к выводу, что путь стервы мне не подходит. Разве нет других путей?

Убеждена, что можно добиться успеха и защищать себя разными путями, их на самом деле множество. Кому-то удастся всю жизнь быть кроткой и беззащитной. Такой беззащитной, что все мужчины сразу начинают носить тебя на руках. Это тоже хороший путь получения подарков. Но это совсем не значит, что кроткой женщине не пригодятся наши приемы, которые мы излагаем в этой книжке. Правда, для себя я

определила, что кроткая и беззащитная — это тоже не я. Это еще хуже, чем со стервой. Кроткую и беззащитную я даже сыграть не смогу. Увы!

Еще один путь — игривой кокетки. Тоже очень хорошо получается строить личную жизнь, да и в работе тоже может пригодиться. Но что касается меня, то с игривой кокеткой у меня тоже некоторое несовпадение по фазам. Ну, могу пять-десять минут побыть в такой роли. А потом — все. Забываю! Как-то с игривой кокетливостью тоже не в ладах. Помню, еще в юности случился такой эпизод. Была я в гостях, и один мой родственник, понаблюдав за мной, мне сказал: «Ира, почему ты не кокетничаешь?» Мне было тогда 17 лет. Возраст, когда каждая девушка кокетничает. Это так естественно и закономерно, семнадцатилетнее кокетство. Этому даже никто не учит, не требуется учить. В семнадцать лет кокетничать умеют все девушки. Потом, возможно, они забывают про кокетство. Выходя замуж, погружаются в другие заботы и начисто теряют навык кокетства. Бывает такое, я это вижу по тем женщинам, которые обращаются ко мне за помощью. Вот в девичестве умела кокетничать, а в зрелом возрасте разучилась.

Увы, даже в девичестве мне как-то не очень удавалось ладить с кокетливостью. Тоже не моя это сущность! И что же делать? Думать дальше, искать другие роли, другие сущности.

Я по-прежнему размышляла о стерве, о женской стервозности. И пришла я к замечательному выводу, что, **в каждой женщине есть элементы стервозности**, умелое управление которыми и делает женщину Настоящей, Великой Той, перед которой преклоняются мужчины и расступаются препятствия.

Я поинтересовалась самим словом «стерва». Что оно означает? Залезла по давней институтской привычке в словарь. И выяснила: слово «стерва» происходит от слова «стерво», что значит «падаль», а древнерусское слово *сърва, сървь* (все только женского рода!) означает «труп». Стало быть, стерва — трупная падаль!!! Не хочу быть трупной падалью! Вот почему меня всегда так настораживало слово «стерва», а вместе с этим и стервиный образ. Падалью пахнет!

Вот тогда я и поняла: надо идти другим путем, **путем антистервы**.

Путь оказался очень удачным, и он помог мне добиться успеха во всем: в личной, семейной, профессиональной, материальной и духовной сферах.

В чем он заключается? Чем отличается стерва от антистервы?

Стерва идет по жизни, сокрушая всех и вся. Она не считается ни с чем, стремительно идет к своей цели, достигает ее, но вокруг нее возникают разрушения и жертвы. Стерва успешна в бизнесе, в зарабатывании денег.

Ей завидуют, но ее ненавидят. За ее спиной шушукаются, шипят и умолкают почтительно, когда она появляется, почтительно замолкают. При ней не говорят, но и с ней не говорят. Стерва, чаще всего, одинока. И это, пожалуй, самое неприятное.

А что же те женщины, которые, как вы видите, вертят своими мужьями, а те им во всем потакают? Про них иной раз говорят, что они стервы. Ими восхищаются мужчины и с восторгом говорят о такой женщине, глядя ей вслед: ай да стерва! Но вот они-то как раз и не стервы, а **антистервы** .

Антистерва умело использует методики и навыки стервозности, но в разумных пределах. Она умеет добиваться своего, но не преступает пределов. Если приходится от чего-то отказаться, чтобы не переступить черту, она откажется. И будет в этом своем отказе счастлива и не менее успешна. Главное, антистерва умеет ладить с людьми и строить отношения с мужчинами. Она не дает себя в обиду, но с мужчинами добра и приветлива. Она может быть агрессивна, но только тогда, когда нет иного способа, чтобы защитить себя. А уж подарки из мужчин она умеет выманывать! И, заметьте, при этом всегда выходит так, что мужчина сам хочет дарить ей подарки. Он еще более счастлив, чем она, осыпая ее подарками и прочими знаками внимания.

Итак, вместе с антистервой, вперед, вперед за подарками.

*Быть женщиной очень трудно уже потому, что в основном приходится иметь дело с мужчинами.*

Стерва в большинстве своем исходит из позиции, что все мужчины — «СВО...» и «КО...». Сами расшифруйте, как это получается, ибо я, как антистерва, таких слов ни произнести, ни, тем более, написать не могу. А стерва их употребляет без конца! Называет так мужчин иногда даже в глаза. А кому же понравится такое обращение? Но если даже в глаза такими словами она, то бишь стерва, мужчин не называет, то нередко так называет их за глаза, используя эту терминологию в общении с подругами или с близкими родственниками. Этих разговоров мужчины не слышат, но они чувствуют кожей, что их подруги или жены эти слова употребляют. Потому что, говоря так о мужчинах, стервы так к ним и относятся, как к «сво...» и «ко...». Так вот, из-за своих нелюбимых эпитетов в адрес мужчин стерва очень часто остается без подарков. И в самом деле, поразмышляйте на досуге: что можно получить от «ко...»? Ничего. Даже молока.

У антистервы совершенно другой взгляд на мужчин. Антистервы исходят из того, что мужчины — великодушные благородные существа,

что всем без исключения мужчинам нравится дарить нам, женщинам, подарки.

Да, да, именно так: мужчинам нравится дарить женщинам подарки. В конце концов, мы, женщины, мы — то любим дарить подарки! Охотно одариваем подарками детей, друзей, родственников, собственных мужей и возлюбленных. Перед праздниками или во время поездки за границу составляем списки, носимся по магазинам, чтобы найти интересный подарок. Мы тщательно продумываем, кому и что мы привезем из заграничного путешествия или подарим на день рождения. Выбор подарков дает нам возможность проявить себя. Ну и, конечно, получить благодарность от близких за наши старания.

Мужчинам тоже нравится дарить нам подарки. Когда они дарят подарки, они возвышаются в собственных глазах. Процедура вручения подарка дает им возможность проявить себя, показать, какие они сильные и умные. Умные, потому что могут заработать на подарок. Сильные, потому что могут подарок выбрать и донести его до места назначения. И это очень ценно! Антистервы очень ценят подарки мужчин, потому что хорошо знают: мужчинам гораздо сложнее, чем женщинам, определиться с выбором.

Выбрать, купить и доставить подарок совсем нелегко для существ, которые в принципе не любят ходить по магазинам. Они не просто не любят — они терпеть не могут ходить по магазинам! Конечно, это не касается тех магазинов, которые являются частью их мужской сущности. Так, например, мужчины с удовольствием ходят в магазин, где продают аксессуары к их любимым автомобилям. Даже если у мужчины еще пока нет автомобиля, он все равно будет торчать часами в автосалоне, мечтая, какой автомобиль себе выберет и какой тюнинг на него навернет.

Еще мужчины любят бывать в тех магазинах, которые связаны с их хобби. Например, рыбаки и рыболовы с удовольствием заходят в магазин с рыболовными снастями. Это их настоящий мужской клуб. Они заходят туда не только за удочкой, но и ради общения с единомышленниками.

Без особой любви, но без отвращения они могут ходить по магазину продуктов. Покупка продуктов пробуждает в мужчине его древние охотничьи инстинкты. Когда мужчина идет между рядов с едой, в нем просыпаются давно забытые чувства древнего охотника, который гонялся за ланью или косулей, поэтому довольно часто мы можем видеть в супермаркетах мужчин, которые ездят с продуктовыми тележками. Нагружая тележку пищей, мужчина превращается в удачливого добытчика, который вернется домой с трофеями.

Но даже во всех упомянутых магазинах мужчина не может находиться долго.

Умные люди, называемые учеными, подсчитали, что мужчины могут выдержать в магазине не более 50 минут. Некоторые и пяти минут не выдерживают! Можно ли за 50 минут выбрать подарок для любимой и требовательной женщины? Задача не из легких. И, тем не менее, многие мужчины с этим справляются. А почему? Вот в этом нам и предстоит разобраться, чтобы понять, как все-таки получить от мужчины подарок. Нужный вам подарок, а не какую-то там лабуду.

*«Мужчины как дети: любят, чтобы их водили за руку, но считали большими»*

Вы можете спросить, зачем такой долгий разговор затеян всего лишь ради какого-то подарка? В конце концов, это мелочь. Так или иначе, каждая женщина с этим справляется. Получаем же мы все свои законные подарки на Восьмое марта и на Дни рождения. Безусловно. Но, во-первых, нам же хочется получать подарки не только на «датские» дни. Во-вторых, мы же ставим задачу получать не только мелочи, но и крупные подарки: машины, дорогие шубы и квартиры. А это совсем уже не мелочи! И все это в нашей школе антистервы умеют получать.

Опять же, посмотрим на подарок с другой стороны.

Подарок — это не просто подарок, пусть даже это безделица. Подарок — это символ, это лакмусовая бумажка, которая определяет качество наших взаимоотношений. Тогда это совсем другое. То есть частота вручения подарков является сигналом того, как обстоят дела на вашем личном фронте. Если вам дарят подарки, значит, вас ценят, вами дорожат, о вас думают. Значит, вы так дороги вашему мужчине, что он готов целых пятьдесят пять минут, на пять минут больше статистической допустимой нормы, ходить по магазину, выбирая вещь, которая вам должна понравиться. Выражаясь фигурально, если вам дарят подарки, вы еще та птица, за которой гоняются, которую мечтают поймать. Если вам перестали дарить подарки, настала пора насторожиться. Значит, в ваших отношениях наступило охлаждение. Возможно, вы уже птица, посаженная в ловушку, и ваш мужчина не заинтересован в том, чтобы вам как-то по особенному угодать. Может быть, вас воспринимают как нечто само разумеющимся, как нечто, что никуда не денется? Все это не есть очень хорошо.

Так вот, чтобы не быть птичкой, которая томится в силках, изучайте нашу инструкцию для антистерв. Она сводится не просто к тому, как и

какой выудить подарок от мужчины. Вы держите в руках очень важное пособие о том, как наладить взаимоотношения, сделать их интересными, разнообразными, гармоничными и не иссякающими. Вы держите в руках очень важную инструкцию, которая может пригодиться вам в самые разные периоды жизни. А добьетесь желаемого результата вы именно благодаря тому, что овладеете высоким искусством получать от мужчин подарки.

## ***Несколько слов собственно о подарках***

Возможно, кто-то из вас, самые заядлые скептики, которые никак не могут согласиться с тем, что мужчины не «КО...» и не «СВО...», зададут вопрос: если мужчинам действительно нравится дарить нам подарки, то почему они не делают это так часто, как нам этого хочется? Почему они дарят подарки только на общепринятые праздники: восьмое марта, рождество, именины? Ну, еще там — день свадьбы, если они про это не забудут. Правда, добавился еще Валентинов день, ну и еще парочка нестандартных праздников как, например, День Святого Патрика или День Сурка. Но нам и этого мало! Мы хотим получать подарки чаще. Ведь зарплату получают каждый месяц, а едят и того чаще. Едят каждый день, больше того — едят по три-четыре раза в день.

Нет, конечно, претендовать на подарки каждый день мы не будем. Ведь тогда подарок перестанет быть праздником, перестанет быть сюрпризом. А в подарке именно это ценно — неожиданность, внезапность, слом рутинной ежедневности. Но мы постараемся сделать так, чтобы подарки нам дарили оптимально часто.

Итак, вернемся к основному вопросу: почему мужчины не дарят нам подарки так часто, как нам этого хочется? Почему подарки преподносятся все реже и реже? Что же происходит с мужчинами?

*Парень девушке:*

*— Боже мой, как мне все надоело, если бы ты знала!*

*Живешь ты у черта на рогах, эти провожания у меня уж в печенках сидят! Квартира у тебя дурацкая, курить вредно, целоваться нельзя, музыка чтоб не орала... Как мне осточертело ждать тебя на свиданиях, встречать после занятий, есть с тобой гамбургеры вместо нормального ужина, торчать на морозе на грязных лавочках... А денег сколько я на цветы перевел!*

*Она с ужасом смотрела на него, и в глазах ее появились крупные соленые капли слез.*

*— Короче, — твердым голосом продолжил он, — надоела ты мне окончательно. Все, хватит! Давай поженимся.*

Неужели правы те, кто утверждает, что мужчины дарят подарки только тогда, когда хотят завоевать женщину? А, завоевав, перестают стараться и забывают о подарках вообще? То есть вспоминают про них только в день 8-го марта, когда появляться без подарка домой считается признаком

дурного тона? Неужели это в самом деле так? Так считают стервы, потому и не получают подарки в другое время года.

Но настоящие антистервы знают, что это не так. Они знают один прием, один секрет, благодаря которому они получают подарки всегда, любые и в любое время года. Этот секрет очень прост и вместе с тем очень могуществен. Возможно, стервы тоже иногда применяют этот прием, но неосознанно, случайно. У них получается что-то, благодаря этому приему, но они считают, что все произошло случайно, что им просто повезло.

Антистерва исходит из того, что никакое везение не происходит случайно. К везению надо стремиться. Антистерва знает, что рецепт любого успеха — тщательно продуманное действие. И тогда она не зависит от случайного везения. Тогда, когда она применяет приемы осознанно, ей везет всегда. Собственно, дело вовсе не в везении, а в том, что свои успехи она умело создает своими собственными руками.

Так в чем же заключается этот секретный прием получения подарков? Нужно ли для него какие-то особенные навыки? Нужно ли его осваивать, овладевать? И да, и нет. Он и прост, и сложен одновременно. Этому не надо учиться, как игре на скрипке. Но в то же время без специальных знаний едва ли удастся этот прием успешно применить. Эти знания не из области математики, и даже не из области литературы, да и особенного знания психологии тут тоже не требуется. Это знания из области великого искусства быть Женщиной — привлекательной, соблазнительной, непредсказуемой и всегда желанной. Одним словом — антистервой.

Итак, настала пора назвать, что же это за прием, что же это за секрет, который как волшебный ключ открывает дверцу к подаркам.

Этот секрет называется «восторг». Да, да, неподдельный искренний восторг, которым светятся глаза женщины, когда она принимает подарок. Именно ради этого восторга мужчины готовы на подвиги. Они готовы бродить по магазинам не только пятьдесят пять минут, но все три часа, лишь бы выбрать вещь, которая понравится его женщине. Они готовы на все, на любые подвиги, лишь бы получить заветный Восторг.

Если женщине действительно нравится подарок, то восторг изображается сам по себе. Но, увы, далеко не каждый раз мужчина попадает в цель. Очень часто врученный подарок женщине не нравится. Что делать тогда с восторгом? Как изобразить восторг, когда на душе недоумение, разочарование, досада? Вот тут то и понадобится искусство владения восторгом, о чем речь пойдет дальше. Именно этому мы и будем учиться, чтобы давать мужчине восторг даже тогда, когда сами не можем его испытать. Так ли это важно? Важно, очень важно. Пока поверьте мне

на слово. А дальше — вы убедитесь в этом сами. Мы будем дальше разбираться, почему это важно, с чем это связано.

Еще хочу отметить, что на этапе ухаживаний, в конфетно-букетный период отношений, женщина чаще дарит мужчине восторг. Она делает это иногда искренне и естественно, это происходит само собой, иногда женщина интуитивно подыгрывает своему мужчине. На этом этапе включаются ее поисковые инстинкты, ее инстинкт охотницы, которая ловит зверя. На этом этапе у женщины все получается органично. Стерва полагает, что ей везет. Антистерва уверена: это везение она получила в результате кропотливой работы, и свой успех она анализирует, закрепляет. Она умеет делать выводы: почему у нее получилось то или другое, чтобы впредь добиться снова успеха, а не потерпеть поражение.

Итак, мы научим вас использовать восторг всегда, чтобы этот простой и вместе с тем сложный рецепт был вашим надежным помощником в деле получения подарков. А для этого важно знать еще кое-что про подарки.

Каждая антистерва знает: великое искусство получать подарки состоит из двух основных частей. О второй части мы уже говорили: это восторг при получении подарка. Выразить восторг, показать бурю чувств, обрушить шквал положительных эмоций — все это необходимо мужчине. Женский восторг делает мужчину особенно сильным, мужественным и отважным. А разве нам самим не нужен восторг в ответ на наш подарок? Когда мы кому-то дарим подарки, нам тоже хочется, чтобы подарок одобрили, чтобы нас поблагодарили. И как мы бываем разочарованы и раздосадованы, если наш подарок даже не вынут из обертки и отложат куда-то в сторону. И нам больше не захочется дарить подарки этой особе, даже если это кто-то из очень близких. В этом мы, женщины, мало чем отличаемся от мужчин. А в чем же мы отличаемся? Отличаемся мы главным образом в первой части искусства получать подарки: на подарок себе мужчине надо вдохновить. Да, именно в этом наше главное отличие. Чтобы сделать подарок себе или своим близким женщине практически не требуется вдохновения. Она по сути своей дарительница. К тому же ей нравится ходить по магазинам. Проводя за приятным шопингом час, другой, третий, женщина видит милые вещицы и прикидывает, что кому она приобретет в подарок. Многие женщины даже закупают такие вещицы впрок, чтобы у них образовался подарочный фонд. А некоторые перед праздниками проводят целую неделю, переходя из одного магазина в другой, чтобы всем своим родным, друзьям и близким закупить подарков.

Мужчину на приобретение подарков нужно вдохновлять. И вдохновлять на это призвана женщина. Она, разумеется, не должна, не

обязана этого делать. Но она это делает, потому что это ее призвание. Это ее многовековой удел — вдохновлять. У каждого великого творца, у мужчины, всегда была Муза, заметьте, женщина. Мужчины не вдохновляют друг друга! Ну, разве что на ратные подвиги. На войну, другими словами. То есть, на разрушение. А женщины вдохновляют на созидание. И на созидание подарков самим себе. Или для себя.

Выходит: чтобы получить от мужчины подарок, его надо на это вдохновить? Да, именно. То есть творим мы себе подарки сами, своими руками, то бишь, своими мыслями, но мужскими руками. Итак, начинаем учиться вдохновлять мужчин для подарков самим себе.

Некоторые женщины от природы являются талантливыми вдохновительницами. А некоторым для этого приходится проходить курс антистерв. Но для каждой наши курсы будут полезны: одни убедятся в своей правоте и добавят несколько штрихов в копилку собственных умений. А для других наша школа будет внове, поначалу придется не очень легко. Но подумайте о том, сколько замечательных подарков вы в итоге получите! И пусть эта мысль подогревает ваш путь к успеху.

## ***Мужчины — не телепаты, или основные заблуждения женщин***

Наверняка среди ваших знакомых есть такие, которые хвастаются, что мужья по утрам подают кофе им в постель. Кому же не хочется такого! И кофе в постель, и подарки с завидной регулярностью. Вы можете сказать, что женщине, которой несут по утрам кофе в постель, повезло с мужчиной. Возможно. Но, возможно, эта женщина сама сотворила его таким внимательным и чутким? Допустим, она применила приемы, о которых мы рассказываем в нашем руководстве? Тогда совсем другое дело. Если кому-то повезло, то не факт, что повезет и вам. А вот если везение создано собственными руками, тогда все это по силу и вам. Тогда и вы сможете вдохновить своего мужчину, чтобы он по утрам носил вам кофе, и вы тоже будете получать подарки с завидной регулярностью. Осталось только усвоить наши правила.

*Жена в слезах выговаривает мужу: — Я уже две недели твержу тебе, что мне ничего не надо дарить на день рождения, а ты все равно о нем забыл.*

Первое дело: надо донести до сведения мужчины, что вам чего-то хочется. Многие женщины считают, что мужчина должен сам догадаться. Пусть догадается, что мне надо подарить! Пусть муж догадается, ждут женщины, что именно, какую вещь мне будет приятно получить в подарок. Но, увы, к сожалению, мужчины — не телепаты. Мир женских желаний для них — загадка. Например, мужчине никогда не придет в голову, что женщина может отказаться в свидании лишь потому, что ей нечего надеть. Ей действительно нечего надеть, несмотря на полный гардероб вещей. А у мужчины есть один-единственный костюм, и мужчина в полном порядке. Он убежден, что всегда может появиться в нем и в ресторане, на званом ужине, и в опере, и даже на собственной свадьбе. Женщина не пойдет на званый ужин в платье, в котором накануне была в театре. Это же очевидно! Для нас. Но никак не для мужчин. А женщина устраивает мужчинам испытания! Мол, догадайся. Если он меня любит, он должен догадаться. Иначе это не любовь. Пусть он догадается, что мне нужна кофточка бирюзового цвета с коротенькой стоечкой. А что эти бедняги понимают в кофточках бирюзового цвета?!

Мнение о том, что мужчина должен догадаться — это великое заблуждение, которое приводит ко многим разочарованиям и семейным конфликтам.

Например, одна женщина, назовем ее Верунчик, была совершенно уверена в том, что ее поклонник — очень догадливый человек. Она дарил ей умопомрачительные цветы, изысканные французские духи. К Новому году он подарил ей золотую цепочку, которую ей очень хотелось получить в подарок. И она ждала, что к 8-му марта мужчина догадается о подарке ее мечты. Он даже ей дал намек: это будет твое первое в жизни транспортное средство. Верунчик уже окунулась в грезы. Она решила, что поклонник подарит ей «Мерседес». Он был очень обеспеченным мужчиной и вполне был способен на такие подарки.

И вот наступило 8-е марта. Мужчина появился в ее квартире с букетом. Она ждала, что в букете будут ключи от машины. Она даже посмотрела в окно, не стоит ли белый «Мерседес» под ее окнами. Ей очень хотелось, чтобы автомобиль был именно белого цвета.

Под окнами стояло новенькое «Вольво». У Верунчика екнуло внутри. Конечно, она хотела «Мерседес», но и «Вольво» — отличная машина.

Но вместе вожделенных ключей мужчина протянул ей коробку. Это были ролики. Транспортное средство, ничего не скажешь! Не додумался догадливый поклонник! Можете себе представить, что испытала Верунчик.

Откуда же берутся женские заблуждения по поводу того, что мужчины должны догадаться о наших желаниях?

Проанализируем несколько видов таких заблуждений.

### **Заблуждение первое: он догадывался раньше.**

Это заблуждение основано на следующем основании: когда мы только начали встречаться, он всегда предупреждал мои желания. Я не успевала открыть рот, а он уже нес то, чего я хотела. На самом деле он не догадывался. Он просто дарил подарки. Дарил много, часто, потому что хотел добиться вашего расположения. А вы были так счастливы, что даже не успевали придумать, чего вы на самом деле хотите. Подарил подарок возлюбленный — как это здорово! Вы не успевали задумываться. Подарки появлялись раньше, чем ваши желания, потому что эйфория влюбленности затуманивала ваш разум. Вы были рады подарку и были уверены, что это именно то, что вам было нужно. В конце концов, это было одно из ваших ста пятидесяти желаний, а вашему кавалеру легко было попасть в мишень. Вот что было на самом деле. Это как раз и есть феномен конфетно-букетной стадии отношений между мужчиной и женщиной.

*Парень приходит к психологу и жалуется на проблемы в отношениях с любимой девушкой.*

*Психолог, выслушав его говорит:*

*– В принципе вы делаете правильно. Только, если вы считаете, что от девушки исходит неприятный запах, то лучше ей подарить духи, а не освежитель воздуха!*

Но, тем не менее, время неумолимо идет вперед, период жениховства так или иначе заканчивается, наши женские желания конкретизируются, требования повышаются, а мужчины перестают «догадываться». Наши желания становятся более прикладными, реальными, а мужчины уже добились нашего расположения и почивают на лаврах. Есть и другая издержка конфетно-букетной стадии. На этом этапе мужчина уже так много всего подарил женщине, что фантазия его иссякла. Он уже не знает, что еще можно дарить. И, в конце концов, он перестает дарить подарки вообще.

**Заблуждение второе: мой папа догадывался всегда .**

Если мой папа догадывался, что мне надо подарить, почему мой возлюбленный не может догадаться? Ведь он тоже мужчина.

Папа действительно мог догадываться, потому что хорошие родители знают чаяния своих дочурок. С другой стороны, папа мог и не догадываться, но имеет место весьма распространенная идеализация папы. Ведь это происходило в далеком детстве! Догадывался ли папа на самом деле? Или вы просто вспоминаете свое счастливое детство? Какое это имеет значение! Важно другое: ваш мужчина — не папа. И то, что естественно и закономерно для папы, нельзя примерять на мужа. Поэтому никогда не сравнивайте своего мужчину с папой!

К тому же папе было намного проще, чем вашему мужчине: у ребенка много простых желаний. Ребенок рад популярной игрушке, как у соседей, рад шоколадке, раз цветной картинке, рад нарядной сумочке. Папе так легко было догадаться о том, чего вы хотите! Папе легко было попасть в цель. Но даже если вы хотели не совсем того, что приносил папа, вы все равно радовались. Ведь это родной папа! Ему мы не устраиваем испытания, как мужчине, с которым намерены провести всю взрослую жизнь, или по крайней мере ее большую часть. Поэтому еще и еще раз: если вы хотите достичь успеха в получении подарка, не сравнивайте своего мужчину с папой.

**Заблуждение третье: он не догадывается, потому что он меня больше не любит.**

Конечно, есть определенная закономерность между чувствами, которые

испытывает к вам мужчина, и подарками, которые он хочет вам дарить. Но все не так однозначно. Иногда ваше заблуждение является из разряда «в огороде бузина, в Киеве дядька». Он по-прежнему испытывает к вам самые нежные чувства, но не предполагает, что вы ждете подарка. Во-первых, он уже много чего подарил и выдохся. Он уже не знает, чем вас заинтересовать. Он время от времени подумывает о том, что надо сделать подарок и с ужасом ждет приближения какого-то праздника, потому что уже не знает, какой подарок вы хотите получить на сей раз. Во-вторых, он может быть занят проблемами, связанными с работой, у него могут быть финансовые трудности, машина плохо заводится, друг не возвращает долг. Да мало ли, сколько бывает у каждого человека проблем! Наконец, он может быть занят глобальными проблемами изменения климата на земле. Может, он готовит новый переворот в науке, который принесет ему Нобелевскую премию и он предвкушает, как вы будете им гордиться? И тогда он точно подарит вам грандиозный кроссвер. Но когда этот будет! А пока он готов отделаться от вас стандартным набором «духи плюс цветы к 8-му марта». А это совсем не то, о чем вы мечтаете. Ну что, вы согласились с антистервой, что мужчина не телепат и он не догадается о том, какой вы хотите получить подарок? Но, как вы помните, он по определению готов и хочет дарить вам подарки. Что же делать? Вдохновлять! Внушать мужчине, что ему пора подарить для вас подарок. И вовсе для этого не нужно ждать 8-го марта. Можно сделать это гораздо раньше. И как же это делать? Вот тут и начинается самое ответственное. Вам нужно подсказать мужчине, какой вы хотите получать подарок. Но ни в коем случае не требовать этого в лоб! Ведь вы хотите сюрприз, неожиданность. А его надо готовить. Как говорят опытные игроки в КВН, самый лучший экспромт — тот, который хорошо подготовлен. А для этого — ознакомьтесь с подарочной методикой антистервы.

*«Любовь — это океан чувств, отовсюду окруженный расходами»*

## ***Методика получения подарка***

В первую очередь, вам, разумеется, самой надо для себя решить, что вы хотите получить в подарок. Что вы можете и купите сама себе, а что вы хотите получить в подарок от мужчины. Разумеется, речь идет о каком-то солидном подарке. Безделицу он вам вручит на 8 марта. А сейчас вам надо загадать что-то весомое. Например, шубу.

Шуба — это солидный, дорогостоящий подарок, поэтому потребуется некоторое время, чтобы подготовить вашего мужчину к приобретению такой вещи. Чем дороже шуба, тем больше времени вам понадобится на предварительную раскачку. Допустим, если вам хочется получить в подарок норку, то надо уже в начале августа первый раз заикнуться о своем желании.

Говорить о нем надо тихим голосом. Ненавязчиво. Сказала, как в воздух бросила: «Лето так быстро проходит! Скоро зима. Шубку норковую так хочется!..» И все. Никаких требований. Не добивайтесь получения обратной связи: мол, ты слышал, что я сказала? Говори немедленно, когда я получу норковую шубу в подарок?! Вы просто выразили вслух свою мечту тихим голосом. Не беспокойтесь, мужчина вас услышит.

Ни в коем случае не кричите! Особи мужского пола плохо реагируют на женские крики и стремятся закрыться. Громкий голос для мужчины — сигнал об опасности. Громкий голос пробуждает в нем его древние, уже уснувшие охотничьи инстинкты. Когда мужчина слышит громкий крик, у него срабатывает сигнальная лампочка: передо мною опасность. И он уже не воспринимает содержания, что вы там говорите. Он воспринимает только интонацию: громкий крик, значит, опасность, стало быть, необходимо принимать срочные меры предосторожности. Поэтому ни в коем случае не кричите на мужчину, когда вы хотите довести до его сведения, какую вещь вы хотите получить в подарок. Говорите тихо, очень тихо.

А тихие голоса они воспринимают очень даже хорошо. Тихий голос тоже будоражит инстинкт охотника. К тихому голосу мужчины непременно прислушаются. Попробуйте что-нибудь тихонечко проговорить в соседней комнате. Он обязательно заинтересуется: «Что ты сказала, дорогая?» А если вы будете кричать, говорить на повышенных тонах, громко требовать, он только разозлится, в ответ громко хлопнет дверью и уткнется в телевизор.

Итак, правило первое:

**говорить тихим голосом, не требовать обратной связи и все это начинать задолго до получения подарка .**

Если в ответ на ваши высказывания вы начнете требовать уточнений: «ты слышал, что я сказала?», то, скорее всего, он тоже разозлится и скажет: ты меня достала. Нужна тебе шуба, пойд и купи. В конце концов, ты сама работаешь, вот сама и покупай. Или наоборот: ты нигде не работаешь, зачем тебе шуба? Ты из дома все равно не выходишь, а до магазина и в старой кацавейке добежишь. И никакого эффекта вы не добьетесь. Запомните: бросила ненавязчиво свое желание в воздух и закрыла тему.

Через недельку-другую надлежит повторить попытку. И так несколько раз. Чем дороже подарок, тем длительнее должна быть подготовка. Настройтесь сама на то, что этот процесс займет у вас некоторое время.

Терпение и терпение! Вот еще очень важный секрет в деле получения подарков. Каждый великий стратег всегда обладал терпением. И вам его не занимать. Ведь каждая женщина по девять месяцев вынашивает ребенка, так что умение терпеть заложено в женщине самой природой. Так используйте же свой талант к терпению в надлежащей мере!

После того, как вы провели несколько сеансов артподготовки, можно приступать к следующему этапу.

*Один мужчина жалуется другому:*

*— Моя меня уже извела, говорит: ты меня не любишь, не ценишь. Я уже ей шубу подарил!*

*— А она что?*

*— Говорит: ты нарочно, чтобы мне глотку заткнуть.*

Теперь надо поговорить о шубе в несколько ином контексте. Например, рассказать о том, что в вашем отделе некто подарил своей жене шубу, норковую. И посмотрите, как ваш муж прореагирует на вашу новость.

Например, он может сказать: «Да, не повезло тебе с мужем. Другие своим женам шубы дарят, а у тебя муж на такое не способен». Такие слова — сигнал об опасности. Это значит, что у вашего мужчины очень низкая самооценка и в обозримом будущем вам шубы не видать. Как своих ушей без зеркала. В таком случае, вам придется потратить некоторое время на повышение его самооценки. Для этого полезно говорить: «Что ты, Вася, ты у меня такой замечательный. Ты обязательно справишься! Я верю в тебя, ты сможешь купить мне шубу». Запомните: именно эти слова, а не другие. Здесь очень важно упоминание ключевых слов, которые включают

мужскую мозговую деятельность. Принципиально важные слова: «я верю в тебя».

Именно вера в мужчину окрыляет его, вдохновляет его.

Словарный штамп, который я привела выше — выверенный модуль, которым вот уже на протяжении нескольких столетий пользуются самые мудрые антистервы во всем мире.

Если вы будете повторять такие слова на протяжении двух месяцев, то ваш муж непременно приосанится и удовлетворит вашу просьбу. О включении мужчины, о том, как повышать его самооценку и при этом не ронять свою собственную, мы еще не раз будем говорить. А пока вернемся к вашему высказыванию о мнимой знакомой, которой муж подарил шубу. Рассмотрим другие варианты высказываний мужчин.

Ваш мужчина может, например, сказать: «Ну и иди к своему Антону Семенычу, пусть он тебе шубы покупает». Этот вариант еще хуже предыдущего. У вашего мужчины не только понижена самооценка, но он еще и не умеет соперничать с другими представителями своего пола. С таким мужчиной тоже придется проводить длительную подготовительную работу по повышению самооценки. Не зависимо от подарка, такая работа вообще вам нужна, потому что жить с мужчиной, у которого занижена самооценка, вообще очень тяжело. Он будет стремиться подавлять вашу личность, будет ревновать вас к малейшему шороху и вообще может превратить вашу жизнь в кошмар. Это не значит, что от такого мужчины нужно отказываться. У него может быть масса других достоинств. Ведь вы же его выбрали! Вы его за что-то любите. У него есть какие-то замечательные качества. Теперь вам, как Великой Вдохновительнице, предстоит включить его другие качества и достоинства, чтобы обеспечить себе верного спутника жизни. На эту работу уйдет солидный промежуток времени. Может быть, полгода, а то и год, поэтому на некоторое время шубу лучше отложить.

В данном варианте лучше купить шубу в складчину. Это будет очень важная процедура по повышению самооценки вашего мужчины и по укреплению ваших взаимоотношений.

Шуба, вообще, очень значимый предмет. Покупая любимой женщине шубу, мужчина демонстрирует, что он о ней заботится, он оберегает ее в холод, в стужу, в мороз. Оберегает и тогда, когда находится рядом с ней, и когда находится от нее на расстоянии. Настоящая антистерва всегда заботится о том, чтобы получить от мужчины шубу. Но можно сделать это разными методами, все зависит от спутника антистервы.

Итак, в данном варианте лучше купить шубу в складчину. Если

мужчина может профинансировать лишь рукава от шубы, то женщине лучше скрыть истинную цену этой шубы. Следует выдать норку за стриженного кролика, или сказать, что эту дорогую шубу удалось купить за треть цены на распродаже. Пусть мужчина раздувается от важности, что ему удалось так угодить своей женщине. А маленькие детали от него можно утаить. Никому это не навредит! Даже наоборот, пойдет всем на пользу.

Еще один вариант мужского ответа на рассказ женщины о шубе, которую кто-то кому-то купил. Мужчина может сказать: «Тебе, что, тоже шуба нужна? У тебя же есть шуба». Это очень хороший вариант мужской реакции. Это значит, что ваши стрелы попали в цель. Это значит, что артподготовка прошла успешно. Мужчина понял ваши намерения: вы хотите шубу. Только ему, существу рациональному, действительно непонятно, зачем женщине нужна еще одна шуба. Теперь вам нужно, так же рационально, убедить своего мужчину в том, что еще одна шуба вам просто необходима. Придумайте что-нибудь! Развивайте свою женскую фантазию.

Например, можно сказать, что вам нужна длинная шуба, а у вас есть только короткая, или наоборот. В короткой вы мерзнете в мороз, без длинной никак нельзя. А если у вас есть длинная и короткая, то расскажите своему мужчине о том, что именно о такой вы мечтали с самого детства. Вам надо обязательно найти хотя бы один логический довод, чтобы объяснить своему мужчине, почему вы хотите эту шубу. И неважно, если этот логический довод будет не очень логичный. Наоборот, логичные размышления женщин пугают мужчин. Они хоть и подтрунивают на женской логикой, которая отличается от их мужской, но, тем не менее, именно эта женская логика их и привлекает. Так что вы вполне можете использовать такие аргументы, что, к примеру, этой шубой вы утрете нос всем соседкам по дому, или что-то в этом роде. Главное сказать что-нибудь. Придумывайте разные доказательства, логические объяснения, работайте с его возражениями до тех пор, пока он не сдастся.

Обязательно доведите шубную тему до конца! Таким образом вы покажите своему мужчине, что вы особа серьезная, последовательная, слов на ветер не бросаете. Тогда и в этот раз, и впредь он будет к вашим просьбам относиться внимательно. И в следующий раз очередную шубу вы получите гораздо быстрее.

Рассмотрим следующий вариант ответа. На ваши вздохи и намеки мужчина может отреагировать следующим образом: «Сейчас нет денег». Это тоже замечательный ответ! Он дает вам основание дальше развивать

сюжет и спросить: «А когда будут деньги, милый?» Возможно, он вам ответит: «Вот закончу этот проект, будут поступления, тогда можно купить шубу». В ответ на эту реплику истинная антистерва скажет: «Хорошо, я буду ждать, когда ты закончишь этот проект». И для усиления эффекта антистерва добавит эмоциональной окраски: «Мне так хочется, мне так будет приятно получить от тебя шубу в подарок». Мужчинам нравится делать женщинам приятное, это как раз и вдохновляет их на подвиги. И он будет стараться продать проект подороже, чтобы хватило денег вам на подарок.

Наконец, есть еще один вариант ответа на ваш рассказ о купленной кому-то шубе: молчание. Это, пожалуй, самый лучший вариант ответа. Это значит, что ваш мужчина относится к тому типу людей, который не любит болтать. Они молчаливы, непроницаемы, но вовсе не бесчувственны. Они просто не хотят демонстрировать свои чувства. Скорее всего, ваш мужчина принял информацию к сведению, намотал на свой ус и отправился думать, как и когда вам эту шубу спроворить.

Но настоящая антистерва никогда не пускает ситуацию на самотек. Она должна убедиться в том, что именно об этом ей сказала молчание мужчины: он думает о шубе. Для того, чтобы в этом убедиться, тоже потребуется время. Ни в коем случае не делайте попыток прорываться через молчание мужчины. Вы только все испортите!

Антистерва выждет некоторое время, еще недельку-полторы, и снова запустит какой-то пробный шар. Например, покажет картинку из глянцевого женского журнала с шубой, которая ей очень нравится. С таким типом мужчины можно даже ничего не говорить, а просто случайно оставить открытый журнал в том месте, где муж его обязательно увидит.

Антистерва будет внимательно прислушиваться к словам своего мужчины, присматриваться к его поведению. Подбрасывать ему журналы, рассказывать о подругах в шубах, вздыхать мечтательно. Ее задача – добиться, чтобы в один прекрасный день ее идея о покупке шубы стала его идеей. И тогда он произнесет заветную фразу: «Дорогая, как ты смотришь на то, чтобы купить тебе новую норковую шубку?» Вот работа и проделана! Услышав долгожданные слова, нужно действовать по принципу: куй железо, пока горячо. А, значит, надо тут же ловить мужчину на слове и брать с него обещание, когда вы поедете в магазин за шубой. О силе и важности обещаний мы еще поговорим.

*Одна подруга говорит другой: — Ума не приложу, что подарить мужу на день рождения, ведь все необходимое у меня есть.*

**Итак, короткий итог: чтобы получить то, что нам нужно, зарубим на носу... Нет, не будем портить собственный нос. Усвоим хорошенько, что мужчины не телепаты, и о подарке своей мечты им нужно сообщить. Но сообщать надо очень умело, по предложенной выше схеме. А теперь посмотрим на конкретном примере, как это сделала Наташа, которая прошла наши курсы.**

## ***Подарочная методика в действии***

Наташа долгое время никак не могла познакомиться. Ей уже за сорок, она обременена неудачным браком и несколькими негативными романами, из которых вышла с твердым убеждением, что все мужики и «сво...», и «ко...». Ей предстояла долгая работа над собой, чтобы, наконец, убедить себя посмотреть на мужчин по-другому. Наташа очень старалась, очень хотела себе помочь. Она посетила все тренинги в нашем центре, и судьба вознаградила ее старания.

*«Идеальный подарок мужчине, у которого все есть — женщина, которая знает, что со всем этим делать»*

Произошло это потому, что она была внутренне готова к новым отношениям и активизировала свой образ жизни, выйдя из тесного круга «дом-работа». Она решила купить машину для поездок на дачу. Причем сделала из этой процедуры целое событие. Очень мудрый поступок настоящей антистервы! Она не стала тихо в одиночку штудировать многочисленные газеты о купле-продаже автомобилей. Она оповестила об этом всех друзей, дальних и близких, всех родственников, близких и далеких, всех знакомых, вплоть до самых шапочных. Возникло целое движение по поиску машины для Наташи. Пол-Москвы было взбудоражено.

В доме у Наташи с утра до поздней ночи разрывался телефон. Поступали самые разные предложения. От ржавой «шестерки» до почти новенького джипа. На фоне этих бурных переговоров она познакомилась с одним человеком, который продавал «Девятку» своего друга, срочно уехавшего работать за границу.

Несмотря на то, что ему поручили заниматься «девяткой», он вызвался осматривать другие машины, которые предлагались Наташе. Разумеется, это свидетельствовало о том, что его заинтересовала сама Наташа.

Раньше, до того как она стала антистервой, она бы не подумала о том, что этого человека она заинтересовала как женщина. Она бы стала считать, что мужчине что-то от нее нужно, что он хочет поживиться за ее счет, что хочет получить навар на продаже машин. У Наташи прежде была занижена самооценка, и она внушила себе, что утратила всякую соблазнительность для мужчин. Это совершенно было неправдой! Она была из той породы женщин, которые с возрастом становятся еще более привлекательными. А несколько приемчиков антистервы еще больше усилили ее притягательность.

Итак, она не отвергла мужчину, не оттолкнула его, а с благодарностью приняла его помощь, и таким образом, помогая ей осматривать машины, он включился в бурную жизнь Наташи.

Они вместе ездили смотреть иномарки, но каждый раз делали вывод, что «девятка» все-таки выгоднее для Наташи. Она была в хорошем состоянии, хранилась в гараже, а в обслуживании она будет гораздо дешевле, чем иномарка. Тем более для нее это был первый автомобиль. А первый автомобиль в руках женщины — дело известное, практически на сто процентов обречен на порчу. Если она его не побьет, то все равно где-нибудь да пошкрябает о заборы. Тем более Наташа собиралась покупать и гараж. А женщины в гаражи въезжать не умеют, во всяком случае, поначалу. Именно поэтому лучше был предусмотреть вариант менее затратный, если есть выбор. Наташа соглашалась со всеми аргументами своего нового друга. И еще она подыгрывала ему, изображая из себя слабую женщину.

Для Наташи это был новый подход к самой себе. Раньше она всегда и во всем декларировала свою силу и независимость. Она всем своим видом всегда показывала мужчинам, что со всеми проблемами умеет справляться сама. Сама умеет зарабатывать деньги. Сама умеет их тратить. В сущности, и машину она могла купить сама. Что может быть проще? Пойти в салон, вытрясти душу из продавцов, и они подберут тебе все самое качественное надлежащим образом. Так поступают стервы. А вот антистервы действуют другими методами. Антистерва всегда помнит о том, что в каждом мужчине дремлет благородный рыцарь, который жаждет женщине помочь, если женщина вдохновляет его на помощь. И Наташа вдохновляла. Нелегко ей было поначалу! Так и подмывало сказать резко: знаешь, мне уже так надоело мотаться, смотреть эти автомобили, мы каждый осматриваем по три раза. Давай уже купим эту девятку и дело с концом. Но ее останавливал тот фактор, что их роман может закончиться с моментом покупки автомобиля. И она вновь отправлялась на смотрины. А после смотрин они заходили в какую-нибудь кафешку и долго болтали о всяких пустяках. Он смотрел на нее влюбленными глазами и кормил ее вкусностями. И чем больше развивалась игра, тем больше у нее это получалось, тем больше ей всё нравилось.

Она с легким смущением говорила своему новому знакомцу, что с трудом отличала радиатор от карбюратора. Он почему-то приходил от этого в восторг и начинал с жаром объяснять ей про устройство автомобиля, показывал сильные и слабые стороны предназначенной Наташе машины. И поклялся, что если какая-нибудь неприятность

выявится, он собственноручно устранит неполадки. Пусть она не беспокоится, никакой туфты ей не всучат. Он самолично тому порукой.

Их роман развивался размеренно. При этом Наташа с удивлением и удовлетворением отметила, что Андрей – как раз тот человек, тот мужчина, которого она всегда представляла рядом с собой. Он был сдержан, самостоятелен, мужественен. Умел принимать решения, его нельзя было упрекнуть в занудстве. И он не был женат, что самое удивительное и замечательное. Он развелся некоторое время назад, регулярно навещал взрослую дочь, а вот никаких стабильных отношений с женщинами на данном этапе не было. Наташе повезло во всех отношениях.

*Открыт секрет счастливой семейной жизни. Оказывается, для этого жена должна быть «жаворонком», а муж «совой». Тогда жена не видит, каким муж приходит домой, а муж не видит, какой она просыпается утром.*

Наконец, «девятка» была куплена. Андрей помог Наташе снять ее с учета от прежнего владельца поставить на учет в ее районе. Все процедуры с машиной были завершены, и они решили обмыть в ресторане сделку. С этого вечера их отношения перешли на новую стадию.

А вот теперь, внимание, мы подходим к самому главному: как Наташа получила свой первый солидные подарок (букеты не в счет!) от нового мужчины. От мужчины, можно сказать, своей мечты.

Их роман к тому времени уже успешно продолжался на протяжении нескольких месяцев. Они часто встречались, по два-три раза в неделю, вместе проводили выходные. И вот однажды вечером они смотрели у нее дома видео.

Они сидели на диване, в обнимку, искусственный камин поигрывал искусственные угольками и создавал приятную атмосферу уюта. Они потягивали из хрустальных бокалов хорошее вино. Вечер был прекрасный!

Когда фильм закончился, Наташа невзначай произнесла, что фильм, конечно, ничего, но она предпочла бы послушать музыку, что у нее есть хорошая коллекция дисков, но на ее бумбоксе слушать все это неинтересно, потому что какой там может быть звук! Тупой и скучный. Разговор она завела не случайно, потому что как раз за несколько дней до этого она познакомилась с методикой антистервы получения подарков, и она решила ее опробовать. Она восприняла советы с некоторой долей сомнения, но до этого она знакомилась с другими методиками антистервы, по поводу иных вопросов в построении отношений с мужчинами. Она уже убедилась, что они действенные, поэтому Наташа начала легкую

артподготовку на предмет музыкального центра.

— У тебя нет музыкального центра? — удивился Андрей, который с первого же броска клюнул на ее наживку.

— Нет. Как-то вот не сложилось, — сказала Наташа и перевела разговор на другую тему. А схема получения подарков начала работать сама по себе.

Через пару недель они поехали на прогулку на ее автомобиле. За рулем был Андрей — она по-прежнему уступала ему место за рулем, когда они встречались. Они покатались по городу, и он предложил ей зайти в магазин с бытовой техникой. Там он остановился возле прилавка и показал ей на музыкальный центр.

— Такой тебе нравится? — спросил он.

Он стал с восторгом объяснять ей, как много на этом музыкальном центре функций, какие это дает возможности и так далее.

Раньше Наташа бы скривила свою милую мордашку и стала бы доказывать и спорить, что все эти функции ей совершенно не нужны, она все равно ничего не будет с ними делать. И вообще ей нужна все лишь одна кнопка. Но сейчас она этого делать не стала. Она научилась вовремя молчать в разговорах с мужчинами. Наташа с умеренным восторгом слушала своего спутника и с понимающим видом кивала. Для поддержания разговора она повторяла те умные слова, которые произносил Андрей, при чем стремилась произнести эти слова как можно раньше, тут же, сразу, потому что через три минуты она эти слова забывала напрочь. А вот сразу она воспроизводила эти слова очень точно, чем потрясала своего кавалера.

— А ты молодец, хорошо в технике разбираешься, — отметил он.

В этот момент она сдержала порыв неистовой честности, чтобы не заявить, что ничего она на самом деле не понимает и никогда не понимала. И тысячу лет ей не надо все это понимать. Вместо этого она с нежной улыбкой произнесла:

— Это благодаря тебе. Раньше я в этом не разбиралась.

— Он ответил ей таким же нежным и благодарным взглядом.

— Ей было приятно отметить, как она выросла в своих собственных и в его глазах, и он вместе с ней вырос в ее собственных глазах. И этот процесс взаимного роста было особенно приятно наблюдать.

— Именно этот процесс взаимного роста, обратите внимание, милые дамы, и способствует улучшению отношению и получению подарков, как знак хороших отношений.

— И вот в один прекрасный день, когда Наташа ждала дома своего

кавалера, раздался звонок в дверь (ему еще не были выданы ключи, они все еще не жили вместе). Она открыла дверь и увидела сияющего от счастья Андрея, который держал в руках огромную коробку.

— Это тебе, — сказал он.

— Наташа снова сдержалась, чтобы по былому обыкновению не сморозить какую-нибудь очередную глупость, типа: «В честь чего? Разве сегодня восьмое марта?» Но снова вспомнила уроки антистервы и воздержалась от нелепых высказываний. Пока она смущенно мялась и робко улыбалась, Андрей заявил:

— Сегодня ровно четыре месяца как мы с тобой встретились.

— Правда, — отозвалась она, смутившись еще больше, потому что поймала себя на том, что не помнит числа, когда они познакомились. А вот он, оказывается, помнит! Это о многом говорит.

— Я купил тебе в подарок музыкальный центр. Который ты выбрала.

— Милый, ты исполнил мою самую заветную мечту! — произнесла Наташа и снова отметила, как ее кавалер расцвел. Он получил ожидаемый результат: восторг Наташи.

— Сколько же было восторгов, когда они раскрывали коробки, снимали упаковочный материал с новеньких конструкций, устанавливали колонки, тщательно выверяли место, где должен был встать музыкальный центр, чтобы добиться наилучшего звучания.

— А потом они предавались любовным ласкам под музыку, которая лилась из новеньких колонок.

Стоит, пожалуй, добавить, что после воцарения музыкального центра Андрей тоже воцарился в ее доме, и с этого момента они стали жить вместе.

## ***Сказка — ложь, да в ней намек***

Мое собственное становление антистервы началось с того, что я стала читать сказки. В жизни человека сказка встречается несколько раз. В детстве мы воспринимаем лишь фабулу. Нам интересен захватывающий сюжет, волшебные превращения героев. А вот во взрослом возрасте мы начинаем понимать глубокий философский смысл сказок, учимся читать их по неписаному, и вот тогда нам становится понятен смысл намеков и уроков сказок.

Чем больше я читаю сказки, тем больше прихожу к выводу: сказка — это древний учебник практической психологии. Учебник, который появился намного раньше, чем собственно психология. Но уже тогда с помощью сказок люди передавали друг другу полезные советы и необходимые жизненные рекомендации. Интерес мой к сказкам проявился в девяностые годы.

В начале девяностых, когда, как вы помните, у нас в стране начались бурные перестроечные процессы, создавались всевозможные объединения, движения, общественные организации. Тогда я активно включилась в женское движение и познакомилась с очень интересными дамами. Феминистки, не очень феминистки, совсем не феминистки, мы встречались на различных форумах, конференциях, круглых столах, заседаниях. Мы обменивались новыми идеями, открывали друг другу большой новый мир.

Тогда одна моя хорошая знакомая, специалист по Франции, обратила мое внимание на разницу образов в русской и западной сказке. Мол, западная сказка — это образ спящей красавицы, которая во сне и в неге красу свою холит и лелеет и ждет прекрасного принца. Да не просто ждет, а во сне ему преграды расставляет: непроходимые кустарники, сорняки с колючками и все такое. Мол, продерись через все эти тернии, найди меня. Образ русской красавицы совсем иной. Русская красавица сама своего «принца» тащит, сама все за него делает: ложись спать, ненаглядный мой, утро вечера мудренее. Он просыпается, а ковер неписаной красоты готов, хлеб насказанной вкусноты жаром пылает. И все для тебя, любимого.

Меня мысль моей подруги очень заинтересовала, и я стала читать сказки. Внимательно, вдумываясь в каждую строку. Теперь я учу читать сказки своих учениц, находить в них современные и полезные рекомендации. И они, эти сказочные, но совершенно реальные советы, помогают нам по жизни.

И вас, мои дорогие читательницы, я тоже введу в мир полезных сказок.

Я научу вас пользоваться ими, чтобы сказки стали для вас ценным руководством к действию. Каждая сказка — лекарство для определенных хворей.

Сейчас, на нашей первой ступени высших курсов антистерв, мы познакомимся с первой сказкой. Эта сказка как раз поможет нам лучше разобраться с темой подарков.

*Одна подруга спрашивает другую:*

*— Твой муж помнит дату вашей свадьбы?*

*— К счастью, нет.*

*— А почему «к счастью»?*

*— Я напоминаю ему об этом несколько раз в году и каждый раз получаю подарки.*

Сказку, разумеется, вы знаете очень хорошо. Но я, как обещала, научу вас читать сказку по неписаному. Эта сказка — «Аленький цветочек».

Исходная сказка — «Красавица и чудовище», сказка западная. Но мы русские люди, поэтому возьмем для анализа русифицированную версию этой темы, которую очень изящно изложил русский писатель Аксаков.

Сказка начинается с того, что отец, преуспевающий очень богатый купец, по современной терминологии «новый русский», отправляется в длительную командировку и спрашивает дочерей, какие им купить подарки.

Обратите внимание на то, что папа в этой сказке не играет в игру «догадалки». Он даже и не пытается догадываться, чего хотят его любимые дочери. Он бизнесмен, человек рациональный, ценящий время и собственные силы, и не хочет тратить их на догадки. Ему свои силы нужны для решения более важных задач, поэтому он спрашивает, чего хотите, дщери мои любимые, заказывайте. То есть, работает с информацией. Именно то, что мы предлагаем в нашей школе антистерв брать за основу: работу с информацией. Очень современный подход демонстрирует нам купец, хотя сказка старинная.

Дочки свой социальный статус очень хорошо осознают, поэтому ни в чем себе не отказывают. Заказывают подарки по полной программе. Старшая запросила «золотой венец из камней самоцветных, и чтоб был от них такой свет, как от месяца полного, как от солнца красного, и чтоб было от него светло в темную ночь, как среди дня белого». Средняя запросила «туалет из хрусталу восточного, цельного, беспорочного, чтобы глядя в него, видела я всю красоту поднебесную и чтоб, смотрясь в него, я не старилась и красота б моя девичья прибавлялась».

Младшая запросила аленький цветочек.

Так уже повелось, что тексты сказок мы мало читаем, знаем о сказках понаслышке, по общей фабуле, по фильмам, которые принципиально меняют первоначальный смысл сказок и создают совсем иную молву. И молва сложилась таким образом, что младшая дочка представляется нам скромницей. Мол, такая она бессребреница, ничего от батюшки ей не надо. Всего лишь цветочек. Ах, пустяк какой!

Но, прочитав сказку внимательно, мы увидим, что совсем не скромница эта дочка, не бессребреница. Ведь дала она батюшке самое сложное задание! Два предыдущих запроса дочерей были очень сложны. Но купец знал, что с ними делать.

Он знал, что венец с самоцветами есть у одной «королевишны заморской, что спрятан он в кладовой каменной, а так кладовая сокрыта в горе, глубиной на три сажени, за тремя дверьми железными, за тремя замками немецкими». Отец подчеркивает: «Работа будет немала, да для моей казны супротивного нет».

И про хрустальный туалет у купца имелась информация. Он знал, что он у дочери короля персидского, схоронен в каменном высоком терему. Тот терем на горе, высотой в триста сажень, за семью дверьми железными, за семью замками немецкими, ведут к тому терему три тысячи ступеней, и на каждой ступени стоит персидский воин с саблею булатною. Это задание еще тяжелее, отметил отец, но да его казна с этим тоже справится.

А что же с аленьким цветочком? Что же за аленький цветочек возжелала младшая дщерь? Она потребовала не просто аленький цветочек, а такой, краше которого нет на белом свете. И это задание оказалось самым сложным. По поводу двух первых подарков отец не напрягался. Он их запросто отыскал, договорился с хозяевами, заплатил, обо всем этом даже в сказке не рассказывается. Не тратит сказка времени на описание очевидных вещей. Купец упаковал гостинцы в свои корабли и забыл о них. А про задание младшей дочери он помнил **постоянно**. Вот какую задачу задала ему дочка! Он не знал, что с этим заданием делать. А когда не знаешь, это очень тяжело. Отсутствие информации порождает депрессию и глубокие неврозы. Каждая из нас оказывалась в такой ситуации, когда не знаешь, что делать, с чего начинать, куда бежать. Охватывает паника. Вот до какого состояния довела «кроткая» дочечка своего папеньку! А мы держим ее за беспрекословную бессребреницу. Да совсем это не так! Девушка была себе на уме, с фантазией. Ведь наверняка она что-то знала про этот цветок, как ее сестры знали про те подарки, которые себе пожелали. И потребовала она подарок, который дороже денег, который

требовал неусыпного внимания к ее особе со стороны отца.

Может, вы думаете, я что-то сочиняю про состояние папы, который оказался в затруднительной ситуации? Мои домыслы? Нет, текст сказки. Где бы ни был купец, он все время присматривался к цветкам. «Находил он во садах царских, королевских и султановых много аленьких цветочков такой красоты, что ни в сказке сказать, ни пером написать; да никто ему поруки не дает, что краше того цветка нет на белом свете; да и сам он того не думает». Из этого кусочка становится очевидно, что отец постоянно держит в голове дочкин заказ. Где бы ни был, в каком бы месте ни оказался, он везде к цветам присматривается. А командировка длительная. «Ездит он по чужим сторонам заморским, по королевствам невиданным; продает он свои товары втридорога, покупает чужие втридешево, он меняет товар на товар и того сходней, со придачею серебра да золота; золотой казной корабли нагружает да домой посылает». И все это время он помнит о задании младшей дочери. **Все время** его глаза сады оглядывают, выискивают цветочек аленький, краше которого нет на всем белом свете. Вот оно, поведение истинной антистервы! Своим пожеланием она привлекла на себя массу внимания! Этому обязательно надо у нее поучиться: давать задания по поводу подарков такие, чтобы ваш мужчина все время о вас думал.

Героиня сказка «Аленький цветочек» такой эксперимент провела на собственном папе. Разумеется, этот опыт она в дальнейшем сможет транслировать на мужчин, на мужа. Главное, отработать навык. Отработать навык на отце — тоже очень грамотная позиция. Папа простит, если что не получится. «За подарок не взыщи», — сказал отец дочери, отправляясь в свое деловое путешествие. То есть он, как грамотный бизнесмен, подготовил себе отступной путь, на всякий случай, если подарок не удастся. И дочка эту запасную позицию приняла. Но папа — человек упрямый, амбициозный, он привык со всеми проблемами справляться. Он был намерен пойти до конца в поисках подарка. На это, вероятно, дочка тоже рассчитывала. И, как вам известно, подарок она получила. Именно такой, какой заказала: краше которого нет во всем свете. Отец, когда этот цветок увидел в царстве у чудовища, сразу это понял: самый красивый цветок на всем белом свете!

На этом мы пока отложим сказку. Она нам еще понадобится не раз, на наших курсах антистервы мы еще не раз почерпнем из «Аленького цветочка» мудрые советы и уроки. А сейчас я хочу рассказать о том, как слушательница нашей школы, назовем ее Лариса, воспользовалась советом Красавицы, победившей Чудовище.

Лариса применила методику незатейливых подарков, которые, тем не менее, требуют много внимания. Она объявила мужу о своем новом хобби. Она заказала дизайнеру оригинальную витринку, которую расположила на видном месте в гостиной. В этой витринке она намеревалась собирать зверушек из драгоценных и полудрагоценных камней, которых просила привозить из всех мест, где бывал ее очень часто разъезжающий муж. Дело в том, что его работа была сопряжена с постоянными командировками. Они длились недолго, по три-четыре дня, но происходили с периодичностью раз в полторы недели. Получалось, что фактически больше недели он не бывал дома. Лариса пыталась возмущаться, требовать, чтобы он оставался дома. Но муж категорически заявил, что работу он менять не собирается и это положение вещей, на котором он настаивает. Тогда Лариса и придумала себе такое хобби. Она потребовала от мужа, чтобы из каждой поездки он обязательно привозил ей какую-нибудь зверушку.

— Но у тебя очень скоро не хватит места в твоей витринке, — заметил муж, намекая на то, что ему придется слишком часто привозить ей подарки.

— Не беда. Во-первых, в витринке очень много ячеек, их хватит года на два. А потом — я закажу другую витрину. У нас большая гостиная, места хватит.

Муж очень любил Ларису и не стал ей прекословить. Он действительно из каждой поездки, даже двухдневной ухитрялся привозить какую-то зверушку. Витринка заполнилась лягушкой из оникса, слоником из хрусталя, лёвиком из металла, украшенным рубинчиками и крошечными изумрудиками, змейкой из яшмы, собачкой из малахита, ежиком из янтаря и так далее. Лишь однажды он не успел купить зверушки. Лариса очень возмущалась, даже погрозилась разводом. Чтобы загладить свою вину, муж купил ей дорогое кольцо с бриллиантами.

*Идеальный подарок: вещь, которую женщина может обменять в магазине даже месяц спустя.*

Он сам увлекся ее идеей и с азартом из разных мест привозил ей сувениры. Иногда он даже заказывал сувенир заранее, договаривался с кем-то предварительно, чтобы представители принимающей стороны подобрали ему несколько зверьков на выбор. Ища подарок, он каждый раз очень старался. Он не мог купить абы какую зверушку. Он был мужчиной амбициозным, похожим на настырного купца из сказки «Аленький

цветочек», поэтому пятикопеечные пластмассовые поделки в их коллекции не водились. Если изделие, которое выбирал Вадим, так звали мужа Ларисы, было не из дорогого материала, оно должно было быть очень оригинальным и уникальным, единственным в своем роде. Лариса сразу объяснила мужу, что ширпотреб она не приемлет. Как и героиня сказки, она потребовала, чтобы зверушки были «краше всех на белом свете». Разумеется, каждый раз, выбирая подарок, он всем рассказывал о своей жене. Он с удовольствием говорил о ее уникальной витринке и о том, сколько и каких игрушек у них уже собралось. Он фотографии всем демонстрировал. Не раз случалось, что зверушек для Вадима выполнял какой-нибудь именитый в данной местности художник, по спецзаказу. Казна Вадима такие задания выдерживала.

Когда он приезжал из очередной командировки, они вместе с женой доставали зверушек, пересматривали их, перебирали. Если подбирались похожие экземпляры, они о их дарили — разумеется, если Лариса и ее муж, оба, соглашались с этой вещицей расстаться. Как правило, это происходило тогда, когда обоим зверушка переставала нравиться.

Это занятие очень сплотило их союз. Лариса, размышляя на досуге, нередко думала о том, сколько конфликтов им удалось избежать благодаря тому, что они вместе рассматривали своих кошечек, собачек, ящерок, стрекоз и прочую каменную живность.

Лариса была человеком реальным, поэтому допускала, что частые командировки могли провоцировать неверность мужа. Но она никогда не устраивала сцен ревности, благо формального повода Вадим не давал. Его азарт, с которым он покупал игрушки и обсуждал их с Ларисой, демонстрировал ей, что муж всегда с удовольствием возвращается домой, что она ему по-прежнему желанна. Шли годы, а их отношения не теряли свежести. Кто знает, может, именно частые отлучки мужа и обязательное поручение жены этому способствовали.

Возьмите на вооружение прием Ларисы, то есть красавицы из «Аленького цветочка». Возможно, он вам тоже поможет наладить отношения с вашим избранником.

## ***Борьба с патологической жадностью***

Некоторые женщины утверждают, что мужчины не дарят подарки, потому что страдают патологической жадностью. Антистерва не верит в жадность мужчин. Она исходит из того, что мужчины все, поголовно все, хотят дарить женщинам подарки. Только мотивы для этих подарков бывают разные. Одни действительно хотят порадовать своих подруг. Для других подарок женщине — еще один способ показать себя: вот, мол, какой я крутой, я такие подарки своей бабе дарю. Антистерва хорошо разбирается в типах мужчин и умеет выудить подарок даже из тех, про кого говорят, что они патологически жадные.

Такой пример нам продемонстрировала Маргарита. Она применила методику антистервы получения подарков, как было описано выше. Только в отличие от Наташи, чью историю мы рассказали, Маргаритин план был гораздо более изощренным, более продуманным, и, возможно, ее методика тоже кому-то пригодится.

Маргарита встречалась с женатым мужчиной, который с самого начала знакомства заявил, что институт семьи для него свят, чтобы она ни на что не надеялась. Она и не надеялась. Ей было достаточно того, что его святость не мешала ему появляться у нее два раза в неделю. Больше ей самой было не нужно, потому что параллельно она еще встречала со студентом, своим сокурсником, которому морочила голову, говорила, что у нее строгие родители, поэтому нельзя приезжать к ним домой. Хотя Маргарита уже после школы сбежала из дома и жила на съемной квартире. Оплачивать квартиру как раз помогал ее великовозрастный ухажер. Он же заботился о том, чтобы ее холодильник был забит продуктами. Вещи она покупала себе сама. Она работала и училась и мечтала стать хозяйкой салона красоты, на это копила деньги, а работала массажисткой. Собственно, именно таким образом они и познакомились. Он был ее клиентом. Да и не переставал им быть, потому что приезжая к ней, он приезжал на сеансы массажа. Он так и говорил своей жене по телефону: я у массажистки. Свои сеансы он оплачивал гораздо щедрее, чем в салоне. Но при этом он никогда не дарил ей подарков. Даже цветов никогда не дарил. Маргарите это было немножко обидно, хотя она понимала: это человек такой. Он ей рассказывал, что никому не делает подарков. Даже жене.

— У нее кредитная карточка с безлимитным счетом. Пусть сама себе, чего хочет, покупает. Я еще на подарки время буду тратить!

На соответствующие даты жене Сергея Степановича, так мы назовем

кавалера Маргариты, цветы заказывали секретарши его фирмы. Они просто звонили в магазин, там делали самые дорогие букеты, и жена получала их к Новому году, к 8-марта, ко Дню влюбленных, на день рождения, на день свадьбы и на дни рождения детей, сына и дочери. Сам Сергей Степанович этих дат не помнил, но платил секретаршам вполне достаточно, чтобы эти заботы они с него снимали. Жена была удовлетворена. Она, конечно, все знала, но всем своим подругам с восторгом рассказывала о том, какой букет опять подарил ей муж. Она была умная женщина. Обо всем этом Маргарите рассказывал сам ее поклонник.

Но и Марго отсутствием мозгов не страдала. Она тоже получала свою дялянку от Сергея Степановича и была этим очень довольна. Она не давила ему на психику, не требовала большего. Но однажды ей все-таки захотелось получить подарок. Даже не ради самого подарка. А ради того, чтобы проверить себя, свои женские способности и возможности. С этим она и обратилась в нашу школу антистерв.

— *Любимый, — восторженно говорит жена мужу, остановившись перед витриной магазина женских шляпок. — Или вот эту, или никакую!*

*Муж тут же без паузы отвечает:*

*— Согласен! Никакую .*

Посетив наши семинары, она сказала себе: хочу получить бриллиантовое кольцо в подарок. И с азартом решила: я непременно этого добьюсь! Маргарита подумала и составила план, а потом начала по этому плану действовать.

Не будет преувеличением сказать, что Марго сочинила и разыграла целую пьесу под названием — «Получи бриллиант». Вот как развивались события этой пьесы.

Сначала, согласно задуманному плану, она зашла в ювелирный магазин неподалеку от своего дома. Магазин находился по маршруту их прогулок — Сергею Степановичу нравилось совершать с импозантной любовницей прогулки. Вывозить ее в места общедоступные он не мог, боялся повредить репутации семьянина, а вот выйти с Риточкой в местах безопасных, где его никто не знает, ему доставляло удовольствие. Ему нравилось наблюдать, как мужчины бросают на его спутницу вождеденные взгляды, а женщины смотрят с завистью на него самого. Сергею Степановичу доставляли удовольствие эти завистливые взгляды. Он гордился Риточкой, осанка его выпрямлялась, он чувствовал себя моложе, и настроение его улучшалось. Маргарита все это понимала, на этом и был замешан ее план.

Итак, она зашла в магазин, чтобы присмотреть себе колечко. Не самое

дорогое, но и не самое дешевое. Она выбрала такой дизайн перстенька, который, как ей казалось, сконцентрировал в себе два года их степенного союза с Сергеем Степановичем. Оно было в меру консервативное, как он сам, и в меру благородное, как, опять-таки, он сам.

Маргарита переговорила с продавщицей. Навела справки, как быстро может уйти такое кольцо. И если оно уйдет, будет ли аналогичная замена, потому что она очень хочет его получить, но наверняка на достижение результата уйдет немало времени.

— Кольца с бриллиантами — не гречневая каша, как вы понимаете. Так что у вас есть все шансы, — произнесла продавщица.

Буквально на следующий день Сергей Степанович навестил свою красавицу, и Маргарита предложила ему прогуляться, на что ее кавалер откликнулся с удовольствием.

— А давай зайдем в этот магазинчик, — сказала она, заблаговременно удостоверившись в том, что ее кавалер пребывал в хорошем расположении духа. Он не возразил, и они переступили порог царства сокровищ.

Маргарита подошла к прилавку неуверенно, как будто впервые в жизни оказалась в роскоши ювелирного магазина. Растопырив по-детски глаза, она стала рассматривать украшения.

— Ух ты, красотища какая, — произнесла она шепотом. — Пойдем отсюда. От этого блеска у меня рябит в глазах.

Ее кавалер недоверчиво посмотрел на нее — как это так, женщина не хочет рассматривать бриллианты? Но Маргарита вцепилась в его руку и почти силой вытащила его из магазина. Это был ее продуманный сценарий. Надо было удивить Сергея Степановича, показать ему нестандартное женское поведение. Похоже, что ее трюк сработал: Сергей Степанович был удивлен, даже шокирован, но не показал виду. То есть старался не показывать виду, но Маргарита хорошо его изучила за два года. Она поняла: пьеса «Получи бриллиант» начала играть.

Через несколько дней они снова отправились на прогулку, и Маргарита снова попросила зайти в ювелирный магазин. На сей раз она была не так робка, и не стремилась умчаться из магазина прочь.

— Примерь что-нибудь, — благосклонно произнес Сергей Степанович.

— Правда? Можно? — Маргарита изобразила наивный восторг и, не давая своему покровителю опомниться, схватила якобы первое попавшееся кольцо. На самом деле, это было самое дорогое кольцо в коллекции, Маргарита прекрасно знала это. Она еще во время своей разведки самым тщательным образом изучила все содержимое прилавка. Все шло по плану, точнее, по сценарию.

— Правда, красиво? — сказала она, вытягивая руку вперед.

Кольцо и само по себе было красиво, а на ухоженных пальчиках Маргариты и вовсе смотрелось изумительно.

— М-да, — глубокомысленно крикнул Сергей Степанович, и Маргарита узрела в его глазах испуг. Ура, подумала она. План работает.

— Да, оно очень красивое. И дорогое. Мне такое никогда не осилить, — едва слышно пролепетала она.

— И стала быстро снимать колечко. Продавщица пристально и оценивающе посмотрела на солидного господина. Размеры его кошелька она хорошо представляла. И костюм его она оценила, и галстук. Видала она таких! И не раз, и не два. И колечко ему было, конечно же, по карману, но явно в этом кармане брюнетка не хозяйничала. Продавщица вспомнила Маргариту и решила девушке подыграть. Да и себе за одно тоже.

— А примерьте вот это колечко, — сказала она и достала именно то, которое Маргарита присмотрела первоначально. — Оно тоже очень элегантное, сделано в том же стиле. И очень подойдет вашей даме.

Маргарита надела кольцо и почувствовала, что оно просто приросло к ее пальцу. Она даже ничего не сказала. Просто охнула, а потом тихо добавила:

— У меня никогда не было таких красивых вещей.

Сергей Степанович ощущал, что на него смотрели четыре внимательных женских глаза. Любимой девушки — с надеждой и тоской, и продавщицы — с ехидцей и любопытством.

— Выпишите, — сказал он продавщице и царственным жестом указал на перстень. На второй перстень, который Маргарита выбрала первоначально, вокруг которого и создала свой замечательный спектакль.

Продавщица медленно, не суетясь, с достоинством, как будто одаривала клиента великими милостями, выписывала чек. Маргарита тоже не нервничала, потому что знала: дело сделано. Ее поклонник уже не передумает. Он совершенно готов!

Взяв чек, он отправился к кассе оплачивать его, а, оставшись вдвоем, Маргарита и продавщица многозначительно переглянулись.

*— Это должно быть прекрасно, — заметила девушка, разглядывая новое обручальное кольцо старшей сестры. — Насколько я знаю, — сухо отвечает та, — это прекрасно независимо от того, замужем ты или нет*

Дома Маргарита не переставала расточать слова благодарности. Она счастливо щебетала, осыпала своего благодетеля поцелуями и ему, похоже,

совсем не было жалко потраченной суммы. Маргарита всячески изображала восторг. Тот самый восторг, о котором говорилось в самом начале нашего курса о получении подарков. Подчеркну, что именно восторг открывает кошельки самых скупых мужчин. И восторг должен быть обязательно искренним.

В этом случае искренность Маргарита была многократна. Во-первых, ей действительно очень понравился подарок. Ну, кому же не понравится бриллиантовое кольцо?! Во-вторых, она победила соперницу, жену своего покровителя, которой не дарят подарков. В третьих, она добилась цели, ее сценарий сработал без единой помарки, и даже быстрее, чем она предполагал. Целый месяц она бурно ликовала и восторгалась подарком.

И произошло удивительное, впрочем, антистерва и это удивительное тоже предполагала. Сергею Степановичу очень понравился восторг Маргариты. От своей жены он этого не получал уже, наверное, последних десять-пятнадцать лет. И произошло чудо: без всякого упоминания, напоминания, выклянчивания, без всякого плана и сценария, Маргарита получила новый подарок: бриллиантовые сережки, в комплект к колечку. Он подарил ей их на 8-е марта.

Вот так сработал план великого стратега Маргариты. И в этом нет ничего невозможного. Начинайте разрабатывать свой план и вы!

## ***Им только этого надо!***

Существует негласное мнение, что подарки дарятся за что-то, не просто так. Возможно, так оно и есть. Не одариваем мы посторонних прохожих, а если и одариваем, то делаем это всякий раз с какой-то целью. Некоторые женщины убеждены, что подарки им дарят за, как бы помягче выразиться, тело. Мол, если подарок подарен, его надо «отработать». И многие женщины спешат «отработать» подарки, да не только подарки, но мелкие услуги, помощь, которую мужчины предлагают совершенно бескорыстно. Тем самым женщины наказывают в первую очередь себя, потому что каждая «отработка» оставляет в душе неприятный осадок.

От этого, в частности, страдала одна девушка, назовем ее Лика.

Она отдавалась практически каждому мужчине, который что-то для нее делал. Она вступала в сексуальный контакт с плотниками, которые вбивали ей четыре гвоздя, вместо заявленных двух. Она отдавалась слесарям, которые чинили ей сантехнику. Она расплачивалась собой за починку машины. После первого свидания, на котором ее угощали ужином, она послушно легла в постель. Все это не доставляло ей ни малейшего удовольствия, а слесаря так еще были и противны. Она плакала, но ничего не могла с собой поделать. Так продолжалось на протяжении лет, от мужчины к мужчине. Замуж она не выходила, потому что никто не делал ей предложения, а годы шли. Как все нормальные женщины, она мечтала о семье, хотела иметь детей. Но ничего не получалось. Годы катились к 30, а у нее фактически ни разу не было длительных стабильных отношений. Ребенка она родила от прохожего молодца, в результате такой вот расплаты за очередной ужин — прорвался презерватив, и она пожелала оставить ребеночка, решив, что это ее несчастная судьба. Лика умела хорошо зарабатывать, но она совершенно не знала, как строить отношения с мужчинами. Кавалеры исчезали сразу же после первого сексуального контакта, оставляя Ликю в недоумении, в отчаянии и слезах.

— *До женитьбы ты меня засыпал подарками.*

*Почему же ты перестал делать это после нашей свадьбы?*

— *А ты когда-нибудь слыхала, чтобы рыбак насаживал наживку на крючок после того, как рыба уже поймана?*

Такие ситуации в наш век нередки. Почему же это происходит?

Потому что в глубине нашего сознания укоренился стереотип, что ИМ ТОЛЬКО ЭТОГО И НАДО. Что мужчине только и надо от женщины, что

получить ее тело. И женщины спешат скорее дать им то, что они якобы хотят, потому что боятся, что в противном случае потеряют этого мужчину. А в итоге получается, что теряют сами себя. И мужчину тоже.

Откуда берется постулат, что *им только этого и надо* ? Тут срабатывают родительские сценарии, основанные на традиционном мышлении. Вот схема закладывания такого сценария в подсознание девушки.

Мама, с наилучшими намерениями, предостерегает свою подрастающую дочь: будь осмотрительна, не заговаривай с мужчинами, дочка, ведь им только того и надо, чтобы соблазнить тебя. Можно провести аналогию со сказкой про Красную шапочку: если встретишь волка, не заговаривай с ним, он тебя съест, ему только этого от тебя и надо. Если встретишь мужчину, не заговаривай с ним, беги от него, потому что он не с добрыми помыслами.

Наше подсознание устроено таким образом, что оно тут же проделывает аналитическую работу. И на жесткий диск мозга юных дев записывается программа: мужчине нужно только мое тело. А я этого опасаюсь, поэтому должна от него бежать. И девушки начинают бегать от мужчин, вместо того, чтобы учиться с ними общаться, разговаривать и уметь оказывать им сопротивление. Без этого необходимого навыка девушки чувствуют себя неуверенно с мужчинами. А неуверенность в себе приводит к тому, что девушки частенько впадают либо в агрессию, либо в робость. Когда им, как Лике, приходится сталкиваться с мужчинами, они не знают, как себя вести. При малейшем намеке мужчин, у них тут же срабатывает программа: им только того и надо. Ну надо, так получи. Я же послушная дочка! Я маму-то слушаюсь, всегда!

На заложенный в мозгах сценарий накручиваются все новые и новые примеры, и стереотип закрепляется. Если же мужчина, воспитанный рыцарь, не предпринимает никаких шагов в этом направлении, женщина удивляется: со мной что-то не так? Почему он меня не берет? Почему не пристаёт? И она начинает себя так вести, что мужчине ничего не остается, как уложить ее в койку. Потом же, когда сексуальный контакт происходит, мужчина сразу исчезает. Женщина с одной стороны разочарована: ну вот, встретила с еще одним проходимцем. С другой стороны она укрепляется в своем убеждении: им действительно только этого надо. Получил свое, прохвост, и исчез.

На самом деле, такой подход к мужчине – несколько звериный. Получается, что мы воспринимаем мужчин как животную особь: ей действительно нужно только совокупление, чтобы оплодотворить самку

ради продолжения жизни. Основной инстинкт, так сказать. Но человек – высокоорганизованное животное, не инстинктами руководствуется человек в своей жизнедеятельности. И отношение к женщине строится на многогранной основе. Все эти многочисленные грани мы сразу не охватим, поэтому сосредоточимся на одной: на теме подарков. Посмотрим, за что же все-таки мужчины их дарят женщине. И в этом нам опять же помогут сказки.

## ***За что Морозко одарил красавицу?***

Почитаем мы хорошо известную сказку «Морозко». Но опять же, она нам больше известна не по первоисточнику, а по экранной версии. А экранная версия сильно меняет истинный смысл сказки. Талантливая киноверсия кинорежиссера Александра Роу создавалась в глубокие советские времена, когда кино несло важную идеологическую нагрузку, воспевая доблести коммунизма. Фильм создан в 1964 году. Самое начало хрущевской оттепели. Советский Союз за железным занавесом. Тогда наша страна ничего не знала ни о студенческих волнениях в Европе, ни о мощном женском движении, которое охватило всю Америку. Их феминистское движение началось на фоне войны во Вьетнаме. Женщины объединялись в союзы. Из домашних хозяек они превращались в активисток, в общественно значимых персон, задача которых — прекратить войну. В нашей стране против войны во Вьетнаме не бунтовали, да и знали про нее очень мало. Мол, освобождаем мы трудовой народ Вьетнама, и точка.

И в эту бурлящую эпоху режиссер-сказочник Александр Роу создает лубочную пастораль о кроткой и добродетельной Настеньке, которая полюбила Иванушку, превращенного за хвостовство в медведя.

Народная сказка совсем не об этом. А о чем? Давайте внимательно познакомимся со сказкой, почитаем текст по писанному и по не писанному.

Есть много версий этой сказки. Я держу в руках одну из них, в обработке А. К. Толстого. По этой версии «жил дед да с другой женой. У деда была дочка, и у бабы была дочка». Мачеха падчерицу эксплуатировала нещадно: «падчерица и скотину поила-кормила, дрова и воду в избу носила, печь топила, избу мела — еще до свету...» В Западном варианте этой сказки, то есть в «Золушке», мачеха довольствовалась тем, что падчерица ее обслуживала. В нашем варианте мачеха на этом не успокоилась: решила ненавистную падчерицу со свету сжить. И потребовала, чтобы отец отправил ее в лес, на трескучий мороз. «Вези ее, старик, куда хочешь, чтобы мои глаза ее не видали!», — заявила старуха. Просто так потребовала, без всяких поводов. Не дожидалась сварливая завистливая женщина поводов. Потому и решила девушку с рук сбить, чтобы не выращивать соперниц своей дочери. Муж не посмел ей перечить. «Старик затужил, заплакал, однако делать нечего, бабы не переспоришь». Почему родной отец отправил родную дочь, свою кровиночку, на верную

погибель, мы поговорим чуть позже. А пока — сосредоточимся на главной теме наших рассуждений: на подарках. Нам важно поднять, за что именно Морозко одарил красавицу. Кстати, в этой сказке у нее тоже нет имени. Она либо «девица», либо «старикова дочь», либо «падчерица». Отсутствие имени — важная деталь: читающая сказку девушка имеет возможность идентифицировать себя с героиней сказки, чтобы имя не мешало идентификации.

В данной сказке нам очень важна экспозиция, важны все детали, поэтому я тщательным образом на них останавливаюсь. Итак, старик повез свою дочь в лес на снях, «свалил ее в сугроб под большую ель и уехал». Вскоре появляется хозяин лесов, Морозко, и между ним и девушкой начинается такой разговор.

Морозко спрашивает первый раз:

— Тепло ли тебе, девица?

— Тепло, Морозушка, тепло, батюшка, — отвечает девица.

Морозко второй раз спрашивает:

— Тепло ли тебе, девица? Тепло ли тебе, красная?

— Тепло, Морозушко, тепло, батюшка.

Морозко третий раз спрашивает:

— Тепло ли тебе, девица? Тепло ли тебе, красная? Тепло ли тебе, лапушка?

Так написано в сказке. А теперь — по неписаному почитаем. Обратите внимание на то, как Мороз по нарастающей одаривает вниманием свою гостью. Сначала он называет ее просто девица, потом добавляет эпитет «красная». А третий раз и вовсе называет «лапушкой». А теперь задайте себе риторический вопрос: уничтожит ли мужчина женщину, если он ее называет лапушкой? Кажется, даже серийные маньяки-убийцы, умеющие заманивать своих жертв, не говорят им ласковые слова. Так, во всяком случае, следует из фильмов, документальных и художественных. А Морозко называет замерзающую девицу «лапушкой». Мы можем сделать вывод, что красавица слова хозяина леса услышала, и они придали ей уверенность в себе. Падчерица умела слушать мужчину, вот ее главное достоинство. Именно за это ее одарил Морозко.

И тот диалог, который происходит в сказке, вовсе не есть разговор между наглым мужиком и забитой девушкой. Их разговор — это игра, это флирт. И красавица ведет себя по мудрому, так, как от нее ожидает этот мужчина. Он ведь хозяин в этом лесу! Красавица это смекнула. За ее смекалку, за ее умение слушать и получила она короб с богатыми подарками, соболью шубу, да еще украшений разных, золотых да

серебряных, ибо когда за ней пришел отец, сидела она все в золоте и в серебре, так описывает сказка.

Кстати, никаких Иванушек в этой сказке нет, и как далее складывается судьба ее героини, неизвестно.

Когда мы на наших семинарах разбираем, анализируем эту сказку, мои девушки, будущие антистервы, с изумлением открывают ее для себя и восклицают: «Да она стерва, эта красавица! Дала мужику все, что он хотел!» Нет, нет, стерва — это другая, вторая дочка.

Давайте сравним, какой диалог происходил между Морозкой и старухиной дочкой, у нее тоже нет имени.

Первый раз он точно также спрашивает:

— Тепло ли тебе девица?

На что девица ему отвечает:

— Ой, студено. Не скрипи, не трещи, Морозко...

Ну есть ли у этой девицы ум? Запретить хозяину леса делать то, что он хочет! То, что ему по штату по его морозному положено. Ну, если у тебя сообразилки нет, спроси, кто он такой, по какому такому праву ее морозит. Нет, и на это догадливости у нее не хватило. Но Морозко дает ей второй шанс. Он, как и с предыдущей красавицей, продолжает игру:

— Тепло ли тебе, красная? — спрашивает он, добавляя на всякий случай ласковый эпитет. Морозко хочет проверить: ну, не умеешь ты сообразить, может, слушать умеешь? Но старухина дочка слушать тоже не умеет. И она ему говорит:

— Ой. Руки, ноги отмерзли! Уйди, Морозко...

Вот уж, сморозила, извините за тавтологию, глупость! Прогнать Морозко, который в этом лесу живет. Ну, представьте себе, вы пришли в дом к человеку и начинаете его оттуда прогонять. Как он должен себя вести? Разумеется, он разозлится. И Морозко разозлился. Заморозил старухину дочь до смерти. Окостенела она, так что старухе вместо дочки косточки в мешке привезли. Вот такая сказка, на самом деле, жестокая. «Заголосила старуха, да поздно». Именно этими словами сказка заканчивается. Вопреки опять же расхожему мнению у народных сказок очень часто грустный конец, потому что сказки не для увеселения души сочинялись. Это были учебники прикладной психологии, по ним жить учились. Не до веселья!

*Сидит муж с женой, смотрят телевизор.*

*Там показывают шикарный «Роллс-Ройс».*

*Муж говорит с восхищением:*

— *Вот это машина!*

— *Ну, на такой машине ни на огород, ни на дачу, ни в лес не поедешь!*

— *Да если бы у тебя была такая машина, тебе лес домой привезли бы!*

Итак, за что же Морозко так богато, так щедро одарил красавицу? Практически, ни за что. И в то же время — за очень многое. Она продемонстрировала умение слушать мужчину и уважать чужие правила. Это очень сложный навык! Научитесь слушать мужчину, и вы будете получать от него подарки постоянно, всегда. Это еще один важный секрет искусства подарков.

Был ли между Морозкой и девицей сексуальный контакт? Впрямую в сказке это не сказано, но между строк это можно уловить. Если следовать логике великого психолога Зигмунда Фрейда, то сексуальную символику можно найти практически везде. У Фрейда лестница символизирует половой контакт, дерево — фаллический символ. Продолжая этот метафорический ряд, давайте рассмотрим сцену общения красавицы и Морозко.

Девушка сидит под елью, говорится в сказке. «Морозко по елкам потрескивает, с елки на елку поскакивает, пощелкивает. Очутился на то ели, под которой девица сидит, и сверху спрашивает»... На мой взгляд, это поэтически описанный сексуальный контакт. В чистом виде! Классическая поза: мужчина сверху. После первой реплики «Морозко стал ниже спускаться, сильнее потрескивает, пощелкивает». Сексуальный контакт продолжается. После второй реплики «Морозко еще ниже спустился, пуще затрещал, сильнее защелкал». Короче, Морозко девицей наслаждался вдосталь. Может, именно за это он ее наградил? А вовсе не за ее психологические навыки общения? И молва права, что им, мужчинам, только **этого** и надо от женщин?

Увы! Между второй девицей и Морозкой тоже такая игра в треск происходила. Морозко тоже после каждой своей реплики ниже спускался, пуще потрескивал и от удовольствия пощелкивал.

То есть, можно заключить, что и вторую девушку хозяин лесов к сексуальной связи принудил. Он все ж таки хозяин! Он сильней. Он хозяин не только леса, но и положения. Но первую девушку он наградил подарками, а вторую заморозил. Почему? Да потому что не тело самое главное, а те положительные эмоции, которые получает мужчина от женщины. За эмоции подарок и дарится. Настоящая антистерва умеет эти эмоции грамотно мужчине преподнести.

А теперь давайте немного отойдем в сторону от темы подарков и порассуждаем на тему личности одариваемой. Все приемы, которые предлагаются антистервой, рассчитаны на женщину, уверенную в себе. Падчерица из этой сказки вполне была в себе уверена, поэтому и затеяла опасную игру с Морозкой. Опасную, потому что ценой этой игры была жизнь. Девушка и в самом деле могла окоченеть от мороза. Но у нее не было выбора. Архаичная сказка дает нам такой исторический срез, когда у людей не было выбора, поэтому издевательства мачехи она вынуждена была терпеть. А куда деваться? Куда она могла податься? Никуда. Вполне возможно предположить, что когда она вырастет, станет взрослой, она станет такой же мачехой. И она будет точно так же отыгрываться на своих падчерицах. Ведь свою-то родную дочку мачеха любила! Берегла ее, работой не загружала, баловала. Только не рассчитала мачеха, что ее изнеженная дочка с трудностями не справиться. И навыка слушать других у нее не было, как не умеют слушать других современные разбалованные дети. Откуда берется уверенность в себе у женщины?

**Уверенность в себе у девочки формируют, главным образом, папы.**

Это их, отцовская, главная воспитательная миссия. Именно поэтому в русских сказках девочку в лес отправляет отец. Кровожадный отец, жестокий отец, восклицают иногда слушательницы наших курсов. За что он родное дите в лес отправляет? А ни за что: он ее учит. Сказка, как уже упоминалось, архаичная. Она создавалась в те времена, когда человеческая индивидуальность не ценилась. Отдельная жизнь человека не была значима. Главная проблема того времени — выживать. А выживали — наиболее приспособленные особи. Если это касалось женщин, то выживали крепкие. Почему я предположила, что мачеха была именно такой падчерицей в детстве? Потому что она умела приспособливаться. Она была крепче морально, выдерживала издевательства близких. Была крепче физически — умела играть в игры на морозе. А стало быть, скорее всего, не умрет в молодом возрасте, как первая старикова жена. Но за обиды, полученные в детстве, она отомстит. Кстати, она уже отомстила. Ведь это в фильме у Роу Настенька — ангельская душа, свою сводную сестру в пруду спасает. А в сказке девица реальна. Она даже не предупреждает сестрицу, что ее ждет в лесу, как надо себя вести, не делится красавица никакими собственными наблюдениями. Выживай сама!

В народных сказках линия «отец — дочь» нам показывает, как правильно надо мужчинам заботиться о дочерях, чтобы воспитать в них уверенную дочку. Отец отправляет ее в лес не на погибель, а отправляет ее в школу жизни. Ведь лес — это метафора жизни. Волков бояться — в лес

не ходить, гласит народная мудрость. Выживешь в лесу — выживешь в любых жизненных испытаниях. Выживешь — молодец. Будет тебе и богатство, и счастье в личной жизни. Не выживешь — что ж. Бог дал — бог взял.

В этой конкретной сказке забота отца показана лишь в том, что он отвез дочку в лес на санях. Это в сказке написано. А не написано то, о чем мы можем рассудить: в санях в глушь лесную не заедешь. Поедешь по дороге. Стало быть, не совсем в глушь старик дочку завез. Оставил где-то неподалеку от дороги, под большой елью, которая привлекает в себе внимание прохожих. По дороге непременно какой-нибудь путник проедет. Может, барин, может купец. Может, крестьянин зажиточный. В любом случае, человек, обладающий транспортным средством. Если дочка умеет общаться с людьми, налаживать отношения, она этого путника уговорит ее спасти. А там, глядишь, и жениха себе найдет. Дома-то, на лавке, что высидишь?

Вторую дочку старик под ту же ель отвез. Он сделал все, что требовал его отцовский долг.

В других сказках, похожего содержания, забота отца прописана более подробно. Вот, например, сказка «Дочь и падчерица». В этой сказке мачеха не так откровенно выражает свою неприязнь к неродной дочери. Она говорит мужу: «Вези свою дочь в лес, в землянку, там она больше напрядет».

Почему девушка в лесу должна напрясть больше, старуха не объясняет. А старик не спрашивает, логических умозаключений от своей сварливой жены он не требует. Он молча подчиняется, везет дочку в землянку, а там он «дал ей кремень, огниво да мешочек круп и говорит: Вот тебе огоньку; огонек не переводи, кашу вари, а сама не зевай — сиди и пряди». Испытывал девушку не Морозко, а медведь. И помогала ей в этом мышка, с которой старикова дочка поделилась кашей. За то, что девушка потрафила медведю, она получила стадо коней и воз серебра. Старухина дочка также была отвезена стариком в лес. Он тоже дал ей кремень, огниво, мешочек круп. Только совета отеческого не дал. Родная-то дочка у него любимая! А самое главное для девочки — слова, которые она слышит от своего отца. Это уже не в сказке, это в жизни. Именно слова отца формируют дочкину женственность, ее уверенность в себе. Какие это слова? Те, от которых дочка почувствует себя любимой, желанной, нужной. Слова, с помощью которых отец сможет выразить любовь к своей дочери.

К сожалению, сказки теперь редко читают. Про них знают понаслышке

и не умеют выбрать из сказки ценный совет, добрый урок, поэтому, да и не только поэтому, отцы редко говорят дочерям ободряющие слова.

Если у вас подрастает дочка, постарайтесь сделать так, что ее отец, ваш муж, настоящий или бывший, говорил ей такие слова. А что делать вам? Вам, взрослой женщине, неуверенной в себе? От вашего папы слова не вытянешь, хоть вы и знаете, что он вас любит!

Я предложу вам несколько упражнений на повышение самооценки, но для начала предлагаю вам ответить на вопросы теста.

Ответьте на вопросы сейчас и после того, как дочитаете книгу до конца. Свои ответы обязательно сохраняйте и сравните их в конце. Очень важно проследить динамику своего развития. Как вы меняетесь, а вы обязательно будете меняться, коли уже дочитали до этого места! Анализируя результаты теста, смотрите не только на баллы. Внимательно проследите как вы отвечали на вопросы сейчас и второй раз. Это очень важно. Если ваши ответы отличаются, значит, процесс перемен уже начался. И надо будет продолжать в том же духе. Если ответы не поменяются, то есть изменения еще не начались, не огорчайтесь. Сохраните варианты ответы, а через несколько месяцев, не заглядывая в них, еще раз ответьте на тест. Кстати, это будет полезно и в первом случае, если динамика уже началась. Когда вы будете работать с тестом в третий раз, вы уже точно определите динамику своего развития. Начнутся результаты, а результат — это всегда вознаграждение. Успешной работы над собой!

## ***Тест «ваша самооценка»***

Вооружайтесь бумагой, ручкой и не забудьте поставить сегодняшнее число. А теперь — отвечайте на вопросы. Вариантов ответа всего пять: «очень часто», «часто», «иногда», «редко», «никогда».

1. Я часто беспокоюсь, хотя причин для этого вроде бы нет.
2. Я боюсь выглядеть смешной, нелепой.
3. Меня тревожит неопределенное будущее.
4. Я часто чувствую потребность в том, чтобы близкие подбадривали меня.
5. Я очень страдаю оттого, что многие не понимают меня.
6. Меня не устраивает моя внешность.
7. Люди ждут от меня очень многого.
8. Я часто не умею как следует разговаривать с людьми.
9. Я чувствую себя скованной.
10. Я очень беспокоюсь по поводу того, как люди относятся ко мне.
11. Мне кажется, что люди говорят про меня за моей спиной.
12. Я чувствую, что со мной обязательно случится какая-нибудь неприятность.
13. У меня нет ощущения безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Мои достижения для окружающих неинтересны.

А теперь подсчитаем очки. «Очень часто» — 4 очка. «Часто» — 3 очка. «Иногда» — 2 очка. «Никогда» — 0 очков. Чтобы определить уровень своей самооценки, надо сложить все полученные результаты. Если получилось меньше **10 очков**, то вы, очевидно, излишне самоуверенный человек. Вам следует избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Скорее всего, ваша излишняя самоуверенность — обратная сторона неуверенности, которую вы скрываете сами от себя. Имеет смысл пересмотреть отношение к себе. Вы-то себя цените высоко, но как воспринимают вас окружающие? Возможно, ваш авторитет в их глазах не слишком высок. Правда, вы, судя по всему, не очень-то дорожите мнением окружающим. Но, как сказал классик, мы живем в обществе и не можем быть абсолютны от него. Возможно, отсюда ваши сложности в личной жизни. И получаете ли вы подарки? А ведь очень хочется! Так что есть смысл задуматься и начать работу над собой.

*Жена говорит мужу и дочке: «Значит так, покупки-подарки к новому году будем делать всем одинаковые. Мне шубу, дочке — шубу, тебе,*

*муженек, — галстук.*

Если сумма превышает **30 очков** , то вы себя явно недооцениваете. Мнительность, которой вы страдаете, мешает вам быть самой собой и создает немало проблем во взаимоотношениях. Сколько возможностей вы упускаете из своей скромности! И уж какие там подарки! Так что скорее принимайтесь за упражнения, и будьте усердны. Если вы набрали **от 10 до 30 очков** , значит, вы вполне зрелая личность. Вам присуща соответствующая самооценка вашей внешности, ваших способностей и сил. Но никогда не стоит останавливаться на достигнутом. Продолжайте развиваться, совершенствуйтесь. Если человек не идет вперед, он стоит на месте, а если он стоит, он скатывается назад. К тому же, под влиянием неблагоприятных обстоятельств наша самооценка обычно падает. А кто может гарантировать, что неприятности минуют вас стороной? Жизнь — она, как известно, в полосочку. К тому же наша самооценка частенько меняется с возрастом. И, увы, не к лучшему! Помните, как легко и непринужденно вы знакомились с молодыми людьми в 18 лет. А теперь? Так что и вам наши занятия очень даже пригодятся. Так что дерзайте!

## Упражнение «Я красивая»

Итак, вы разобрались с тестами, выяснили все про свою самооценку, а теперь пора и за работу.

Если о вас не смогли позаботиться родители, не стоит мучить их претензиями. Они были бы рады о вас позаботиться, да не знают, как это сделать. Теперь вы уже взрослая, и можете сама позаботиться о себе. А для этого я предлагаю вам пару упражнений, которые развивают уверенность. Первое упражнение называется «я красивая».

Почему красивая? А если вы не считаете себя таковой? Дело не в вас. Давайте прислушаемся, что о своих мамах говорят маленькие дети. Если маленького ребенка спросить, какая у тебя мама, он обязательно ответит: моя мама красивая и добрая. Устами младенца глаголет истина! Именно этими словами выражается сущность женщины. И не важно, какие у вас черты лица, правильные или не правильные. Разве красота — это что-то абсолютное? Разве каждая победительница конкурса красоты кажется нам действительно красивой? И разве нам не встречались женщины, вроде бы не красавицы, но они ведут себя так уверенно, так подают себя, что окружающие не сомневаются: она действительно красавица. Главное не то, какие у нас черты лица и фигуры, а то, как мы себя подаем. А для того, чтобы подавать себя красавицей, надо приучиться слушать эти слова.

Для этого давайте говорить их сами себе, пусть наш слух приучается, чтобы эти слова стали для вас привычными. Напишите эти слова на маленьких бумажках и разложите по всей квартире на самом видном месте. Каждый раз, когда вы будете на них наталкиваться, повторяйте их громко вслух. Отчетливо и ясно, чтобы ваши слова вами же были хорошо слышаны, чтобы ваш мозг их усвоил.

Если вы живете одна, вы можете смело расклеить эти бумажки везде, над вами никто не будет подтрунивать. Если в вашем доме еще полно народу, лучше эти подсказки убрать. Зачем вам ирония ваших домочадцев! Это обидно, это еще больше снижает нашу самооценку. Оберегая себя от возможных насмешек домочадцев, попрячьте свои бумажки по сокровенным местам. Разместите их там, где только вы сможете их найти. В пудренице, в ежедневнике, в чехле мобильного телефона, в ящике с нижним бельем, в коробке для перчаток и так далее. Ваша задача разместить эти бумажки так, чтобы слова попадались вам на глаза не меньше десяти раз в день. Каждый раз, найдя бумажку, повторяйте слова не меньше трех раз, чтобы всего получилось тридцать в день. Тогда

перепрограммирование вашего сознания будет произведено успешно. Тогда ваш мозг усвоит ваше новое качество, и вы увидите, как начнет меняться ваше поведение.

Не стоит говорить «я самая красивая». Эта ошибка многих аутотренинговых программ, которая многих людей повела ложным путем. Среди людей нет совершенства. Самый быстрый бегун сегодня — завтра уже станет не самым быстрым, потому что его кто-нибудь обгонит. Когда мы говорим о себе «я самая...», мы сами себя обманываем. И наше подсознание бунтует. Оно-то знает: так не бывает. На земле нет самого, и эта коварная фраза вселяет в вас новую неуверенность в себе. Помните сюжет сказок, когда королева любит себя перед зеркалом? «Я ль на свете всех милее?» Эта женщина красива, вполне мила и привлекательна. Но когда она узнает, что есть кто-то, кто лучше нее, она впадает в неистовую ярость. Стремление быть «самым» приводит человека к сердечно-сосудистым заболеваниям. Поэтому мудрый Восток отказался от борьбы за совершенство, но постоянно стремится к совершенствованию. Это разные понятия. Идите же и вы к своему совершенствованию, а один из путей — развивать уверенность в себе через внутреннее ощущение себя красивой.

Эти слова должны стать вашей присказкой.

Когда у вас что-то не ладится, когда вас обидит кто-то из домашних или из сослуживцев, повторяйте снова и снова: «я красивая». Шепотом, бормочите их себе под нос, чтобы ваше подсознание выравнилось, чтобы ваша самооценка восстанавливалась. И тогда вы сможете правильно защитить себя. Найдется правильное решение, придут на ум правильные слова, которые вы скажете в отпор своим обидчикам. Или просто поднимите себе настроение.

## Упражнение «Я — королева»

Когда вы усвоите первое упражнение, можно перейти ко второму. Оно называется «Я — королева».

Девочки в детстве мечтают быть принцессой. Они рисуют принцесс, облачаются в нарядное мамино платье, надевают красивые бусы и играют в принцессу. Когда принцесса вырастает, она становится Королевой. К сожалению, вырастая, мы забываем про детские игры и детские чаяния. Мы забываем про королев. поэтому надо приложить некоторые усилия, чтобы включить свою внутреннюю королеву. В этом нам может помочь нехитрый аксессуар: игрушечная корона, которую можно купить в любом магазине игрушек.

Итак, купите эту корону, выберите время, чтобы дома никого не было, чтобы никто из домашних над вами не посмеялся. Для этого упражнения вам понадобится музыка, торжественная и величественная. Подойдет что-то из Гайдна или Баха. Можно и без музыки, но музыка поможет вам лучше войти в величественное состояние королевы.

Теперь у вас уже все есть: и корона, и соответствующая музыка. Теперь все очень просто. Подойдите к зеркалу и наденьте корону.

Корона вам к лицу, правда ведь? Вы чувствуете, как распрямились ваши плечи, грудь поднялась вперед. У вас поистине королевская осанка. А теперь пройдитесь по комнате. Вы чувствуете, как изменилась ваша поступь? Ваша походка стала степенной, чинной. Это про вас поэт сказал: «а сама-то величава, выступает будто пава». Теперь вы понимаете: когда по улице вы будете нести такую осанку, ни один мужчина не пройдет мимо вас. Невозможно пройти мимо королевы!

Походите по комнате в короне. Запомните каждый ваш шаг. Как вы шли? Как держали голову? Как ставили ноги? В каком положении ваши плечи? Вам понравилось ходить королевой? Вам было сложно? Давайте попробуем еще раз. Не спешите. Королеве не пристало суетиться. Представьте, что вокруг вас ваша свита, она выполняет все ваши желания, ваши капризы. Вам понравилось? Это было здорово?

А теперь снимите корону и походите без нее. На вас нет короны, но вы все еще чувствуете ее на своей голове, вы несете ее. Только вы знаете про вашу корону. Это ваш секрет. Храните свою корону в тайне, потому что далеко не каждому человеку легко быть рядом с королевой. Ваш избранник способен с этим справиться? Подумайте, достоин ли он вашего внимания? Если достоин, приучайте его постепенно к тому, что вы королева. Пусть он

привыкает быть рядом с королевой. Если ваш избранник вам дорог, относитесь к нему бережно. Не всегда можно ходить в короне. Корона слепит окружающих, корона лишает их дара речи. Вот какой силой обладает ваша корона! Научитесь распознавать, когда корону надо надеть, а когда ее лучше снять. Находите золотую середину. Ведь королеву украшает мудрость. Когда королева мудра, она долго удерживает корону. Суетливость и торопливость собьет корону с вашей головы. Но вы достойны того, чтобы быть королевой.

**Помните: корона, осанка, величавая поступь павы.**

Включайте свою внутреннюю королеву в тех ситуациях, когда обстоятельства против вас. Призывайте на помощь свою внутреннюю королеву, когда вам предстоят сложные разговоры, по работе или в личной жизни., или когда вы идете на первое свидание, и вам важно проверить, какой мужчина встретился вам на жизненном пути. Теперь, когда вы обрели уверенность в себе, давайте продолжим нашу тему подарков.

## *Если подарок не понравился*

А если подарок действительно не понравился. Как же быть? Примешь его, а потом мужчина привыкнет и будет тебе всю жизнь дарить сплошную ерунду.

Такая опасность есть, поэтому если подарок не понравился, надо с этим работать. И настоящая антистерва тоже владеет этим искусством.

Елена столкнулась с этой ситуацией еще до того, как пришла на наши занятия. Выйти из затруднительного положения ей помогла интуиция, которую умеет слушать уверенная в себе женщина. Неуверенная в себе женщина собственную интуицию заглушает, она идет на поводу у стереотипов, она пугается одиночества и поддается на провокации окружающих людей, которые далеко не всегда действуют на нашей стороне баррикад. Умение слушать себя — неотъемлемое качество настоящей антистервы.

Итак, что же произошло с Еленой?

У нее были стабильные отношения с Сергеем. Они жили вместе, под одной крышей и поговаривали о будущем, подумывали о законном браке и детях.

Это случилось под Новый год. Сергей сделал ей подарок. Он лежал под елкой, красиво упакованный. Лена с восторженными глазами (она была действительно рада подарку) стала разворачивать упаковочный материал, предвкушая сюрприз.

Но едва только она добралась до сердцевины подарка, как восторженность с ее лица испарилась. Среди красивой упаковочной бумаги возлежали домашние тапочки. Скорее даже не тапочки, а туфельки. Они были очень грациозные и женственные, с изящным каблукочком и большими помпонами. Они были очень красивые, но эта красота была явно не для нее. Эти тапочки совершенно не вязались с ее обликом. Елена вообще не носила туфель. Она была крупной девушкой, рослой, ширококостной. Из той породы, про которых говорят: девушка с веслом. Она немножко стеснялась своей фигуры и одевалась неброско. Ее стиль — спортивный. Брюки, джинсы. В ее гардеробе была всего одна юбка, которую Елена надевала в лучшем случае раз в год. Туфель она не носила — ботинки, кроссовки, спортивные тапочки. Дома — сланцы. И вдруг — эти туфельки на каблуках с помпонами! К ним непременно подавай пеньюар с рюшами, которого у нее тоже не было. Да и как она напялит на себя эти туфельки? Каблуки, небось, раздавятся.

Лена смотрела на подарок, а возмущенная мысль продолжала развиваться. Стало быть, вон какой он хочет ее видеть? В помпонах и у плиты? Превратиться в домашнюю клушу? Ни за что!

Елена закончила юридический, и ей прочили блестящую карьеру. Уже сейчас, в двадцать четыре года, она возглавляла юридический отдел в крупной компании. Собственно, с Сергеем она познакомилась на работе. Она отвечала за юридическое сопровождение его фирмы. Елена всегда полагала, что он ценит ее высокий профессионализм, ее ум. И вот, оказывается, он мечтает о домашней хозяйке. Он такой ее хочет видеть, всю напомаженную и домашнюю. Она видела в каком-то американском фильме домашнюю хозяйку именно в таких тапочках с помпонами. Да она терпеть не могла домашнюю работу! Уборкой два раза в неделю занималась приходящая домработница, а избежать стряпни Елене помогли магазинные полуфабрикаты. Они оба достаточно хорошо зарабатывали, чтобы все это себе позволить.

Елена в ошеломлении держала в руках тапочки.

— Ты не хочешь их даже померить? — спросил Сергей, и в его голосе было явное разочарование.

— Ты полагаешь, они мне пойдут? — выдавила из себя Елена. — Ты для кого это купил? Для Золушки? Да у меня нога сорокового размера!

— Да, я знаю. Это сороковой размер. Они просто так смотрятся.

— Вот именно, что они смотрятся! Они не для меня смотрятся.

Елена была так огорчена подарком, она так разозлилась, что не смогла удержаться и в пылу гнева наговорила что-то Сергею. Праздник был испорчен. Сергей не стал затевать перепалку. Молча пожал плечами, собрался и уехал. В десять часов, в Новогоднюю ночь она осталась одна. На столе заветривались купленные в супермаркете салаты, выдыхалось открытое шампанское. Посреди комнаты валялись тапочки с помпонами, из-за которых разгорелся такой сыр-бор.

Елена, растирая по щекам слезы, подошла к ним и впихнула ноги. Тапочки были идеально в пору! И нога так здорово смотрелась. Елена прошла по комнате, покружилась в вальсе. Они даже не сваливались с ног!

Она достала из гардероба свою единственную юбку, надела ее. Она неплохо сочеталась с этими домашними туфельками, и все это ей очень шло. А, может, Сережка и прав, что хочет сделать ее более женственной? Интересно, где он может быть?

Она позвонила его маме — он оказался там. Она сказала, что подарок ей очень понравился, и туфли, она избегала слова «тапочки», ей в пору.

Как он здорово все рассчитал, и пятка не свисает, и пальцы не выпирают. Какой он молодец! Елена с четверть часа пела ему дифирамбы, но он разговаривал с ней сухо. Уже все поздно, с пониманием думала она, дорого яичко к Красному дню. Но неужели из-за каких-то дурацких помпонов развалиться их отношения? Ее абсолютно все в этом человеке устраивало! Но, как видно, не все устраивало его, поэтому надо решительным образом действовать.

Как только закончились праздничные дни, она отправилась в магазин. Долго-долго выбирала и купила юбочный костюм, к нему подобрала сапоги на каблучках. И пеньюар с рюшечками для туфель с помпонами она тоже купила. Сделала стрижку, мелирование. Накупила косметики, сделала впервые в жизни макияж. Изменилась до неузнаваемости! Непривычно было давить в каблуках на педали автомобиля, но несколько дней тренировок примирили ее с новым видом обуви.

В таком преображенном виде она приехала мириться с Сергеем. Он так удивился, увидев ее, что ей не пришлось долго упрашивать его вернуться. Но еще целых две недели она уговаривала его, упрашивала, разъясняла, применяя все свои юридические знания логических приемов, чтобы сгладить тот осадок, который оставался у Сергея после реакции Елены на подарок. Только через две недели он успокоился, и их совместная жизнь пошла своими чередом. Елене пришлось положить на это много сил.

Отношения она исправила, а вот очередной подарок, к 8-му марта, он ей не подарил. Она решила впредь избежать подобных ошибок, поэтому и пришла к нам на наши семинары.

*Мужчина должен быть хозяином в доме, если, конечно, он не женат.*

Как же правильно себя вести при получении подарка? Заметьте, в рассказанной нами истории девушка была захвачена врасплох, поэтому не смогла справиться со своими эмоциями. Так вот, чтобы не быть застигнутой с поличным, надо настроить себя на то, что мужчины подарки дарить не умеют. Как говорится, будь готова к худшему, тогда любая маленькая радость доставит тебе огромное удовольствие. Если вы видите под елкой разукрашенную лентами коробку, приготовьтесь к тому, что ничего хорошего в этой коробке не лежит. И заранее изображайте восторг. Вспомните о том, как мужчины не любят ходить по магазинам. А ведь для того, чтобы купить вам подарок, мужчине обязательно пришлось туда сходить. Даже если подарок приобретен по случаю — допустим, к ним на работу явился какой-нибудь коммивояжер, то ваш мужчина о вас думал, приобретая то, что ему навязали. Он думал о вас, он старался! Мысленно

поблагодарите его за это и подумайте о нем с восторгом. Тогда изображенный восторг на вашем лице будет искренним.

Настоящая антистерва на всякий случай постарается сделать так, чтобы открыть подарок не на глазах у мужчины. Она может отправить его куда-то, например, попросить его принести вам стакан холодной воды, чтобы запить таблетку от головной или зубной боли. И пока он выйдет из комнаты, антистерва быстренько вскроет коробку. В его отсутствии она успеет справиться с собой и выдаст все необходимые эмоции. Но на этом ее работа над подарком не закончится. Если подарок ее устроит, она обрадуется вдвойне. Но не будет расслабляться! Если мужчина угодил с подарком один раз, это не значит, что и в последующие разы он также будет на высоте. Антистерва всегда будет на чеку.

А если подарок ей не понравится? Тогда она сделает для себя пометку: подарки дарить не умеет. И будет работать со своим мужчиной, применяя схемы, которые описаны выше.

## **Бюджет и подарок**

В описанных выше случаях женщины, получавшие подарки, были не замужем. У читательниц может сложиться впечатление, что незамужней женщине получить подарок легче, чем замужней. В какой-то степени это верно. Если вы хотите получить подарок от мужчины, который не является вашим мужем, вы покушаетесь на его личный бюджет. Подарок мужа жене — это, в определенном смысле, покушение на общесемейный бюджет, то бишь на собственный. Мужу может придти в голову одарить вас нечто таким, что совсем никак не вписывается в ваши хозяйственные планы. Чаще всего именно так и происходит: мужчина покупает что-то, а жена ему: ты совсем ума лишился! Дома крошки хлеба нет, ремонт не сделан, стулья поломаны, а ты на какую-то ерунду деньги тратишь! Мужчина расстроен. Вместо ожидаемого восторга он получает выволочку. Разумеется, впредь никогда и никаких подарков он больше не подарит. Получается, что жены частенько сами себе портят картину. В попытках сберечь семейный бюджет они отказываются от подарка, а, значит, и от праздника.

*«Составить бюджет — значит, отравлять себе жизнь еще до всяких трат»*

Антистерва никогда до такого не доведет. Она не путает эти два важных понятия: семейный бюджет и подарок мужа. Она знает очень хорошо, что подарок, который муж дарит своей любимой жене, в большинстве случаев вовсе не черпается из семейных денег, а изыскивается как раз совсем из других источников. Он дарится из записочек, из экстра заработанных денег. Он может быть из средств, отложенных на выпивку. И представляете, в таком случае, какая получается польза от этого подарка? Мужчина сохраняет свое физическое здоровье, жена получает подарок. Фактически, деньги спасены!

Но даже если подарок не из записочки, все равно, замужней женщине полезно усвоить заповедь антистервы:

**не мешайте мужчине дарить супруге подарки.**

Даже если жене кажется, что их нынешняя финансовая ситуация вовсе не способствует тому, чтобы шиковать и подносить подарки, все равно надо поощрять старания мужа. Если замужняя женщина продолжает так же умело, как незамужняя, вдохновлять своего суженого на подарки, то у него отрастают крылышки, он берется за дополнительную работу, стремится к

повышению своих доходов. В итоге, он зарабатывает гораздо больше, благодаря тому, что жена вдохновляет его на подарки для самой же себя.

*Муж просыпается среди ночи от собственного крика.*

*Испуганная жена спрашивает:*

— *Что с тобой, дорогой?*

— *Ну и кошмар мне приснился! Будто я отдал тебе вместо полочки записку.*

Показателен пример Насти. Эта молодая супружеская пара не имела возможности шиковать. Их совокупный доход складывался из скромной зарплаты государственного служащего (жены) и не очень высокой зарплаты менеджера нижнего звена (мужа). Но Настя, успешно прошедшая наши тренинги, взялась за дело умело.

— Милый, у тебя такой замечательный вкус. Все, что ты ни покупаешь, доставляет мне такую радость! — повторяла она всякий раз, когда ее муж притаскивал что-нибудь домой.

— Ей поначалу не очень нравилось то, что он покупал, но она аккуратно корректировала его покупки. Она рассуждала в слух о том, чего ей хочется, по правилам антистервы работала с информацией, а муж прислушивался к ее пожеланиям. В скором времени он приучился покупать то, что ей было нужно. Настя не нацеливалась на какие-то определенные предметы. Для нее было главным, чтобы муж Саша чаще думал о ней и старался для нее.

— Однажды он купил на последние деньги роскошный букет цветов за полторы тысячи рублей. Увидав его с букетом в дверях, она сначала растерялась. «Ты получил внеочередную премию?» — осторожно спросила она. «Я не смог удержаться. Они такие красивые. А старый букет уже засох. Ты на меня сердишься? Ну, ведь мы как-нибудь проживем до зарплаты?» Она не заорала на него: «Что ты наделал! На что мы теперь будем жить!» Напротив, она бросилась ему на шею и воскликнула: «Они действительно очень красивые. Спасибо, милый!». Хотя в тот день она предпочла бы, чтобы он зашел в магазин продуктов, а не в цветочную палатку.

— Ужинали в тот вечер пустыми макаронами. Оставшиеся четыре сосиски на семейном совете решили оставить на утро, на завтрак. После ужина муж Саша спросил:

— А что, у нас, в самом деле, нет больше денег?

— У меня в кошельке пятьдесят рублей, — смущенно сказала Настя. — Наверное, надо как-то более экономно планировать бюджет.

— Саша заметно помрачнел и ничего на это не ответил. Но Насте показалось, что муж что-то задумал.

В последующие дни ужинали по очереди то у одних родителей, то у других. Они же накрутили молодоженам сумки с продуктами, так что с едой в доме проблем не было. У друзей одолжили денег, чтобы Настя могла оплачивать обеды на работе. В их государственной столовой обеды были недорогие. Саше еду супруга давала с собой, любовно раскладывая в баночки салаты, котлеты и овощные гарниры. А через неделю Саша пришел домой сияющий и сообщил сногшибательную новость. Он набрался храбрости, поговорил со своим шефом, и тот без особого сопротивления повысил его в должности. Соответственно и в зарплате.

— Я хочу носить тебе цветы каждый день, — сказал он, с восторгом глядя на жену. — А для этого нужно соответственно зарабатывать.

— А я очень хочу получать от тебя цветы каждый день, — подбодрила она мужа.

С этого дня у Саши начался интенсивный карьерный рост, и через год он уже стал топ-менеджером с такой зарплатой, что супруги стали готовиться к рождению ребенка.

Букет супруги сохранили. Он засох и превратился в красивый сухоцвет, который напоминал о важном этапе их совместной жизни.

Несколько позже Саша откровенно признался супруге:

— Я так боялся идти домой с этим букетом. Боялся, что ты меня выгонишь за безответственное отношение к семье. Я предполагал, что покупаю цветы на последние деньги.

— А почему купил?

— Я впервые в жизни увидел цветы, которые точь-в-точь подходили под твой цвет глаз. Я не мог устоять.

— Ты мне не говорил про глаза, — смутилась Настя.

— А разве ты не заметила, каково цвета эти цветы?

— Настя не соединила цвет букета со своими глазами, но нашла способ выкрутиться.

— Ты настоящий поэт, Саша. Только ты можешь подобрать букет под цвет глаз любимой женщины! А сколько этот букет стоил, не имело значения. И как хорошо после этого все пошло. Так что мы с тобой молодцы.

В самом деле, разве можно устоять от такого подарка: букет цвета глаз жены. Это дорогого стоит! Настоящая антистерва всегда это ценит.

— Эх, хорошо бы иметь три жены!

— Чего, тебя одна не удовлетворяет?

— Да нет, просто было бы тогда три значки!!

## ***Сначала я хотела стереть его в порошок***

Продолжая тему семейного бюджета, подскажем другой ход: не требовать подарка от мужа, а обычную, плановую покупку превратить в неожиданный подарок. Этим самым мы будем постоянно держать мужчину в тонусе, поддерживать в его голове мысль о том, что подарки нам, женам, просто необходимы.

Вот как поступила Анюта, жена с пятилетним стажем.

Муж купил кухонный комбайн. Купил не потому, что собирался делать какой-то подарок. Просто на работу приехали коммивояжеры, пламенно описали достоинства чуда техники, и половина сотрудников фирмы не устояла против ораторского искусства продавца. Впрочем, комбайн и в самом деле был не плох и стоил недорого.

Увидев новое приобретение, Анюта, как в популярной рекламе, поначалу чуть не стерла его в порошок. Но здравый смысл ей подсказал, что от порошка, вместо мужа, будет мало толку. Надо было выходить из ситуации. Конечно, она мечтала о другом подарке. Она присмотрела себе туфельки с серебряными пряжками, к новому платью, которые хотела выпросить у мужа в ближайшую субботу, чтобы в воскресенье в новом платье и с этими туфельками отправиться в гости. Но появилась другая данность, неожиданный комбайн, и приходилось подтасовывать действительность к мечтам. И Анюта начала действовать.

— Это мне подарок. Правда? — игриво спросила она.

— Правда, — согласился муж. Неожиданная подсказка жены пришлась ему по нраву.

— Милый, а ты не покажешь мне, как это функционирует? Я прочла инструкцию, но ничего в ней не поняла. А что это за кнопочка? Милый, как здорово у тебя получается. А для чего эта штучка?

Муж с азартом принялся показывать кнопочки, рассказывать, для чего они нужны. Анюте только этого и надо было. Жена, таким образом, полностью загрузила мужа работой. Он проверил комбайн по всем программам и чего он только не сделал: выжал сок из фруктов, порезал овощи для салата, сделал молочный коктейль, перемолол мясо и даже сделал тесто. Правда, Анюте в знак благодарности пришлось слепить пельмени. Но так как для склеивания пельменей в их хозяйстве тоже имелся хитрый приборчик, то и в этот процесс Анюте удалось без особого труда вовлечь своего мужа.

Забегая вперед, расскажем, что в итоге этот комбайн стал любимой

игрушкой мужа. Он не подпускал к агрегату Анюту, будучи абсолютно убежден в том, что она его сломает.

*Молодожен купил жене веник. Повертев его в руках, она спросила: «А где же инструкция»?*

Муж стал выжимать соки на завтрак, и получал от этого удовольствие. Он с удовольствием резал овощи, из которых Анюта быстро сооружала салаты. Он шинковал капусту, которую сам же и засаливал. Он тер сыр, которым затем посыпались спагетти. Но самым любимым их занятием стало приготовление картофеля фри. Муж нарезал картофель при помощи комбайна на мелкие ломтики. Жена опускала эти ломтики во фритюрницу. Картофель получался таким вкусным, что даже блюда из дорогих ресторанов не могли с ним сравниться.

А что же произошло с туфельками с серебряными пряжками? Будьте спокойны, Анюта сделала все так, как и планировала. В ближайшую субботу они с мужем отправились на плановые закупки еды, по дороге Анюта попросила мужа сделать маленький крючок и заехать в обувной. Бюджетом в этой семье распорядился муж, поэтому от его согласия зависело, будет у Анюты новая обувь или нет.

— Тебе нравятся эти туфельки? — нежно спросила она. — Правда, они похожи на хрустальные башмачки Золушки? Я их вечером надену, и мы вместе будем выжимать сок из нашего любимого комбайна.

— Выжимать сок в туфлях? — напрягся муж. — Зачем?

— Мне кажется, это очень сексуально, — призывно прошептала жена.

— Пожалуй, да. Это что-то новенькое, — согласился муж, вождественно глядя на жену. Несмотря на пять лет совместной жизни, их отношения не утратили свежести.

Разумеется, туфельки с серебряными пряжками тут же были упакованы в коробку и отвезены домой.

Обратите внимания: истинная антистерва, Анюта не сделала выговор мужу за то, что тот ни с того, ни с сего принес домой комбайн, хотя они не планировали этой покупки. К тому же комбайн — не самая дорогая покупка, бюджет не разрушит. Анюта справедливо считала, что чем больше покупок мужчина делает в дом, тем больше он становится привязан к этому дому. Как знать, может именно в этом секрет их счастливого брака.

Забота о кошельке мужа, напротив, очень часто оказывается мнимой заботой, и приводит к обратным результатам: заначка мужчины на его нужды увеличивается, а вложения в дом и в жену уменьшаются.

Уже на этапе конфетно-букетного периода женщины нередко делают ошибки. Как часто женщины, попадая с кавалером в кафе или ресторан, начинают беречь содержимое кошелька мужчины. Бедняжки сидят, сдерживая свои аппетиты, с ужасом глядят на правую колонку меню. Выбирают самые дешевые блюда, решив за него почему-то: а вдруг у него не хватит денег? Огромное заблуждение! Ведь мужчина не даром привел свою даму в этот ресторан. Он хотел предстать в полном блеске. Беспokoиться о содержимом его кошелька — самый неверный шаг в стратегии получения подарков. Мужчина начинает лениться, не старается зарабатывать. В итоге — ни подарков, ни растущего благостояния пары.

Если мужчина привел девушку в ресторан, значит, он рассчитывает на определенные траты. Естественно, он не может сказать: гуляй, милая, ни в чем себе не отказывай. Потому что это все походило бы на товарно-денежные отношения. Чересчур цинично. Это больше подходит для дам полусвета. Но мы-то говорим совсем о других, о порядочных, женщинах. И мужчинам приятно общаться с порядочными женщинами. Именно для порядочных женщин они хотят делать приятное, он хочет показать свою удаль молодецкую. Но многие женщины сами в этом препятствуют мужчинам.

Конечно, это вовсе не означает, что надо нарочито выбирать самые дорогие блюда. Следует вести себя естественно. Выбирайте то, что вам хочется. Наконец, если вы хотите совершенно комфортно себя чувствовать, вы можете спросить: а вот этот десерт мы себе можем позволить? И тогда ваш мужчина покажет, на что он способен. Ну а вы, соответственно, сможете сделать выводы на будущее.

Почему же зачастую происходит так, что женщина сама себя стесняется? Почему забивается в уголок? Что мешает нам получать удовольствие от каждого конкретного момента? Что заставляет нас суетиться, дергаться? Мне кажется, я нашла ответ на этот вопрос. Нам мешает — ... Баба-яга. Да при чем тут Баба-яга, вольны спросить вы? А при том. Впрочем, чтобы разобраться в этом, нам надо отвлечься от основной темы повествования и вновь погрузиться в мудрость русских сказок.

## **Синдром бабы Яги**

Пожалуй, она — самый популярный персонаж. Практически в каждой сказке, где есть странствия героя и чудесные превращения, есть она. Она встречает героя неласково, набрасывается на него с угрозами, а потом — отдает все: еду, которая есть в доме, путеводный клубок, сокровенные знания, которые помогают герою преодолеть все препятствия. Не правда ли, противоречивый образ? Но, вместе с тем, какой знакомый! Не так ли и мы частенько ведем себя со своими сужеными? Пилим, ворчим, грызем их, читаем нотации, устраиваем скандалы, а потом отдаем все до последнего. Так кто она, эта баба-яга? И почему мы копируем ее поведение?

Так вот, мои дорогие, Баба Яга — это архетипический образ матери. Архетипический — то есть, очень древний. Он возник в далекие-далекие времена, еще в каменном веке, на самом начальном развитии человечества, когда на земле царил матриархат. Что это за время такое? Давайте себе его представим.

Люди тогда жили племенами, и возглавляла племя — женщина. Но не какая-нибудь женщина, а особая, женщина — мать, которая многократно рожала, доказала свою способность производить детей на свет и выживать при этом. В этом племени оставались дети других матерей, которые не выживали от родов и от болезней, и женщина-вождь обо всех заботилась. Но забота ее была специфическая, необходимая этому времени. А время было жестокое!

Некоторые деятели, особенно феминистского толка, идеализируют матриархат. Мол, это было благостное время, когда люди между собой не воевали. Вероятно, у этих деятелей плохо с фантазией, и они не могут себе представить того времени. Настоящие антистервы обладают богатой фантазией, потому что они постоянно ее тренируют. И мы себе его хорошо представляем.

Мы учитываем важную особенность того исторического периода: человек еще ничего не умел. Он еще не был «сапиенс», то есть разумный. Тот человек еще назывался *homo erectus*, человек выпрямленный. Ученые в шутку еще называют такого человека «бесхвостая обезьяна». Промышляли *homo erectus* главным образом собирательством, то есть питались ягодами, почками деревьев, травами и грибами. А на десерт, по большим праздникам, откусывали мамонта. Впрочем, у меня лично есть некоторые сомнения по поводу того, что мамонта кушали. Как вы себе представляете поедать огромного зверя с толстенной кожей, покрытой мехом, не имея

никаких орудий, кроме слегка заостренных камешков? Можно предположить, что первоначально охота на мамонтов вовсе не была охотой с гастрономическими целями, а защитой от страшного зверя.

Мамонты жили стадами, передвигались с огромной, по тогдашним понятиям, скоростью, и для человеческих поселений представляли катастрофическую опасность. Человек был слаб, а мамонт силен, и спасти «бесхвостую обезьяну» могла только хитрость. Так, защищаясь от мамонта, в каменном веке пращеловек начал усиленно развивать мозг, свой единственный защитный механизм, потому что хвост, клыки, когти он утратил. Утратил, вероятно, в связи с какой-то экологической катастрофой, ученые еще не определили первопричину. Остался только мозг, и, развивая его, древний человек додумался до хитрости: поймать мамонта в яму. А теперь представьте себе, какой должна быть яма, чтобы в нее провалилось животное, высотой в четыре с половиной метра и с полуметровыми бивнями? Мог ли древний человек выкопать такую яму? Без тракторов, без землеройных машин и даже без лопат? Руками и камешками? Скорее всего, нет. Вероятно, люди использовали готовые, природой созданные котлованы. А хитрость заключалась в том, чтобы закрыть эту яму. Закрывать поваленными деревьями, сучками, ветками и листьями. Представьте себе, сколько надо было трудиться над сооружением такого капкана! Ведь пилы тоже еще не было. Понятно, что таскали бревна и ветки всем племенем, от мала до велика. Но мамонты надвигались стремительно, люди могли не успеть натаскать свой мусор для камуфляжа, поэтому такой вид обороны требовал от племени жесточайшей дисциплины. Если кто-то увильнет от работы, мамонт затопчет все племя. Не успели натаскать веточек — мамонты обойдут яму стороной и раздавят людей своими лапищами. С четырехметровой с половиной высоты человек мамонту просто был не виден. Остаточные воспоминания об этой схватке с мамонтами сохранились (как предполагает русский историк Борис Рыбаков) в сказке «Калинов мост», в которой мамонт превратился в загадочное Чудо-юдо.

— *Почему американцы предпочитают вести войну в пустыне? — Потому что в джунглях они обычно проигрывают...*

Матриархат — это период, который требовал жесточайшей дисциплины, подчинения правилам и никакой личной инициативы. В одиночку «голая бесхвостая обезьяна» вообще ничего не могла сделать, поэтому держаться надо было всем вместе, и самостоятельности не было места в той жизни. Ослушался кто-то? Отступил на шаг в сторону? Человека подстерегала гибель. На человека могли напасть звери, его могла сгубить стихия в виде молнии или урагана. А если от внешних напастей

человек спасался, то Мать племени карала отступника за нарушение дисциплины, чтобы другим было неповадно.

Вспомним сказку «Гуси-лебеди»: она сохранила воспоминания о том далеком периоде. В этой сказке дети, убежавшие со двора на прогулку, подверглись наказанию от Бабы Яги. Мальчика, который остался без присмотра, по ее приказу был унесен и предназначен на съедение. От отделился от племени!

Характерно, что Баба Яга уносит мальчика, а не девочку. Сказка нам показывает еще одну важную деталь того жестокого периода: матриархату не нужны были мужчины, это лишние рты, а в условиях, когда единственной пищей был подножный корм, большое племя было тяжело кормить. Мужчины едят больше, потому от них и избавлялись.

Почему руководила племенем мать, а не отец? Да потому, что отцов еще не было! В те далекие времена древние люди еще не знали, откуда берутся дети. Вернее, они доподлинно знали, что рождает детей женщина, но не ведали, какую роль в этом процессе играет мужчина. Потому эпоха и называлась матриархатом. От слова — мать. Мать была известна. Отца не знали, не существовало даже понятия отцовства.

Древний человек ничего не знал о себе, он едва-едва учился говорить, а уж такие сложные действия как установление причинно-следственных связей вообще было недостижимой высотой. Особенно когда причина (зачатие) и следствие (рождение ребенка) так далеко отстают друг от друга. Для древнего человека, чей век редко длился более 30 лет, что подтверждают раскопки, девять месяцев был очень длительным периодом.

К моменту рождения ребенка ритуальные игрища, в результате которых совершалось оплодотворение, уже забывались. Матриархат от мужчины особого прока не ощущал, поэтому Баба Яга всегда так агрессивна по отношению к представителям противоположного пола. Именно поэтому в сказке «Гуси-лебеди» выкрадывался мальчик. И вообще, в большинстве сказок, где фигурирует Баба Яга, именно особи мужского пола подвергаются покушению.

*Маленький ребенок капризничает, не хочет есть кашу.*

*Мама говорит:*

*— Вот сейчас прилетит баба-яга и съест твою кашу.*

*— Ты думаешь, она захочет это есть?*

Есть много признаков матриархата в сказках про Бабу Ягу. Например,

ее имя. Ее величают Яга Ягишна, то есть, у нее нет отца, имя указывает на матрилинейность. Ее дочери — тоже Ягишны. А сыновья у нее вообще очень редко имеются. Ну разве что какой-нибудь паршивенький конек-горбунок. Невзрачный и неприметный, тот самый, который потом помогает Иванушки победить и стать царем.

Почему нам, антистервам, важно знать про матриархат? Да потому, что это был очень продолжительный период человеческой цивилизации. Он продолжался многие тысячелетия и, безусловно, оставил неизгладимый след в нашей генетической памяти.

Именно с тех давних времен сформировался синдром Бабы Яги, который нам мешает сегодня. Уже давным-давно закончилась и забылась эпоха матриархата, а бабояговские качества наша генетическая память сохранила. Вот хочет женщина иной раз сказать своему мужчине что-то приятное, ласковое, открывает рот, а изо рта вылетает Баба Яга и набрасывается на мужа: «Вот я сейчас тебя съем и на твоих косточках покатаюсь».

## Советы дорожного человека

Одного молодого человека двадцати лет я спросила, что он знает про Бабу Ягу. Этот юноша устал от неотступного контроля мамы и по этой причине пришел на консультацию к психологу.

Молодой человек, назовем его Антон, по современным понятиям, вполне продвинутой. Правда, он не читает книг, но при этом знает про существование Фрейда и Фромма; хорошо разбирается в кино, в музыке, даже в классической. Но больше всего он силен в компьютерах, и учится в институте на менеджера.

— Баба Яга? — Антон несколько озадачен и с трудом припоминает: — Живет в избушке на курьей ножке. В ступе, с помелом летает. Все Ивашку варила. Маленьких детей ею пугают. А при чем тут Баба Яга?

— Баба Яга — наш мифологический прототип. Мы все замешаны на Бабе Яге, а она все время суетится, злится. Не успел человек в дом войти, а она на него с расспросами кидается, где был, да что делал. Да мало расспросов — угрозы начинаются.

— И продыху не дает, — подхватил Антон. — Это на мою маму похоже. Так что же, моя мама — Баба Яга? Но баба Яга страшная, хромая, а моя мама красивая!

— За собой ухаживает?

— Да нет, перестала. Все говорит, что уже старая.

— Что, правда старая?

— Ну конечно, ей ведь уже сорок.

— Вот уже старушка! А вам никогда не приходило в голову, что сорок — это совсем немного для женщины. Посмотрите на звезд нашей эстрады. Многим хорошо за сорок.

— Да, — протянул Антон. — А выглядят классно — даже мне на них смотреть приятно. Но ведь они за собой следят. А моя мама махнула на себя рукой.

Как это по бабояговски: махнуть на себя рукой в рассвете лет! Меня всегда поражало, что эта особа, то есть Баба Яга, обладавшая всеми возможными волшебными средствами, ничего не делала для украшения себя. Западные ведьмы варили зелья, превращались в молодых красивых, а Баба Яга ни зубы не вставит, ни ногу не подлечит. Страхолюдина, одним словом! И избушка у нее такая же уродливая, неухоженная.

— Дело не во внешности. Дело в сущности, — говорю я Антону. — Сущность вашей мамы похожа на бабу-ягу?

— Конечно, не хорошо так про маму. Но проходу она мне не дает. Я без ее пристального внимания по дому не могу передвигаться. Тут же: ты что делаешь? Ты куда пошел? Ей постоянно надо меня контролировать! Она меня в институт сопровождает, представляете? Ну, утром еще — ладно, это не плохо: чем толкаться в забитом метро с кучей сонных и хмурых людей, лучше поехать на машине. Моя мама — бизнесвумен. На «мерине» ездит. Но ведь она меня после института пасет! За ручку как маленького домой везет.

— Это почему же?

— А чтобы я наркотиками не баловался.

— Что, есть такой грех?

— Да какой грех! Ну, попробовал разок. А кто не пробовал? Раздавил косячок. Даже два. Первый раз меня и не торкнуло вовсе. А второй раз торкнуло так, что все перед глазами поплыло. Я перепугался. Думаю — на фиг такие развлечения. Завязал. Мать тогда даже не заметила ничего. Я отдышался на свежем воздухе, домой нормальный пришел.

— Почему же она решила спасти вас от наркотиков?

— На всякий пожарный. Чтобы я не попал под дурное влияние улицы. Она ведь все думает, что мне пять лет. Все норовит короткие штанишки натянуть. Задолбала, — Антон задумался. — Говорите, синдром Бабы Яги? И как от него спастись? Сбежать?

— А можете сбежать?

— Физически и теоретически могу. У меня и квартира есть, пахан отписал. Она ему в наследство досталось, а он наследство на меня перевел. Ему ни к чему. Сам в шоколаде. Вон недавно хатку на Кипре прикупил. Чего же ему от щедрот своих ненужную квартиру-то не откинуть!

— Пустая стоит?

— Какой там! Мамка сдает, и мне на карманные расходы бабки вручает. Под отчет. Но ведь я совершеннолетний! Я сам могу распоряжаться своей собственностью. Вот выгоню всех жильцов и сам буду в квартире жить. Моя квартира! Все документы имеются.

— Так сбегайте же, — сказала психолог. — Что, слабо? Под маминым крылышком сытно? Вольготно?

— Сытно. Не вольготно, но сытно, — честно признался Антон. — Если сбегу, придется самому хавчик варить.

— Зато мама не будет за ручку из института водить.

— Да. Не будет, — задумчиво проговорил Антон.

— Так решайте, что вам дороже: свобода или золотая клетка?

— Да, тяжело решить. А что, других способов нет? Надо обязательно

сбегать?

— Это вы придумали сбежать. Есть масса других способов усмирить Бабу Ягу.

— И что за другие способы?

— Тогда вам надо познакомиться с Дорожным человеком.

— Это еще кто? Тоже персонаж из сказки?

— Скорее, образ. Метафора.

Итак, разрешите мне вам представить Дорожного человека. Но для начала я обращаю ваше внимание на то, что в режиме реального времени, то есть тогда, когда сказка сказывается, мы практически никогда, не видим, чтобы баба-яга выполнила свою угрозу и **съела кого-нибудь**. Она практически никогда никого не ест! Она только угрожает! А почему не ест? Из детства я хорошо запомнила слова, которые мой папа частенько говаривал моей маме: «Даже баба-яга сначала накормит, напоит, баню растопит, а потом ест. А ты на меня с порога набрасываешься».

*Два приятеля засиделись допоздна в баре:*

— *Слушай, что ты скажешь жене, когда вернешься домой?*

— *Я скажу ей: «Добрый вечер». А остальное она скажет сама.*

Возможно, эта коронная отцовская фраза возбудила мой особый интерес к Бабе Яге. Но, почитав сказки, я выяснила, что папа ошибался. Баба Яга действительно с порога набрасывалась на гостя, но потом кое-что происходило, и она превращалась в шелковую, и баню топила, и самыми вкусными яствами гостя угощала. Почему она вдруг становилась шелковая?

Во многих сказках персонажи, попадающий в избушку на курьих ножках, говорят практически одни и те же слова:

«Что ты, бабушка, неласково гостя встречаешь, выпрашиваешь у холодного да голодного! У нас на Руси **дорожного человека** сперва накормят, напоят, в бане выпарят да спать уложат, а потом станут выпрашивать»

Тогда Баба Яга спохватывается: «Ох, добрый молодец, не взыщи. У нас — не у вас, прости меня старуху! Все дело справим, как надобно!»

Вот что в сказке происходит: баба-ягу корректирует **ДОРОЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК**, поэтому она мгновенно меняется и делает все, что необходимо гостю.

Кто такой дорожный человек? Это не какой-то конкретный персонаж. Это символ, роль, которую играет тот или иной персонаж в сказке. С психологической точки зрения «дорожный человек» — это метафора,

которая определяет наше внутреннее рациональное состояние. Дорожный человек умеет рассудительно подходить к проблемам, его не перехлестывают эмоции, его не сковывают страхи. Он не отчаянный бахвалец, он осторожен, он не лезет на рожон. Он мудр, он умеет общаться. Он тот, кто умеет обуздать темные силы бабы-яги и сделать ее своей союзницей. И наша психологическая задача найти и воспитать в себе внутреннего Дорожным человеком и укротить им свою же собственную внутреннюю бабу-ягу.

...

Вспомните себя перед отъездом в дальнюю дорогу. Мы собираемся с мыслями, пишем список вещей, которые надо взять с собой. Мы эти вещи ремонтируем, гладим — словом, приводим в надлежащий вид. Мы подводим промежуточные итоги неотложным делам, откладываем решение запутанных задач, и частенько эти задачи сами собой рассасываются, а решение иных приходит нам в голову во время путешествия. Перед дорогой мы присаживаемся и внимательно сосредотачиваемся: все ли взяли с собой. Так бы мы вели себя каждый день! Но, увы, ежедневная суэта нас засасывает. Мы не сосредотачиваемся, не анализируем обстоятельства, не сортируем дела. А жаль! Такая сортировка дел нам очень может пригодиться. Она помогает отделить **важное от главного**, расставить приоритеты и не заниматься всем сразу впопыхах.

Чтобы помочь вам, дорогие читательницы, воспитать в себе мудрого Дорожного человека, мы предлагаем вам несколько практических советов, которые помогут вам рационально выстроить свою жизнь, при чем во всех сферах: профессиональной, личной, семейной, любовной и так далее.

### **Советы Дорожного человека**

**Совет 1.** Возьмите за правило вести ежедневное планирование. Если вы уже таким планированием занимаетесь, похвалите себя за это. Значит, вы уже отчасти знакомы со своим внутренним Дорожным человеком.

Некоторые люди намеренно отказываются от планирования, чтобы не создать для себя добавочную нервозность: мол, столько дел наметила, а ничего не успела. И новый стресс обеспечен! Мы предложим вам рекомендации, чуть позже, чтобы планирование не загоняло вас в тупик.

Другие успешно пользуются системой планирования для

профессиональной деятельности, но боятся внедрять планирование в личную жизнь. И напрасно! Именно планирование личной жизни структурирует наш мозг и освобождает от синдрома Бабы Яги. Но, разумеется, планировать свою личную жизнь надо очень аккуратно и осторожно. Для этого воспользуйтесь следующим советом.

**Совет 2 .** План — не догма, а руководство к действию. Найдите для себя оптимальную форму планирования. Если вы знаете, что длинный список вас ввергнет в ужас, составляйте список из трех дел. Три дела всегда можно успеть за день. Можно и больше успеть, тогда вы всегда будете жить с перевыполнением плана, а это окрыляет, прибавляет уверенности в себе. Если вы знаете, что легкий форс-мажор вас наоборот будет стимулировать, составьте список из семи и более важных дел. Я, например, составляю план из десяти и более пунктов. Что не успела сегодня, спокойно переношу на завтра. Главное, не нервничать и не переживать из-за того, что план не выполняется. Он всегда выполняется! Только не всегда так, как мы планируем. Но невыполненные пункты плана дают Дорожному человеку пищу для размышления и анализа. Именно невыполненные планы включают наши ресурсы, которые позволяют справиться с трудностями. Так что цените невыполненные пункты плана!

*Советы — как касторка: давать нетрудно, принимать неприятно .*

**Совет 3.** Выработайте правило записывать результаты дня на бумаге. Если вы составляете письменные планы, ставьте галочки на выполненном. Это прибавит весомости содеянному. Результаты всегда окрыляют. Даже если что-то получится не так, ваши результаты, зафиксированные на бумаге, все равно улучшат вам настроение.

Результатом может быть любая ваша деятельность: помыли посуду, хотя очень не хотелось; сделали маникюр, хотя очень устали; приняли ванну с солью для пользы организму. Это все полезно фиксировать.

Если вы сделали что-то, что не было предусмотрено вашим планом, впишите выполненное дело в ваш список. Графическая форма помогает вашему мозгу лучше осознать результаты вашего труда, а это способствует повышению самооценки.

**Совет 4 .** Если так случилось, что за день вы ничего не сделали, все равно не корите себя. В жизни всякое бывает! Ну, провалялись целый день у телевизора. Зато хорошо отдохнули. Помните о следующих двух важных правилах мудрого Дорожного человека.

**Правило первое.** КПД (коэффициент полезного действия) даже у самой совершенной машины не бывает стопроцентный. А человек — не

такая уж совершенная машина, и ресурс человеческий хоть и велик, но все же ограничен. Если у Иванушки в дороге что-то приключалось неприятное, возникало неожиданное непреодолимое препятствие, он плакал и засыпал, а кто-то из его друзей всегда его успокаивал: утро вечера мудренее. Мы так и назовем это правило:

...

Повторяйте эти слова себе, если вечером обнаружите, что чего-то не смогли, не успели сделать.

Пока я работала над рукописью, мой сын обратил внимание на языковую нестыковку. Он заметил: «Должно быть «мудрее», это не правильно». Я задумалась. Нет, в русских сказках не бывает ошибок. Там каждое слово продумано, ничего лишнего. Даже присказки, которые, казалось бы, к основному тексту не имеют отношения, наполнены глубоким смыслом. Стало быть, в этом выражении имеется в виду другое: не мудрее, то есть, не умнее, а мудрёнее, то есть больше на выдумки гораздо. Именно так: утром голова свежее, лучше придумывает, больше всяких придумок можно сварганить. По этому, **мудренее**, никакой нестыковки. Только ударение надо правильно ставить: мудрёнее. Мудрёный, то есть, хитрый, гибкий, или как мужчины говорят о автомобилях: приёмистый.

**Правило второе:** педали велосипеда нельзя крутить постоянно. Время от времени велосипед едет сам по себе, а ноги велосипедиста отдыхают. В физике этот закон называется законом инерции. В сказках этот закон называется так:

**Скоро сказка сказывается, да нескоро дело делается.**

Повторяйте эти слова вслух, если попадаете в какой-то цейтнот. Это поможет вам успокоиться и продолжать без нервов работать и жить.

Надеюсь, что вы возьмете на вооружение советы и правила от Дорожного человека, они будут сопровождать вас в пути вашей жизни и обуздывать вашу суматошную внутреннюю Бабу Ягу. Воспитайте в себе мудрого Дорожного человека, и он придет к вам на выручку в трудные минуты. Разумеется, правила Дорожного человека будут способствовать тому, что вы станете настоящей успешной Антистервой.

Вам наверняка интересно, как в жизни работает принцип Дорожного человека и как мы помогли Антону справиться с его мамой. Утолю ваше любопытство.

Главный недостаток Бабы Яги — ее жажда контроля. Древняя

повелительницы матриархата беспокоилась за своих соплеменников, она должна была знать, кто где находится и чем занимается. Контроль был необходим. От этого зависела выживаемость ее племени, за которое только она несла ответственность перед высшими силами. Должна ли современная женщина контролировать каждый шаг своего взрослого сына? Разумеется, нет. Но она это делает, потому что такая забота в ее крови. Она заботилась о своем ребенке, когда она был малышом, но сын уже вырос и не требует мелочной опеки. А многие мамы не замечают взросления своих детей! Значит о собственном взрослении должен напоминать сам сын. Иногда это тоже сложно сделать, потому что быть под чьей-то опекой выгодно. Это снимает ответственность. Гораздо проще быть под чьей-то опекой, чем отвечать за собственные поступки самому надо отвечать.

— Так что делать-то? — спрашивал Антон.

— Вам не нравится, что мама вас встречает после института? Скажите ей, чтобы она этого не делала. Тем более ей, как деловой женщине, сложно разрываться между вашим институтом и своими делами.

— Вот уж нет, у нее так хорошо поставлено дело, что ей уже практически не надо работать. Все идет само собой.

— Тогда подскажите ей, чтобы она открыла новое направление. Пусть займется. Или пусть устроит свою личную жизнь.

— Говорит, что муж ей не нужен, от мужей одна морока.

— Да уж, истинной Бабе Яге не нужны мужья. Тогда не давайте маме никаких советов, а категорически, по-мужски, скажите маме, что ей не надо приезжать за вами в институт. А если приедет, то поезжайте на метро. Или на машине удобнее?

— На машине, конечно, удобнее. Многие мои однокашники на своих машинах ездят, а мне не дают машину.

— Не доверяют?

— Нет. Мама все время за меня боится.

— Так докажите ей, что вы выросли! Не можете же вы всю жизнь держаться за ее юбку.

— Как я скажу? Она что, меня послушает?

— А вы проэкспериментируйте. Вы же никогда не пробовали? Все время были послушным маменькиным сыночком.

Слова «маменькин сынок» в свой собственный адрес, похоже, подействовали на Антона отрезвляюще. В этот же день он поговорил с мамой по-мужски, как настоящий Дорожный человек, храбрый и величавый. К удивлению Антона, Баба Яга его мамы очень быстро перестроилась и покорно произнесла:

— Хорошо, сыночек, как ты скажешь.

Баба Яга, как вы помните по сказке, вообще очень быстро перестраивается во время разговора с Дорожным человеком. Антон сумел договориться с мамой, чтобы она выделила разумную сумму, которая бы покрывала его ежедневные расходы. Сначала он не укладывался в эту сумму, но я настаивала на том, чтобы мама не увеличивала расходы. Пусть сын привыкает! Пусть взрослеет! Пусть сам находит возможность себя пропитать. Но и возвращаться к маме в доме он тоже не стал, там мы все договорились. Один раз Антон занял денег у друга. Другой раз он попросил у отца, с которым до того момента общался очень редко. На третий месяц Антон уложился в бюджет и был очень рад по этому поводу. Взросление Антона, превращение его в разумного Дорожного человека происходило постепенно, но эффективно. Вместе с этим и мама Антона избавлялась от своего синдрома Бабы Яги. И каких она достигла результатов? Думаю, вы догадались. Верно! У нее появилась личная жизнь.

## ***Баба Яга по имени тетя Катя***

Расскажу вам еще один пример, довольно типичный, как может проявляться синдром Бабы Яги.

Наташа была уже взрослой и самостоятельной барышней. Она закончила институт, работала, жила одна, потому что ее мама вышла второй раз замуж, уехала в другой город и, таким образом, освободила дочке квартиру. Наташа хорошо зарабатывала и даже помогала маме воспитывать младшего брата, так как мамино замужество оказалось не очень денежным. Несмотря на свои двадцать пять, она уже была заместителем генерального директора небольшой фирмы, и уверенно сидела за рулем автомобиля, купленного на собственные деньги. Она бойко справлялась с работой, не тушевалась перед подчиненными, среди которых были люди, старше ее по возрасту. Но при этом она почему-то терялась перед своей родной тетей.

Тетя Катя, родная сестра мамы, была женщиной замужней, неработающей, погрязшей в домашние дела и замученной чрезмерными выпивками мужа, преуспевающего бизнесмена. Катерина жила, в сущности, скучно. Целыми днями сидела дома, выходила только в детский сад да по магазинам, с утра до вечера строга салат, стряпала сложные обеды и ужины из трех блюд, с обязательным десертом, потому что и дочка, и муж любили вкусно покушать. Из развлечений у нее были только телефонные разговоры с многочисленными подружками и телесериалы про любовь.

Наташа частенько навещала Катерину, а по телефону они и вовсе ворковали ежедневно. Неизбежно Наташа замечала, что тетя каким-то загадочным образом выпытывает у нее всю подноготную — про всех ее поклонников, кавалеров и женихов. Она покорно все рассказывает, все подчистую, а потом начинает об этом жалеть. Катя ухитрялась выведывать все, даже самые интимные подробности. Она эти подробности смаковала, и чувствовалось, что для нее это новый сериал, только не в кино, а в жизни.

— Ну, ну, а как у тебя с этим, с Испанским? — так она назвала кавалера, с которым Наташа познакомилась в Испании. Тетя Катя вообще ни одного поклонника племянницы не называла по имени, а только по прозвищам, которые сама же и придумывала. Наташе не очень это нравилось, но она не знала, как прекратить эту странную практику. — Ты с Испанским в ресторан-то ходила? Хороший ресторан? Что ели? Ну а потом-то, потом, он тебя к себе повез? И ты поехала? Ну и как он? Сойдет

с селедочкой? А этот, Отвергнутый, все еще звонит? Ну, надо же, настойчивый какой. Не отстает! А Покровитель? Не домогается? Только издали вздыхает? Импотент, наверное. Ну а тот, Бандит, как он? Вы в баню ездили, да? Как он, справляется?

Катя и мужа своего никогда не называла по имени. Про него она обычно говорила: мой, благоверный, хозяин, иногда по фамилии, но чаще всего — оглоед. К мужчинам она относилась плохо, всех считала мерзавцами и наглецами. Свой брак она называла неудачным, каждый месяц собиралась разводиться, каждый день делала мужу выговоры, но дальше этого дело не шло. И так продолжалось уже восемь лет. Наташа тоже недолюбливала Катиного мужа и не считала их брак идеальным. Она и замуж не рвалась, потому что не видела удачного примера для подражания. Ни мамыны браки она не могла признать за образец, ни, тем более, брак тети. Но к мужчинам, в отличие от тети, относилась благосклонно. Тетя ее благосклонность не одобряла:

— Что ты их выгораживаешь? Ангелы, тоже мне! Смотри, они же все тебя бросают! Этот, Лизунчик на «Мерседесе», перестал звонить? А Резвяк и вовсе женатым оказался. Им всем только одного надо! Одно у них на уме. А как жениться — где они все? Замуж никто тебя не берет!

— Берут. Но я за них не хочу.

— Смотри, пробросаешься. Молодость быстро проходит. За Испанского могла бы и выйти. Чем он тебе не хорош?

— Он всем хорош. Но я не хочу замуж.

— Замуж она не хочет! Только мне-то не говори. Так я тебе и поверила. Все девушки замуж хотят. А как без мужа-то? Одна как ты собираешься детей воспитывать?

— Когда соберусь воспитывать, тогда и выйду замуж. А пока я и одна справляюсь.

— Так и чего хорошего в том, что ты справляешься одна? Бесконечная череда любовников. Сколько их уже у тебя? Второй десяток пошел? Куда это годится. Они тебя используют и бросают.

— В этом месте беседы Наташа обычно начинала скисать и жалеть о том, что в очередной раз все рассказала про своих кавалеров. Всякий раз она зарекалась тете ничего не рассказывать! Но всякий раз Катерина ловко заманивала ее в свои сети, расслабляла, и бедная Наташа, теряя бдительность, начинала чистосердечно выкладывать все как на духу. Ей хотелось откровенничать, она забывала про ловушки, в которые проваливалась тут же после того, как заканчивала свой рассказ. Разговоры заканчивались молчаливой обидой Наташи на тетю. Она чувствовала себя

выпотрошенной и использованной. При этом ей всегда хотелось вернуть тете ее упреки и сказать: «А ты сама? А твой Сережа? Что ты с ним валандаешься? Он тебе нервы мотаешь. Ты замужем, а разве ты счастлива? Уж собираешься разводиться, так разводишься!»

— К психологу Наташа обратилась не по поводу отношений с мужчинами, а именно по поводу тети. Девушка чувствовала, что тетя выкачивала из нее энергию. После визитов к Кате, а Наташа частенько у нее ночевала, она чувствовала себя усталой, не выспавшейся и разбитой. Но не ездить к тете она не могла. Во-первых, она искренне ее любила, скучала по семье, ведь мама жила в другом городе. Во-вторых, привлекателен были технический аспект их отношений: квартира тети была недалеко от Наташиного офиса, и ей не приходилось рассекать всю Москву по пробкам.

— Необходимо было решить двуединую задачу: продолжать любить тетю Катю и при этом не мучить себя.

— Мы стали читать сказку «Гуси-лебеди». Дошли до диалога девочки с Бабой Ягой, когда девочка, в поисках пропавшего братца, набрела на избушку на одной ножке:

«— Здравствуй, девица! Зачем на глаза явилась?»

— Я по мхам, по болотам ходила, платье измочила, пришла погреться.

— Садись покуда кудель прясть.

Баба Яга дала ей веретено, а сама ушла».

В этом месте Наташа воскликнула:

— Это точно я! И моя тетя! Она мне устраивает допросы с пристрастием, а я, как девчонка перед ней отчитываюсь: вот, ходила, вот, платье измочила, погреться хочу. Словно я перед ней виновата. Тьфу ты, незадача какая. И как же теперь быть? Мне хочется с ней поболтать, но так, чтобы она в мою жизнь не лезла. Мы с Катей почти подружки. И по возрасту близко. Ведь ей всего двадцать девять! А ведет себя, как занудная старуха. И впрямь Баба Яга.

*Обратив внимание на аптечную вывеску, где изображена змея, обвивающая чашу, мальчик спрашивает своего отца:*

— Папа, а что это такое нарисовано?

— А это наша мама мороженое ест.

— Помоги своей тете скорректировать ее Бабу Ягу. Она только скажет тебе за это спасибо. Катя и сама от своей Бабы Яги мучается.

— А как это сделать?

— Очень просто. Подумай, почему ты отвечаешь на расспросы тети? Ведь тебе не всегда хочется ей отвечать.

Наташа подумала и ответила:

— Я боюсь ее обидеть. Боюсь, что она обидится, и мы перестанем общаться. Я потеряю единственного близкого человека. Потеряю свою семью.

— Ты боишься ее обидеть, ты отвечаешь на ее расспросы. Но все равно ваши разговоры заходят в тупик. И тетя все равно на тебя обижается. Только по другому поводу.

— Ну да, она все равно обижается. Наши разговоры заканчиваются взаимными обидами.

— Тогда подумай о себе. Защити себя. Сделай так, как удобно тебе.

— И что, мне заставить ее сначала меня накормить? Но ведь дорожный человек после обеда и баньки тоже Бабе Яге все рассказывает.

— Во-первых, он рассказывает не все. Он рассказывает только то, что ему нужно для его целей. Во-вторых, он рассказывает тогда, когда сам бывает готов к разговору. Он владеет ситуацией, а не Баба Яга. И это его спасает от гибели, а Бабу Ягу от каннибализма. Ей на самом деле уже давным-давно надоело лопать людей!

— И как же мне быть с тетей? Придти домой и сказать: не грузи меня? У меня был тяжелый день, дай мне немного отдохнуть, а потом я тебе все расскажу? Она на меня обидится.

— Долго будет обижаться?

— Наташа улыбнулась.

— Думаю, что нет. Полчаса не больше. А потом все равно свою стряпню мне на стол поставит и будет ждать, что я расскажу ей свои последние новости. Ей же скучно.

— Ну да, она, как Баба Яга, сидит целыми днями дома одна и поджидает путника, чтобы узнать, как там, в миру, что с людьми происходит.

— А мне надо сказать: прекрати меня допрашивать. Что захочу, то тебе и расскажу.

— Так Наташа и сделала прямо на следующий день. Сказала, что очень устала и не расположена к разговорам. К ее великому удивлению Катя даже не обиделась. Как только Дорожный человек ее осадил, она тут же смирилась и затараторила:

— Конечно, конечно, отдохни. Хочешь полежать? Я тебе подушечку принесу.

У Наташи от удивления чуть не упала со стула. Получилось! Да как

просто! С того времени она научилась корректировать допросы тети Кати, она научилась утаивать от нее некоторые интимные подробности из личной жизни, и общение с родственницей стало для нее комфортным и радостным.

Я привела несколько примеров, как люди корректировали бабу-ягу другого человека. А как справляться со своей собственной? Точно также. Усмиряйте ее сами. Проанализируйте, где и в чем вам мешает ваша собственная Баба Яга и своим же собственным Дорожным человеком ее усмиряйте. Повторяйте правила дорожного человека про утро, которое мудренее вечера и про сказку, которая быстро сказывается, но дело не скоро делается. Возможно, вам не сразу удастся справиться со своей Бабой Ягой, да ведь дело не скоро делается! Будем учиться и тренироваться. Для начала научимся смирять свою Бабу Ягу в вопросе получения подарков, а для этого нам пора перейти на следующий этап.

## ***Искусство быть слабой***

Некоторые женщины в надежде получить подарок от мужчины, начинают их опережать и дарить им подарки первые, вместо того, чтобы получать подношения от кавалеров. Дамы ожидают, что у мужчин в конце концов проснется совесть и они начнут одаривать своих возлюбленных в ответ. Такая методика, на самом деле, существует, и антистерва ее успешно применяет. Мы поговорим об этом позже. Сейчас же я хочу остановиться на такой ситуации, когда женщина начинает задаривать своего мужчину, буквально осыпает его дарами. Чем это опасно? Одаривание подарками — это поведение матери, а материнской поведение бывает разное. Напомню, что вождь племени матриархата — заботливая мать, хоть и Баба Яга. Она карающая, поучающая и одаривающая. Но сказочная Баба Яга не ждет от одариваемого благодарности. Вспомните сказки: путник, получая ее дары, уходит, а Баба Яга остается в избушке одна. Одна-одинешенька! Путник говорит ей спасибо, но это вся благодарность! За спасибо, как говорится, шубы не сошьешь и на хлеб спасибо не намажешь.

Так часто получается и в жизни. Даже родные сыновья своим мамам не всегда выражают благодарность. А уж мужчины! Когда они сталкиваются с таким материнским поведением в отношениях со своими подружками, они тут же этих подружек начинают нещадно эксплуатировать. Они воспринимают женские дары как должное, катаются как сыр в масле, а сами — ни гу-гу. Ну вы помните хоть одну сказку, в которой Бабе Яге хоть кто-то дарил подарок? Ладно уж там подарок! Помните ли вы, чтобы за Бабой Ягой ухаживали? Подносили ей цветы? Хоть одну конфетку Дорожный человек принес? Вот то-то и оно.

Моя подопечная Тамара посетовала, что всю жизнь для своих мужчин была такой щедрой Бабой Ягой. А бывшему мужу, чтобы от него избавиться, даже подарила квартиру.

— О, я не хочу, чтобы так дальше продолжалось. Помогите! — взмолилась она. — Что для этого надо сделать?

— Попробуйте стать слабой.

— Слабой? — от удивления у Тамары округлились глаза. — Это как?

— Например, попросить помощи у мужчин.

— Помощи у мужчин? — скривилась Тамара. — Дождешься от них, как же.

— Типичное рассуждение Бабы Яги! А вы дайте мужчине шанс. Вдруг он справится?

*Мужик! Никогда не возражай бабе, потерпи 5 минут, и она сделает это сама!*

Быть слабой — это действительно искусство. Очень важно различать детскую беспомощность и взрослую женскую слабость. От первой мужчина устает, от второй — никогда. Первая порой вызывает раздражение, вторая — восхищение.

В чем выражается детская беспомощность? Когда женщина начинает из себя изображать наивное дитяtko и канючит, иногда даже прикартавливая: милый, я совершенно не понимаю, как это делается. Не понимаю, как включаются кнопки на телефоне, не понимаю, как работает компьютер, не знаю, как включить телевизор. Я совершенно не могу без тебя с этим всем справиться!

Когда девушке двадцать, такие спектакли выглядят органичны и действительно вызывают у мужчины восхищение. Он чувствует себя сильным, могущественным, хочет защищать свою возлюбленную и всячески ей потакать. С годами такие спектакли становятся все менее целесообразными. Когда сорокалетняя женщина тщится изобразить из себя беспомощное дитя, это смотрится, мягко говоря, нелепо. И у мужчины это вызывает раздражение: «Господи, да какая же ты бестолковая! Утюг включить не можешь! Что от тебя толку?!»

Один мужчина мне рассказывал, что когда он пожаловал супруге мобильный телефон, она начала изображать спектакль. Она сюсюкала, что ничего в нем не понимает, не может включить кнопки и так далее. Слушая этого мужчину, я предположила, что дама применила прием детской беспомощности, который она, вероятно, использовала часто и давно. На протяжении некоторых лет это срабатывало, но все когда-то кончается. Кончилось и на этот раз, поэтому мужчина, устав от неудачной игры жены, обратился к психологу за помощью. Он устал от манипуляций жены и завел себе новую зазубу, к которой намеревался уйти. Он направился к психологу, потому что хотел смягчить удар, который ему придется нанести надоевшей супруге, и именно в этом щепетильном вопросе ему требовалась помощь специалиста по семейным отношениям. С какими только вопросами к нам ни обращаются!

Почему же детская беспомощность супруги напрягла моего клиента? Включился у мужчины в голове анализ. Сопоставил он с тем, что супруга его закончила физмат МГУ. Вместе они там учились, причем была она одной из лучших студенток. Правда, после института практически не работала. Но всегда помогала сыну решать задачки по математике и по

физике. Могла ли выпускница лучшего вуза страны не разобраться в кнопках на телефоне? Вряд ли. Вот с этого невинного обмана все и началось: мужчина разочаровался в своей жене, начал смотреть по сторонам и досмотрелся до того, что пришел к выводу уйти от законной супруги.

Так что, мои дорогие, расставайтесь с детской беспомощностью и овладевайте приемом женской слабости.

Женская слабость проявляется по следующим формулам. Женщина заявляет примерно так: милый, я, в общем-то, могу это сделать, но ты это сделаешь лучше. Или: я могу это сделать, но мне будет приятно, если это сделаешь ты. Или: я не могу делать это, но я могу сделать то, поэтому, помоги мне, пожалуйста, сделать то, чего я не умею.

Освоив прием слабой женщины, вы станете легко просить мужчин о помощи, вам не потребуется тушить пожары, останавливать коней, а в подарках вы будете утопать.

Получать подарки слабая женщина может примерно по такой формуле: «Милый, я могу купить себе сапоги, но мне будет приятно получить их от тебя в подарок».

Искусство быть по-женски слабой, безусловно, требует мудрости, которая приходит с годами. Или не приходит. А научиться этому можно все у той же Бабы Яги. Да, она не бывает в сказках слабой, но бывает мудрой. Во всяком случае я точно знаю одну сказку про мудрую бабу-ягу.

## Секреты мудрости

Эта сказка называется «Иван Меньшой — разумом большой». Название сказки само по себе очень символично, оно подчеркивает значимость разума, то есть, в некотором смысле сказка нам показывает эволюции становления *homo sapiens*, то есть человека разумного, человека думающего. И думает в этой сказке не только Иван. Думает и Баба Яга.

Символично, что у этой Бабы Яги не дочери, а сынок, и он назван не по маме, он не Ягович и не Ягич. Он Горыныч, стало быть его отец известен, это некий Горын. Возможно, он был мужем Бабы Яги, но куда-то делся. Может быть, он погиб в сражении. В сказке, во всяком случае, он не действует, так что мужа у нашей Бабы Яги в режиме реального времени сказки нет. Зато у нее есть дом, не избушка на курьих ножках, а «дом на двенадцати столбах, на двенадцати камнях». Вот в такой богатый, нарядный дом пригодит очередной Дорожный человек.

Ему нужны диковинки, которыми обладает сынок Бабы Яги, Змей Горыныч. Баба Яга, что закономерно, не только не набрасывается на героя, но и помогает ему.

Для начала она помогает гостю выиграть у сына в карты. Может показаться, что мама поступает нехорошо, играя против сына. Но позже мы узнаем, что сын и не против. Ему забавы не хватает! Все у человека есть: богатый дом, сытый ужин. Развлечений не хватало! И мудрая мать нашла способ, как с помощью незначительных хитростей обеспечить любимого сыночка забавой.

Баба Яга провела в жизнь хорошо спланированную стратегию, в которой выиграли все. Иван — меньшой не только сохранил свою жизнь, но и получил диковинные игрушки. Любимый сын не только получил забаву, но и возможность добыть новые диковинки, заполнив ими освободившееся пустое место. На этом выигрыши от задуманного Мудрой Бабой Ягой плана не заканчиваются.

*Мужчины ведут игру, а женщины знают счет.*

На радостях Змей Горыныч еще «задал пир на весь мир», так что развлечения продолжились. Гость так полюбился подобрешему хозяину, что назвал доброго молодца братом, а потом сам вызвался доставить его на место назначения. Из чего мудрая Баба Яга извлекла еще одну выгоду, попросив сына на обратном пути навестить родственниц.

Подведем итог: в чем же заключается мудрость Бабы Яги? Она умеет договариваться с людьми, которые ее окружают. Она умеет их слушать.

Она терпелива, но не покорна. Она умело ведет игру и помнит счет. И, главное, она знает, чего хочет.

Но остался еще один очень важный вопрос, который мы не проанализировали: а почему она помудрела? Посмею сделать предположение: от скуки, от одиночества.

В их дом гости входить боялись, потому что все грозный Змей Горыныч поедал. Он-то, поглотив добычи, улетал на новые промыслы, он по свету мотался, с людьми встречался, а Баба Яга опять дома сидела. Одна-одинешенька! Опостылела ей одинокая жизнь. Надоело ей быть затворницей в четырех стенах, окруженных зловещими шестами с отрубленными головами. Всех предыдущих путников она безрассудно позволила набалованному сынку обезглавить и слопать, и, в итоге, погружалась в пустыню скукоты и одиночества. А теперь решила: все, конец каннибализму. Да здравствует веселая и содержательная жизнь!

*Один людоед говорит другому: — Сколько раз тебе говорить: когда мясо в суп кладешь, снимай носки !*

Все это мудрая Баба Яга проанализировала, сделала нужные выводы и помудрела. Нередко женщины тоже остаются в одиночестве, потому что совершают непростительные ошибки. Сколько я сталкивалась в своей психологической практике, когда женщины отвергали мужские поданошения. Некоторые от гордости: мол, ничего мне от тебя не нужно, хочу остаться независимой. Некоторые от скромности: мол, неудобно принимать дары, придется быть обязанной. Обиженные этими женщинами мужчины исчезали в неизвестном направлении. Все, мои дорогие, точка! Баста! Теперь ваши двери открыты подаркам раз и навсегда!

## ***Подарочная дипломатия***

Остановимся более подробно, какие уроки нам следует извлечь из методики мудрой Бабы Яги для получения подарков.

Главный урок — это умение слушать. Баба Яга очень внимательно прислушивалась к словам своего сына, ретивого Змея Горыныча, и это помогало ей грамотно направлять его поведение, что в итоге привело к избеганию кровопролития.

*Скандал в семье. Отец кричит:*

*— Кто, в конце концов, глава семьи!? Что мне сделать, чтобы вы меня слушались?*

*Трёхлетний сын советует:*

*— Начни громко плакать.*

Баба Яга так грамотно выстраивает свое поведение, что это можно назвать дипломатией. И мы назовем эту дипломатию подарочной. Именно она поможет нам подвести мужчину к тому, чтобы он подарил нам такой подарок, который нужен нам. Вот как поступила слушательница наших курсов Маша.

У Маши был замечательный брак, но муж никогда не дарил ей подарков. Даже в конфетно-букетный период. Собственно и период их длился очень мало. Муж Маши, Влад, — бизнесмен, с двадцати трех лет у него собственный бизнес, и на всякую лирику времени тратить не привык. Он сразу сказал: «Извини, на ухаживания времени тратить некогда. Выходи за меня замуж, там разберемся».

Они познакомились на вечеринке у общих знакомых. В первый же день он сделал ей предложение. Маша ничего о нем не знала, но Влад был хорош собой, энергичен, немногословен и производил впечатление человека, который умеет принимать решения. Маша согласилась и не пожалела. Только одно ее огорчало: Влад не дарил подарков, и она не знала, как к этому подступиться. Когда она намекала, что ей что-то нужно, он тут же отзывался: «В чем проблема? Пойди да купи». Когда Маша говорила, что ей нравится получать подарки, Влад отвечал: «Дорогая, ты можешь дарить сама себе подарки сколько угодно. Пойми, мне некогда ходить по магазинам».

Это было верно. Влад не ходил ни в какие магазины, и продукты закупала она сама, а отвозил их домой водитель. Маша действительно ни в чем не нуждалась. Но так хотелось подарка!

Несколько раз они даже договаривались, что они вместе заедут в магазин и что-нибудь купят ей в подарок. Но в последний момент раздавался какой-то неотложный звонок, и поездка за подарком откладывалась. Вернее, Маша отправлялась туда одна. «Купишь, что тебе надо, а подружкам скажешь, что это я тебе подарил», — говорил Влад.

Супруги не ходили по магазинам даже за границей, куда отправлялись на отдых. Пару раз они вместе покупали ей что-нибудь в киосках отелей, в аэропортах. Но это было не совсем то! Маше так хотелось, чтобы Влад пришел как-нибудь домой и торжественно протянул ей коробочку с чем-нибудь. Все равно с чем!

Но когда Маша побывала на нашем тренинге, она поняла, что надо делать.

Однажды муж посетовал на то, что им мешали работать настырные коммивояжеры. Пришли в офис и взбаламутили всех сотрудников, ворчал Влад. Сначала вокруг настырного продавца скопились женщины, а потом и мужчины к ним присоединились. Внимательная супруга ухватилась за эту информацию.

— А что продавали? — поинтересовалась Маша.

— Кажется, какую-то косметику.

— И все накупили?

— А то, отоварились на весь год. Я уж оставил их в покое, думаю, пусть потешатся, потом отработают. Я их потом после работы всех оставил. Работу ведь надо выполнять!

— А мне ты ничего не купил? — с огорчением вздохнула Маша и красноречиво посмотрела на мужа.

Влад очень любил свою супругу и не желал ее огорчать. Маша заметила, что муж смутился, и стала развивать тему:

— Жаль, что ты мне ничего не купил!

— Манюнь, ну что я понимаю в женских помазках! — стал оправдываться муж.

— Тебе ничего не надо понимать, милый, — лучезарно улыбаясь, произнесла Маша. — Тебе достаточно сказать: нужен самый лучший набор косметики для моей жены. И покажи им мою фотографию. Они все сделают сами!

— И это будет считаться моим подарком для тебя? — спросил муж, который умел из всего делать бизнес.

— Ну да.

— И моя дорогая женушка будет удовлетворена? — оживился Влад.

— Вполне.

Следующего раз Влад не стал ждать: от тут же дал распоряжение секретарше, чтобы распространитель косметики немедленно явился в офис. Для Маши собрали шикарный набор, упаковали это все по лучшим законам дизайна, навязали красивые бантики. Влад собственноручно, не через курьера, не через шофера, а сам привез упаковку домой. Маша была счастлива и совершенно искренне выражала свой неиссякаемый восторг. И не беда, что треть из этого набора она потом выкинула, зато сам факт подарка, купленного и привезенного мужа удовлетворил ее изысканным запросам полностью.

С того времени так и повелось. Если в офисе появлялись коммивояжеры, а появлялись они только тогда, когда их пропускали строгие секретарши Влада, тогда он отдавал команду, чтобы для его жены паковали самое красивое и самое лучшее. И Маша всегда была очень довольна подарками. На секретарш мужа вполне можно было положиться! Несколько раз Маша даже сама им подсказывала, каких пригласить коммивояжеров — если ей хотелось получить что-то конкретное.

Так Маша научилась получать от мужа подарки, а не только внимание.

Мне представляется, что неправильно говорится, что дорог не подарок, а внимание. Неудачный подарок может огорчить вас и даже испортить отношения, даже расстроить их навсегда. Это всего лишь вежливая отговорка, что подарок не важен, что мы хотели внимания. Мы хотели подарка! Давайте не стесняться этого. И мы будет получать подарки, и получать именно то, что мы хотим.

*Женщина подходит к кассе супермаркета, чтобы расплатиться за покупки, открывает сумочку, и вдруг кассир замечает внутри... пульт от телевизора!*

*Кассир:*

*— Позвольте полюбопытствовать, вы все время носите с собою пульт?*

*— Дело в том, что муж не захотел пройтись со мною по магазинам, вот и я тоже решила сделать ему мелкую пакость.*

## Учимся на чужих ошибках

Расскажу вам одну поучительную историю про то, как из-за неудачного подарка мужчина и женщина расстались. Одна участница наших семинаров с возмущением рассказала о том, как ее муж решил купить ей шубу. Назовем эту даму Надеждой. Но покупка не состоялась, потому что Надежда забраковала эту шубу с ходу, с лету.

— Это был ужас, а не шуба, — обиженно рассказывала Надежда. — Он думал о своей матушке, а не обо мне, когда выбирал ее. Тяжелая, старомодная, нескладная. В этой шубище я была, как пугало огородное. А он твердил, что шуба замечательная и мне очень идет. И ведь дорогая! Рядом шубки были лучше и дешевле. Но он и слышать ничего не хотел. Я отказалась от этой шубы. Мы так разругались, что, в конце концов, расстались. А что надо было сделать в том случае? Я теперь понимаю, что была неправа.

Мы стали коллективно анализировать ситуацию.

— Мужчина думал о вас, заботился, выбирал шубу. Он ведь заранее приходил в магазин, тратил время, заранее присмотрел для вас подарок, а вы даже это не оценили? — спрашивали мы.

— Да что там оценивать, — продолжала возмущаться Надежда. — Какую-то хламиду выбрал, не подумав. Лишь бы отделаться.

*Отмечается золотая свадьба.*

— *Корреспондент спрашивает жену:*

— *Скажите, вы с супругом когда-нибудь ссорились?*

— *Никогда!*

— *Как же вам это удалось?*

— *Просто мы с мужем сразу решили, что самые важные и основополагающие вопросы нашей жизни решает он, а мелкие, незначительные — я.*

— *Например?*

— *Например, такие важные вопросы, как будет ли революция в Чили, падет ли режим в Северной Корее, решает он, а такие мелочи, как купить ли мне новую шубку или колечко, решаю я.*

Как же надо было поступить, чтобы получить подарок, чтобы сохранить отношения? Соглашаться на ту шубу, которая совершенно не понравилась? Что муж ни сделает, то и хорошо? Вовсе нет. В лабораторных условиях семинара мы смоделировали сценку покупки

шубы.

Муж: Вот, выбрал тебе шубку на день рождения. Примерь.

Жена: Спасибо милый. Это так трогательно. Ты ведь специально ездил без меня, ты хотел мне сделать сюрприз, правда? Я так счастлива милый. (меряет шубу). Какой тут выбор, столько шуб! Как ты сумел на чем-то остановить выбор? У меня просто глаза разбегаются. Я бы точно ничего не смогла выбрать.

Муж: Ну, мне эта понравилась.

(Как выяснилось при предварительном анализе ситуации, шуба просто висела с краю, поэтому муж и выбрал эту шубу. Чтобы поскорей завершить поход по магазину. Но продолжим наш лабораторный эксперимент.)

Жена: Ты не находишь, что он немножко грузновато на мне смотрится?

Муж: Очень хорошо смотрится. Мне нравится.

Жена: Милый, мне тоже очень нравится. Ты прав. Она смотрится очень хорошо. Но знаешь, мне немножко жмет в груди. Это незаметно, но мне не очень удобно.

Муж (заметно огорчается): Правда, жмет?

Жена. Совсем самую капельку. На это в принципе, можно не обращать внимания. Подумаешь, жмет. Визуально несколько уменьшает грудь.

Муж. Тебе шуба прижимает грудь, правда? Это не очень удобно?

Жена. Это не очень удобно. Тесновато в плечах. И грудь от этого становится немножко меньше. Но это нестрашно.

Муж. Как это нестрашно! У тебя такая роскошная грудь, а мы будем этой шубой ее уменьшать. Мне нравится твоя пышная грудь!

Жена. Тут еще может немножко рваться в проймах. У моей подруги Маринки так получилось. Грудь выпирала, и все время рвалось по шву в проймах.

Муж. Фу, ведь это небрежный вид.

Жена. Я знаю, ты не любишь небрежностей. Но я буду следить. Я зашью.

Муж. А вдруг ты не успеешь? И будешь ходить с дыркой. Знаешь, тут такой большой выбор. Может, мы померяем что-нибудь еще? Чтобы в проймах не рвалось, и грудь не прижималась?

Жена. А у тебя есть время? Ты говорил, что у тебя важная встреча. Она не отменилась?

Муж. Она не отменилась. И если ты поторопишься, я не опоздаю.

Жена. Я постараюсь сделать все как можно скорее. Хотя шуба — это серьезная покупка. Не какая-то подвязка. Шуба покупается на годы.

Продолжая тараторить, (это делается для того, чтобы отвлечь мужчину

от его первоначального замысла) жена пулей мчится к вешалам, она уже давно боковым зрением присмотрела шубку, даже две, которые ей понравились. В течение пятнадцати минут выбор был сделан. Покупка оплачена, завернута и вынесена из магазина.

Жена: Какую замечательную шубу ты мне выбрал, милый! — это заключительные слова, которые надо обязательно сказать женщине в подобных случаях.

А муж уже забыл, какую шубу приметил первоначально. Главное, финальные слова: какую замечательную шубу ты мне выбрал! Он и сам верит в том, что именно эту замечательную шубу он выбрал. Впрочем, он уже не думает о шубе – ведь покупка сделана, факт свершившийся. Что о нем думать! Он уже думает о предстоящей встрече, на которую отправился в веселом настроении.

*Мех для дамских шуб в огромном большинстве случаев снимается с самцов.*

В нашем лабораторном примере мы применили несколько приемов манипуляции. В частности: мы заморочили мужчине голову отвлекающей болтовней, и он забыл, что выбрал первоначально. Его убедили в том, что выбор жены — есть его собственный выбор. Манипуляция? Возможно. Дипломатия? Безусловно. Но наблюдаются ли при этом потери? Совсем никаких! Жена счастлива, что получила шубу. Ее глаза сияют, и муж счастлив, что видит сияющие глаза жены. Он получил кучу всяких комплиментов из уст жены. Он получил восторг супруги, причем восторг совершенно искренний. Супруга оценила его усилия, подчеркнула тот факт, что он старался, ходил по магазину и выбирал шубу женщине — это действительно мужской подвиг. Она подняла его чувство собственного достоинства на соответствующую высоту. Сама она получила то, чего хотела, ее собственная самооценка от этого тоже выросла. Из магазина вышли два человека, довольных жизнью, собой и друг другом. Немножко дипломатических хитростей было добавлено. Но кто пострадал? Только та шуба, которую отвергли. Туда ей и дорога. Но вы можете возразить: это был лабораторный эксперимент. А что же в жизни?

*Дипломат всегда знает, что спросить, Когда не знает, что ответить.*

Расскажу историю Зои, посетившей наши семинары и очень хорошо усвоившей уроки антистервы. Она применила все обозначенные приемы к своему мужчине и добилась сногшибательных успехов.

Сначала она освоила подарочную методику, чтобы научиться получать подарки. Затем она использовала эту методику, чтобы оформить с ним

отношения, то есть она добилась от него официального замужества, хотя долгое время он был против. Как она это сделала?

Она несколько раз, как бы невзначай, сказала ему, что ей совершенно не нужен штамп в паспорте. Ее не волнует собственный статус, она уже была женой, и штампы в паспорте ее не интересуют. А вот его репутация — ее волнует. Не пострадает ли она? Ведь он — такая заметная фигура в ученом мире, а этот мир консервативен, этот мир чтит семейные ценности. Особенно его американские партнеры. Те вообще помешаны на семейных ценностях. Его репутация не пострадает? Ради его репутации она даже готова с ним расстаться, лишь бы ему было хорошо. При угрозе «расстаться» кавалер тут же предложил ей отправиться в ЗАГС. Свадьба была скромная, чисто семейный ужин. Но вожделенный штамп в паспорте Зоя поставила. Вместе с паспортом она, девушка из провинции, получила московскую прописку.

А дальше началась кропотливая работа по получению квартиры. Зоя несколько раз обмолвилась, что всю жизнь мечтала иметь свою жилплощадь, а ее никогда не было. С ее предыдущим мужем они мотались по общежитиям, по служебным квартирам — он был военнослужащий. После развода она тоже моталась — на сей раз по съемным квартирам.

— Наверное здорово быть домовладелицей! — вздыхала мечтательно она.

Муж ничего не сказал.

Зоя была домашней хозяйкой. У нее была профессия — она была парикмахером. Но когда муж (тогда он еще не был официальным мужем) предложил ей оставить работу, она с удовольствием согласилась. Но, перестав работать, она не стала считать себя дармоедкой. Вопреки многим женщинам, которые умаляют значение домашнего труда, Зоя была убеждена, что она такой же равноправный добытчик средств к существованию, как и он. В этом же она убедила своего мужа. Впрочем, убеждать его было не сложно, потому что он работал над совместным проектом с американцами, много с ними общался, и достижения американских женщин он принимал за основу. Американские женщины высоко подняли статус домашней хозяйки, и все доходы мужа они равноценно считают своими.

*Мужчина хвалится своему другу:*

*— Мне жена на День святого Валентина подарила трусы, вышитые сердечками и с надписью «Лучшему любовнику на свете»!*

*— И с кем она тебя сравнивает?*

Зоя была очень хорошей хозяйкой, ее муж не мог этого отрицать. С того момента, как она воцарилась в его квартире, все в доме преобразилось и заиграло. Она вкусно готовила и тратила немного денег на это. Еще она постоянно ходила на какие-то курсы, у нее было множество подруг. Она вела очень активный образ жизни и все время тормозила мужа, который был значительно старше ее. Она внесла такую свежую струю в его жизнь, что он помолодел, перестал хворать и удвоил свою работоспособность, а вместе с этим и доходы.

Когда был завершен американский проект, муж получил солидную премию, и они купили квартиру. Оформили ее на Зою.

— Теперь ты наверное от меня сбежишь, — проговорил он с некоторой опаской.

— С чего ты взял? — удивилась Зоя.

— Теперь у тебя есть собственная жилплощадь. Ты домовладелица. Можешь больше со мной не мучаться.

— А я и не мучаюсь. Я вообще не из тех, кто мучается.

Квартиру решили пока сдавать, а их жизнь потекла обычным чередом. С теми же вкусными обедами, с теми же потешными вечеринками, когда в дом заваливались Зоины подружки.

— Знаешь, если бы я раньше знал, что ты от меня не уйдешь, я бы давно уже тебе купил квартиру, — сказал он как-то, и Зоя молча чмокнула его в лоб.

Зоя оказалась очень талантливой ученицей, которая смогла научиться на чужих ошибках.

## **Тест «домохозяйка или бизнес-леди»**

Зоя, героиня нашей предыдущей главы, была очень органична в роли домашней хозяйки. Это помогало ей вести себя естественно, в том числе и в вопросах получения подарков. Ей не требовалось искусственно изображать восторг, она действительно искренне радовалась получению подарков. А на сколько органичны вы, моя уважаемая читательница? Занимаетесь ли вы по жизни тем, что вам нравится? Ходите ли вы на работу с удовольствием? Или как освобождения от каторги ждете окончания рабочего дня в пятницу? Я часто сталкиваюсь в своей работе практического психолога с тем, что женщины отказываются от того, что любят, а фактически, отказываются от себя. Одни целиком погружаются в семью, в бытовые хлопоты, другие, наоборот, ходят на работу, которая не просто не нравится, а разрушает их психику. И как женщина может потрошить мужчин, выклянчивать у них помощь и подарки, если у нее внутри — разлад и непорядок.

Я предлагаю вам тест, который поможет лучше понять себя. Какова ваша сущность? Кто вы в потенциале: домашняя хозяйка или деловая женщина?

Выберите один из ответов на предлагаемые вопросы — остановите свое внимание на то, что вам ближе всего. Итак, в путь!

1. В детстве вы были:

2. а) преимущественно прилежной и аккуратной девочкой, бережно относились к вещам и любили играть в куклы; б) озорной пацанкой, предпочитали подвижные игры, и больше дружили с мальчиками;

в) мечтательным ребенком, придумывали свои собственные игры, но когда играли со сверстниками, были заводилой.

2. Было бы целесообразно использовать опыт прошлого и внедрить отдельное образование для мальчиков и девочек: а) да, это был замечательный опыт: мужские гимназии, пансион благородных девиц. Обучение давало большие результаты и сохранялась загадка пола.

б) пусть будет выбор: кто хочет учиться отдельно, пусть выбирает мужские гимназии или женские, но чтобы совместные учебные заведения тоже были; в) отдельное образование — давно исчерпало себя. Весь мир пришел к смешанному обучению, и глупо сейчас возвращаться назад.

3. Считаете ли вы, что женщина:

4. а) — слабый пол и всегда может спрятаться за сильную мужскую спину защитника;

5. б) — женщина не имеет право считаться слабым полом. Мужчины захватили этот мир, и женщинам приходится работать в десять раз усерднее, чтобы добиться успеха; в) — настоящая женщина осознает своих преимуществ. Женщины умеют лучше приспосабливаться к обстоятельствам, а используя свою сексуальность могут добиться практически невозможного.

6. Какие животных вы предпочитаете:

7. а) мне нравятся маленькие собачки, пушистые кошечки, забавные обезьянки;

8. б) люблю животных спокойных и добрых, предпочитаю умных собак:

9. в) я люблю животных, но, к сожалению, не имею времени за ними ухаживать. Животные — это большая ответственность.

10. Каким, по вашему мнению, должен быть идеальный дом:

11. а) теплым, уютным, гостеприимным. В нем должно быть много детей, холодильник — забит едой. Комнаты украшены шторами, покрывалами, подушечками. Дом — это милое гнездышко, которое никому не хочется покидать; 12. б) просторным, вместительным, обставленным по моему вкусу. В доме должно быть много подсобных помещений, кладовок и антресолей, чтобы удобно расположить все вещи.

в) он должен быть современным, обставленным модной мебелью и всевозможной техникой, в нем должно быть несколько спален, комнаты для гостей и обязательно кабинет для меня. Желательно, чтобы дом был двухуровневый.

13. От чего вам легче отказаться — от любимой еды или от секса:

14. а) конечно, от секса, вообще-то он не имеет для меня первостепенного значения, я спокойно обхожусь без постельных радостей, особенно если мой мужчина занят срочной работой и сильно устает; 15. б) наверное, все-таки от еды, потому что без секса буду чувствовать себя скверно;

16. в) я сделаю все возможное, чтобы ни от чего отказываться. Жизнь дается человеку только один раз, и нужно успеть взять от нее все.

17. Решающую роль в воспитании детей играет мать:

18. а) да, это так: ни один отец в мире не сможет заменить мать, только она может дать своим детям все, в чем они нуждаются; 19. б) нет, у ребенка две ручки, и он должен держаться и за папу, и за маму. Только так ребенок может вырасти полноценной личностью; 20. в) матери играют решающую роль в воспитании только потому, что мужчины самоустранились и не хотят брать на себя ответственность. Должно быть иначе.

21. Есть утверждение: на зло надо отвечать добром. Ваше мнение:

22. а) я согласна, что добро все побеждает. Но это не всегда получается;

23. б) мне такая позиция не нравится. Негодяям и обидчикам надо давать достойный отпор;

24. в) Конечно, хочется верить во все побеждающее добро. Но когда обстоятельства требуют, надо уметь постоять за себя так, чтобы никому в голову не пришло на тебя нападать.

25. Чтобы вы предпочли получить в подарок от мужа:

26. а) подарки — это излишняя роскошь, потому что обременяют семейный бюджет, мне достаточно цветов на праздники; 27. б) мне нравятся подарки с изюминкой: корзина цветов, изящное колечко, дорогое белье или мой портрет, написанный известным художником; 28. в) я предпочитаю шикарные подарки: дорогую иномарку, норковую шубу или кольцо с бриллиантом. Приятно, когда мужчина щедро тратит деньги на любимую женщину. Пусть он думает, где заработать на хороший подарок.

29. Если женщина часто меняет сексуальных партнеров:

30. а) это свидетельство ее распущенности и развращенности, женщина должна хранить верность отцу своих детей; 31. б) женщина изменяет потому, что ее что-то не устраивает в мужчине. Если с мужчиной в сексуальных отношениях полная гармония, ей не придет в голову смотреть на сторону; в) в наше время уже глупо хранить верность одному мужчине. Каждая женщина может иметь столько партнеров, сколько она посчитает нужным.

32. Если вам предстоит сделать выбор: семьи или карьера?

33. а) я, безусловно, выберу семью. Потому что дом, муж, дети — это настоящее предназначение женщины; 34. б) все зависит от женщины. Если она в силах, то сможет совмещать работу с обязанностями жены и матери; 35. в) если муж помешает мне делать карьеру, я выберу карьеру. Или постараюсь найти такого мужчину, который не будет препятствовать моей самореализации.

36. Если вы узнаете, что ваш муж завел вторую семью на стороне, то:

37. а) мне будет больно, но сегодня ощущается явная нехватка мужчин. Поэтому я постараюсь делать вид, что ничего не произошло; 38. б) скорее всего я подам на развод. Мне претит мысль, что я должна делиться с кем-то своим мужчиной; 39. в) я не допускаю мысли, что такое возможно. Я яркая женщина и мужчина, который со мной, не посмеет завести стабильные отношения на стороне.

40. Какую литературу вы предпочитаете:

41. а) люблю женские журналы, а также не прочь провести вечерок за

чтением любовного романа; 42. б) предпочитаю хорошую умную книгу. А вообще-то лучше классики трудно что-то найти;

43. в) к сожалению, на чтение становится все меньше и меньше времени, но на профессиональную литературу обязательно выкраиваю хотя бы полчаса в день.

А теперь давайте посмотрим результаты. Если преимущественно вы выбирали позицию «а», значит, вы прирожденная домашняя хозяйка. Делать карьеру для вас тяжело, а если вам приходится именно этим заниматься, возможно, имеет смысл переменить свою жизнь. Впрочем, домашняя хозяйка с удовольствием выполняет такую работу, которая дает ей возможность быть на людях, осознавать свою значимость, но при этом она не занимает слишком много вашего времени, чтобы заниматься домом.

Создавать прекрасный дом, заботиться о семье — это очень достойное занятие для женщины. Что, впрочем, не означает, что вам закрыта дорога к самосовершенствованию. Сейчас столько интересных мест, где вы можете найти себя! Можно записаться на курсы рисования или дизайна, можно изучать иностранные языки, чтобы готовиться к путешествиям и в незнакомой стране разговаривать на их языке, можно посещать лекции в политехническом музее или заняться изучением восточных культур. А уж фитнес-центры — просто незаменимый клуб для домашних хозяек!

**Главное, достойно носить это звание и не считать, что к доходам вашего мужа вы не имеете никакого отношения.** Все его успехи — только благодаря вам. Вы ведь умеете его вдохновлять! Что без вас он будет делать?

Да, и если на вопрос про подарки вы действительно выбрали пункт «а», то есть, вы разделяете мнение, что подарки обременяют семейный бюджет, еще раз рекомендуем вам прочитать нашу главу про бюджет и подарок, и не скромничайте так уж сильно! Помните, домашняя хозяйка тоже может быть успешной антистервой.

*Шотландец спрашивает жену:*

*— Что тебе подарить на день рождения?*

*— Право, Патрик, я и не знаю...*

*— Хорошо, даю на размышление еще год.*

Если ваши ответы преимущественно останавливались на букве «б», значит, вы — деловая женщина. В нашей терминологии, деловая женщина — это та, которая стремится делать карьеру, с удовольствием ходит на

работу, но при этом успешно сочетает ее с семьей. Ее работа, как правило, работа по найму. Деловая женщина может быть менеджером в крупной компании или научным сотрудником, преподавателем в вузе. Деловая женщина заботится о доме, но при этом, по возможности, старается облегчить свою домашнюю участь: приглашает помощницу по дому, умело принимает помощь бабушки в воспитании детей. Строго говоря, это идеальная женщина, которая справляется со всеми сферами жизни. Но как же нелегко быть идеалом! Желаю вам в этом удачи. Наконец, если вами преимущественно выбраны ответы с буквой «в», стало быть, вы прирожденная женщина-предпринимательница, то есть та, которая создает свой собственный бизнес и сама является работодателем. Ваше предназначение — придумывать новые проекты, брать на себя ответственность за других людей и... рисковать. И если вы до сих пор еще не открыли своего дела, значит, вам пора об этом задуматься. Не реализованный потенциал всегда бунтует, всегда требует выхода. Так что, думайте, дерзайте, рискуйте!

Ну что, мы определились со своим потенциалом. Это вовсе не означает, что надо немедленно менять свою жизнь по требованию нашего теста, но задуматься о его результатах имеет смысл.

А если вашей главной ценностью действительно является семья, что же делать для того, чтобы повысить ваш статус домашней хозяйки? Американки добивались это всей страной, вся общественность этого требовала, меняла законодательную систему. А что делать нам?

Для начала отстаивать свои права в собственном доме. И настоящая антистерва прекрасно с этим справляется.

## ***Если вдруг муж оказался миллионером***

Итак, добиваться и защищать свои собственные права, а не киснуть и не выклянчивать у мужа каждый день пятак на обед. Легко сказать, но как это делать? Очень важно создавать прецеденты и добиваться того, чтобы работала наша правовая система. В частности, дело самих женщин заботиться о том, чтобы муж не поставил фальшивую подпись на документах и не приобрел собственность, о которой жена даже не будет подозревать. Расскажу очень поучительную историю из своей психологической практики.

Однажды ко мне на консультацию пришла женщина. Точнее, ее привела подруга. Она же, в смысле подруга, оплатила эту консультацию.

— Не могу смотреть, как Люба мучается. На ней лица нет, не ест ничего. Сделайте, пожалуйста, что-нибудь.

Выяснилась такая ситуация. Муж от Любы ушел уже пять лет назад. Он живет с другой женщиной, но и с Любой не разводится. Раз в две недели появляется в доме, обедает вместе с ней и с их двумя сыновьями, поддерживает семейные разговоры, потом берет мальчиков, водит их куда-нибудь, и он дает Любе деньги на их содержание. На специальные нужды мальчиков: оплатить учебу, купить путевки на отдых, приобрести новую одежду, ну и плюс некоторую сумму на содержание дома, еду и вообще на жизнь. Сумма сравнительно небольшая, но Люба – хозяйка рачительная, этой суммы ей хватало и на еду, и себе выкроить на новую обновку. Тем более, что одежды ей много не требовалось. Она не работала, занималась только дома и детьми и редко куда-то выбиралась. Всю свою жизнь она посвятила воспитанию мальчиков. Конечно, ей было больно, что муж предпочел другую. Но со временем боль притупилась, она смирилась со сложившимся положением вещей. Она даже была собой довольна: вот, она сохранила статус замужней женщины и всем подряд говорила, что она замужем, и муж дает ей средства для жизни.

*Новый русский, решив красиво поухаживать за новой девушкой, идет в цветочный магазин. Спрашивает продавщицу:*

*— Я слышал, если подарить одну розу, это будет означать:*

*«Ты у меня единственная». Если три, то «Я тебя люблю».*

*А если я подарю 555, что это может значить?*

*Продавщица:*

*— У меня бабла – не меряно.*

И вот однажды Люба оказалась в гостях у их с мужем общих знакомых. Из разговоров она выяснила, что, оказывается, ее муж очень богат. И те четыреста долларов, которые он давал ей ежемесячно, просто тьфу для его кошелька. Он в казино оставлял за один раз по несколько тысяч. Зеленых, разумеется. И дом у него на Кипре имеется, и в Москве квартирка не иначе как пятикомнатная, в которой он с новой женой нежится. А уж машин — не пересчитать.

Ото всего это у Любы помутилось в глазах. А она-то считала, что ее муж — средней руки менеджер, который делится с ней скромными кусочками своего жалования, а та женщина, с которой он живет, сама себя обеспечивает, да еще и ему подбрасывает. Оказалось, все наоборот! И еще ее очень больно резануло, что все знакомые **ту женщину** называют женой. А кто же тогда я, задумалась Люба? Вторая жена в гареме? Или невольница?

Три дня она рыдала, не прикасалась к еде. И даже мальчики ее не пробуждали к жизни. Вот тогда подруга и взялась за дело, отвела ее к психологу.

— Что делать? Подавать на развод, — предложила я Любе.

— Как же я подам? Он принесет мне фальшивую справку, что его оклад пятьсот долларов. И получу я в качестве алиментов 125, а также его ненависть в придачу. И как я буду ребят воспитывать? На что? На работу устраиваться? Я библиограф. А библиотечная ставка знаете какая? Работать в библиотеке нынче могут только жены миллионеров.

— Вы и есть жена миллионера, — напомнила психолог.

— Конечно, жена миллионера, — повторила Люба, и от этой мысли только сильнее расплакалась. — Только мне от этих миллионов три копейки достается.

— Вы же свои права отстаиваете! Мужчины на это и рассчитывают. Берут на испуг. Они убеждены, что вы ничего не потребуете.

— Да как же я потребую?!

— Очень просто: подаете в суд на развод и раздел имущества. Вы знаете, что закон на вашей стороне?

— Какая моя сторона! У этих миллионеров разве имущество на них записано?

— Что-то записано на них наверняка. К тому же он наверное директор предприятия. Предприятие имеет оборот, сдает балансы. Доходы вашего мужа можно высчитать. Это дело вашего адвоката и судебных

исполнителей, искать деньги вашего мужа.

— А на что же я адвоката найму? У меня даже никаких денег не отложено! Вот случись что...

— Если что-то случается, вы же просите мужа, правда? И он никогда не отказывает!

— Нет, не отказывает. Но я никогда много не просила! Если бы я знала!

— А вы хоть раз поинтересовались, откуда у него доходы?

— Да разве он скажет?

— Если хорошо спросить, то скажет. Но теперь уже дело прошлое, сейчас обсуждать и расспрашивать уже не время, поезд ушел. Предлагаю: подавайте в суд и предлагайте ему мировую, пусть сам поделится своими богатствами. Всего он, конечно, не отдаст. Но во избежание скандала, пару машин и квартиру отстегнет. Шум-то ему ни к чему. Он наверняка не захочет привлекать к себе внимание налоговой инспекции. Есть большая вероятность, что он согласится на мировую. Он даст вам меньше, чем в том случае, если за дело возьмутся адвокаты и начнут его шерстить. Но вам будет достаточно и того, что он вам предложит добровольно. И будет у вас свой доходик. Машины продадите, деньги пустите в оборот, положите в банк на депозитный счет, а квартиру будете сдавать. Так поступают дальновидные женщины! Если муж будет сопротивляться, тогда можно будет подключить адвоката. Тогда вам, возможно, достанется на одну машину меньше. Она пойдет на гонорар вашему адвокату.

Люба слушала про все это, как будто не про нее это было, а про какую-то заморскую жизнь.

— И что, все это возможно?

— Если вы доведете дело до конца, будете отстаивать себя, то вполне возможно.

— Вы рассуждаете, как будто мы в Америке. Но мы не в Америке! — сопротивлялась Люба.

— У нас тоже есть законы, у нас очень хорошие законы! Просто надо добиваться того, чтобы закон работал на вас. Отстаивайте себя! — подбадривала я Любу.

— Отстоит, отстоит, — вмешалась в наш разговор подруга. — Я помогу. А то куда это годится, совсем себя потеряла.

— А если не получится? Я ведь лишусь даже эти несчастных четырехсот долларов! Ведь мальчикам он ни в чем не отказывает, — продолжала причитать Люба. — А вдруг он и на мальчиков ополчится?

— Если он так привязан к мальчикам, он будет по-прежнему принимать участие в их воспитании, — повторила я.

Мы еще долго уговаривали Любу, приводили ей разные доводы, просчитывали риски и подготавливали план «Б». И она отважилась на развод.

Вероятно, последним аргументом было мое предположение, что та, другая женщина, может забеременеть и потребовать официального брака. И тогда муж с ней разведется так, что она об этом даже не узнает. При его-то деньгах! В один момент она может потерять все, даже нынешние скромные жертвования на жизнь. И что тогда? Если он обманывал ее столько лет, он и впредь будет обманывать.

Вероятно, такая мысль никогда прежде не приходила Любе в голову, но теперь, когда она была произнесена, она ее здорово отрезвила.

— Да. Пожалуй, вы правы. Я должна их опередить.

К ее изумлению, муж отказал ей в разводе. Она прибежала на консультацию и обрадовано сообщила:

— Он не хочет со мной разводиться!

— Не хочет разводиться или не дает развода?

— А что, это разные вещи? — опешила Люба.

— Разумеется, не хочет разводиться — значит, подумывает вернуться.

Не дает развода — стало быть, такое положение вещей его по каким-то причинам устраивает. Возможно, он хочет таким образом подстраховаться и избежать официальных уз с его нынешней подругой. Хочет за ваш счет держать ее на расстоянии. Так нередко мужчины поступают. Или вы думаете, что он намерен к вам вернуться?

— Хочется в это верить.

— На это тоже нередко мужчины рассчитывают. Они убеждены, что вы верите в его возвращение, и ваша бдительность усыпляется. А он тем самым наращивает свои миллионы. Люба, вспомните, он за день проигрывает в казино больше, чем дает мальчикам на целый месяц!

— Так что же мне делать? — растерялась Люба.

— Настаивать на разводе и точка. Он не соглашается лишь только потому, что понял: ему настала пора делиться с машинами и квартирами. Вот он и тянет!

Люба послушно поплелась в суд. Когда муж понял, что жена разгадала его планы, он тут же согласился. Как мы и предполагали он, во избежание огласки, предложил отступного: подмосковную дачу, квартиру в новостройке в престижном районе Москвы и одну из своих машин. И еще ежемесячные алименты в размере пятисот долларов. И все это при условии, что она не будет требовать развода. Такого успеха Люба даже не ожидала!

Все остальное в их жизни осталось прежним: к мальчикам он продолжал ходить каждые две недели, потому что скучал по сыновьям, каждые две недели они вместе обедали в выходной. Ему нравилось в Любином доме ей нравилось: она умела создавать уют, и ее семейные обеды отличались разнообразием и изысканностью. А Люба была счастлива, что по-прежнему оставалась в официальном браке, пусть даже на таких странных условиях.

## ***О пользе семейных обедов***

Отдельно хочу поговорить о пользе семейных обедов, потому что, по моим наблюдениям, традиция семейных застолий. Редко когда семья, именно семья, без гостей, без выпивки, а муж с женой и детьми, собирается вместе за столом, чтобы совместно потрапезничать, поужинать или пообедать. Именно общий стол скрепляет семью! Общий стол — это замечательная семейная традиция.

С незапамятных времен совместные приемы пищи означали доверие. С врагами за один стол не садились, если... только не намеревались их отравить. Совместные трапезы, скромные или пышные, являются фактором, объединяющим людей, прекрасной возможностью сближения, завязывания дружбы, укрепления давних дружеских контактов. Хорошая кухня способствует созданию приятельской атмосферы, создает у людей благоприятное настроение.

Если у вас нет традиции семейных обедов или ужинов, внедрите ее, а если есть, все равно не пропускайте этой главы — возможно, вы добавите новые детали к своим семейным традициям.

Заведите правило на одну трапезу собираться вместе. Как часто? Идеально — каждый день, на ужин. Ваш муж очень занят? Поздно возвращается домой? Но, может, он потому и возвращается поздно, что ничто его не обязывает! А если повторять ему неоднократно: дорогой, мы ждем тебя к ужину, то он привыкнет, что его ждут к ужину, и будет стараться свои дела переделать в рабочее время. В конце концов, рабочий день имеет границы. Он должен заканчиваться в 6 или 7, на худой конец, в 8. И когда мужчина знает, что его ждет не пилежка жены, а вкусный ужин, приятная обстановка, он не будет так уж часто устраивать совещания после 7 часов вечера. Кто же откажется от семейного праздника? Ну, пусть он является к ужину не каждый день. Но если ужины станут традицией дома, он будет стараться приходить во время. Или спрашивать вашего разрешения пропустить ужин в этот раз. Что тоже неплохо!

Как быть, если муж к ужину приходит поздно, а вы следите за фигурой? Разумеется, поздние ужины стройность фигуры уберут очень скоро. Для этого: возьмите за правило питаться в удобное для вас время, а вместе с мужем, чтобы поддержать ему компанию, съедайте что-то очень легкое. Например, салат из зелени, листья салата, петрушка, укроп; или огурцы, заправленные нежирным кефиром вместо майонеза. Добавьте к этому стакан свежеприготовленного сока из яблок и моркови тоже не испортят

вашей фигуры; а ломтики свежего ананаса, не консервированного, без добавления сахара, будут даже способствовать сжиганию жиров. Словом, при желании всегда можно найти способы и поддержать традицию, и позаботиться о стройности.

Очень важно украшать ваши ужины, превращать их в маленькие, а иной раз и в большие пиршества.

Одна наша очень талантливая участница курсов, назовем ее Галя, чтобы заинтересовать мужа ужинами, меняет цвет столовой декорации. Каждый день — разная скатерть, то розовая, то белая, то голубая, то темно-вишневая. Соответственно, вместе со скатертью меняются столовые сервизы. Если скатерть розовая, то посуда — насыщенного розового цвета. Если скатерть желтая, то тарелки — густого оранжевого цвета. На голубой скатерти она сервирует посуду синего, кобальтового цвета. А на темно-вишневую скатерть Галя ставит черные тарелки. Вместе со скатертью, соответственно, меняются салфетки. Она обязательно ставит на стол цветочки в низкой вазочке, и на таком столе даже обычные бутерброд смотрится празднично. Представляете, за неделю она ни разу не повторяется! Кстати, секрет ее разнообразия весьма прост: она не покупает сервизы целиком, а берет по несколько предметов, которые необходимы ей на каждый день.

Муж каждый раз с удивлением и с восторгом смотрит: ну, чем ты сегодня меня удивишь? Полагаю, вы не ошиблись, если предположили, что он чуть ли не ежедневно приходит домой со свежим букетом цветов, и, разумеется, он не забывает регулярно дарить ей подарки. А она всего лишь домашняя хозяйка! Окончив институт, она ни дня нигде не работала (вне дома), но при этом очень комфортно себя чувствует.

Сейчас в некоторых домах даже нет столов, не считая каких-то кухонных приступочек, на которых и семья-то не рассядется, и стол не сервируешь. Настоящая антистерва обязательно заведет стол и усадит за него всех домашних. За ужином, после вкусной еды, языки развязываются сами собой, и мужчина, подобрев от вашей стряпни, непременно расскажет вам о том, чем он занимается, как обстоят его дела. Такому мужу не придет в голову, что можно купить какую-то недвижимость, не поставив супругу в курс дела. Дети охотно расскажут о своих успехах в школе. А вам не придется, как неугомонной Бабе Яге, набрасываться на своих домашних с назойливыми расспросами. Все разговоры будут естественно крутиться вокруг вашего элегантного застолья.

Ну а если вы сама — деловая женщина и вам некогда стряпать? Убеждена, дело не самой готовке. Еду можно по дороге схватить в

супермаркете. Главное — обстановка стола. Разложите покупной салат в красивые салатники, а разогретые в микроволновке полуфабрикаты красиво разложите на тарелках, украсьте их листиком салата и петрушки, и ваш стол — неотразим. И не забудьте правильно сервировать стол. Это очень важно и, поверьте, не занимает так уж много времени. Нет особой разницы во времени, если вы бросите вилки и ножи в кучу или разложите их на столе, как положено: вилка слева, а нож справа. Я придерживаюсь правила раскладывать приборы как в ресторане, чтобы у ваших домочадцев выработался навык. Тогда, оказываясь в ресторане в заграничной поездке или где-нибудь на приеме, ваши домочадцы не будут разглядывать с удивлением, что за вилки им положили и что делать с ножом. К тому же, раскладывая тарелки и столовые приборы, вы неизбежно думаете о каждом члене семьи, а это всегда ценится.

Тарелки полагается ставить на определенном месте, на расстоянии приблизительно в двух сантиметрах от края стола. Вроде бы ерунда, пустячок, но обратите внимание: ваш стол будет совершенно по-другому выглядеть!

Пышно украшенные столы, пиршества испокон веку считались главным развлечением человека. Что бы мы делали, если бы, подобно верблюду, питались только раз в месяц и то колючками? Как была бы однообразна и скучна наша жизнь! А благодаря пиршествам мы можем ее разнообразить, украшать и превращать каждый день в маленький праздник. Или устроить большой.

История знает много интересных примеров пиршеств.

Например, богаты и великолепны были пиры императора Нерона. Представьте: длинная вереница рабов выстраивалась от подножия Апеннин до самого Рима, и из рук в руки передавались глиняные кувшины со льдом и снегом. В эти горшки добавляли фруктовые соки, мед, приправы, а, может, и сливки, и таким образом гостям подавали нечто похожее на современное мороженое.

К счастью, современная индустрия дает нам возможность устроить пир без вереницы рабов или других сложностей. Так что пируйте, мои дорогие! Главное, продумайте детали своего пира, ибо детали делают большую и важную работу.

Где питаться? Гурманы французы, к примеру, предпочитают откусывать свои обеды в столовой, то есть в комнате, специально для этого предназначенной. Практичные американцы всегда едят в кухне, которая изначально конструируется таким образом, чтобы в кухне было много места, чтобы поместилась не только вся семья, но и гости.

У нас обычно едят тоже в кухнях, хотя они совсем не такие просторные, как у американцев. Но даже если у вас маленькая кухня, непременно найдите в ней место для стола, где может разместиться вся семья. Обязательно позаботьтесь о том, чтобы в кухне было красиво. Занавесочки, нарядные полочки, красивые коробочки для специй, полотенца с веселыми рисунками, прихватки из разноцветных тканей — все это создает уют. Одна участница наших тренингов покупает все бокалы одинакового цвета, в тон обоев в кухне.

Мужчина, скорее всего, не вникнет в детали вашей обстановки. Он даже не всегда заметит, что вы поменяли занавески, да и не всегда знает, есть ли они у вас вообще. И не надо его с этим доставать! Такова особенность мужской психики: мужчины редко обращают внимание на детали. Но красоту они чувствуют. Они воспринимают ее целиком, поэтому ваши усилия, поверьте, не будут потрачены зря.

*В ресторане официант спрашивает у солидного господина:*

*— Что пьет ваша жена?*

*— Мою кровь.*

Помимо будничных совместных трапез, обязательно должна быть совместная трапеза выходного дня. И она должна отличаться от будничной. Галя, которая, как мы описывали выше, ежедневно меняет цвет столового убранства, в выходные ставит торжественную посуду: дорогой сервиз с золотыми ободочками, которые не ставятся в микроволновку. Она подает хрустальные фужеры для воды и вина. И следит, чтобы посуда к вину подавалась соответственная. Если главное блюдо семейной трапезы из белого мяса, то есть курица, свинина или рыба, обязательно подается белое вино. Белое вино пьют из бокалов с высокими ножками. Белое вино пьется охлажденным, его температура должна быть 8-12 градусов, и смысл высокой ножки в том, чтобы ладонь не держала собственно сосуд, в котором налито вино, не подогривала его.

Красное вино, которое подается к говядине и баранине, наливают, наоборот, в бокалы с короткой ножкой: ладонь должна чуть-чуть подогреть напиток, температура которого должна быть изначально 16–18 градусов. Его не рекомендуется держать в холодильнике.

Вино в бокалы не наливают доверху, а примерно на  $\frac{3}{4}$  фужера. В таком случае наиболее интенсивнее выделяется аромат и букет этого напитка. Если вы будете соблюдать эти правила, вы заметите, что вкус вина совсем другой, нежели из какой-то несоответствующей случаю посуды. Я, например, даже на даче подаю вино в хрустальных бокалах, но вот есть

предпочитаю из одноразовой посуды, чтобы не возиться с мытьем тарелок.

Мы много говорили о том, как есть. Теперь о том, что есть. Даже если вы деловая женщина и терпеть не можете готовку, раз в неделю настройте себя на то, что какое-то блюдо следует приготовить собственноручно. Отнеситесь к этому как к творчеству, к чародейству! Ведь каждая настоящая антистерва – это чародейка. Пусть вас вдохновят примеры великих людей, которые не гнушались готовкой и даже изобретали собственные блюда. В следующей главе я приведу некоторые из них.

## **Рецепты великих людей**

### **Зразы а-ля Нельсон.**

Этот воин (1758–1805), победитель битвы под Трафальгаром, был настоящим эстетом. Все дамы, разумеется, помнят его почитание прекрасной леди Гамильтон. Он дарил ей подарки, уж можете не сомневаться! И в редкие минуты отдыха от сражений он чародействовал на кухне. Особенное предпочтение он отдавал зразам. Зразы по рецепту Нельсона готовятся несложно и недолго.

Кусочки говядины, слегка обжаренные, тушат с маслом, луком и грибами, а затем запекают в сметане.

### **Торнеды а-ля Россини.**

Знаменитый оперный композитор (1792–1868) был изысканным гурманом. Он был очень плодовит как композитор — написал свыше 40 опер, но при этом находил время, чтобы творить на кухне.

Рассказывают такой анекдот. Некий приятель приехал, чтобы сообщить ему о бешеном успехе очередной его оперы, но композитор воскликнул: «Потом про оперу! Попробуй мой новый соус!»

Россини был тучным мужчиной, но при этом дожил до 76 лет.

Торнеды для Россини – это куски филе из говядины, которые подают на гренках, все очень быстро поджаренное. К ним следует подавать спаржу, запеченные помидоры и белые итальянские трюфеля. Итальянские трюфеля в наши условия, и для облегчения жизни деловой женщины, можно заменить обычными шампиньонами.

*Женщина решила покорить своего возлюбленного кулинарными изысками и испекла первый в жизни пирог. — Милый, я хочу завтра приготовить другой пирог. Тебе нравится эта идея? Ну что же ты молчишь? Скажи хоть что-нибудь? Ну подай хоть признаки жизни!*

### **Курица а-ля Верди**

Композитора Верди (1813–1901) знают все, даже те, кто не имеет ни малейшего представления о классической музыке. Над его «Травиатой» рыдала красотка Джулии Робертс, и ее слезы падали на бриллиантовое кольцо, которое преподнес ей мультимиллионер, герой Ричарда Гира. Как и Россини, Верди тоже любил творить композиции из продуктов питания. Гостям великого композитора особенно запомнилась курица, приготовленная по его собственному рецепту. И по сей день в ресторанах Милана и других городов мира можно встретить это блюдо.

Цыпленка подрумянивают, запекают, а затем делят на порции, отделяя от костей. Кусочки выкладывают на блюде из огнеупорного стекла, обсыпают венцом из сваренного риса, также венцом выкладывают сваренные заранее грибы и куриные мелко порезанные печенки. Все это заливается белым вином, посыпается перышками из сливочного масла и запекается в духовке.

Уверяю вас, если два выходных подряд вы попотчуете своего супруга такими блюдами, да еще придумаете свой собственный рецепт, он не останется в долгу и непременно принесет вам роскошный букет в знак благодарности.

Но если сложно организовать регулярные семейные обеды, то хотя бы устройте традиционные чаепития. Одна из участниц нашей программы антистерв завела традицию в доме — субботние чаепития. А чтобы выпечка не портила фигуры ни ее, ни ее домочадцев, она подает к чаю низкокалорийные десерты, желе из ягод или фруктовые салаты, которые совсем не обязательно поливать взбитыми сливками.

Кстати, для любительниц чаепитий я припасла еще один занятный рецепт.

### **Персики а-ля Мелба .**

Это блюдо придумала австралийская оперная дива Хелена Портер Митчел (1865–1931), которая выбрала себе сценический псевдоним Мелба. Именно как Мелба, она добилась мирового признания. Ее любимым лакомством были персики, которые она особым образом подавала. Отсюда название блюда.

Очищенные от шкурки и порезанные на половинки персики кладут в стеклянную посуду. Сверху поливают взбитым белком, густым малиновым сиропом, затем снова сладкой пенкой из белка. Все это поливают взбитыми сливками и украшают миндальными орешками.

Конечно, такое блюдо можно есть только тому, кто не боится прибавки в талии. Впрочем, если не злоупотреблять взбитыми сливками еженедельно, а воспользоваться этим рецептом раз в году, это можно каждому. На какое-то особое чаепитие! Например, в честь годовщины вашей встречи.

## **Прообраз антистервы**

Очень важно, чтобы все эти сервировки ужинов, воскресных обедов и субботних чаепитий мы устраивали не по бабояговски. То есть не тогда, когда ваш мужчина тыкнет вам: ну что набросилась, пристаешь с расспросами, где был, да почему опоздал, ты сначала накорми. И вы из-под палки достаёте еду из загашника. Нет, истинная антистерва все делает по своему желанию, а не по чужому понуканию.

Я познакомлю вас с серией сказочных персонажей, которые, на мой взгляд, олицетворяют антистерву, чтобы вы понимали, с кого можно брать пример.

Одна из них — героиня сказки «Марья-Моревна — прекрасная королевне». Она возглавляет войско, которое побивает врагов. Для нее воинские подвиги — дороже тихого семейного очага. Когда ей надоела скучная рутина семейного счастья, она отправилась на войну. А своего мужа, Ивана-царевича, на хозяйстве оставила.

Заметьте, она не боится быть самой собой. Не боится быть смелой, умной. Она не скулит по поводу того, что мужчины не любят умных женщин. Она ищет того, кто полюбит. И находит!

Она — женщина профессионал и даже не пытается косить под «блондинку». Для нее ратное дело — важнее семейной жизни. Она так считает — она так делает. И Иван-царевич принимает ее условия. Такие женщины восхищают, привораживают. Вот они, настоящие антистервы. Почему все-таки анти, а не стервы?

Как-то один мой знакомый, давно и глубоко женатый человек, рассказал мне про свою очередную любовницу, с которой он встречался около пяти лет.

— Она была настоящая стерва, — не без восхищения сказал он.

Да, он ею восхищался, но так на ней и не женился, потому что та женщина действительно была стерва. Она довольствовалась редкими встречами с женатым мужчиной на протяжении пяти лет, потому и была одинока. А вот антистерва такого издевательства над собой не потерпит. Она либо женит этого мужчину на себе, либо уйдет от него. Причем испытание на прочность мужского чужого семейного союза она произведет в течение первого года знакомств. Если за этот срок семейная прочность побеждает, антистерва понимает: ловить ей больше нечего. Антистерва рациональна и не позволяет страданиям измучить себя. Она не подвергает себя долгим мучениям. Она находит, мужчину, который отвечает ее

требованиям. Добивается она этого потому, что умеет с мужчинами общаться, знает, как им потрафить. От стервы она отличается тем, что она — со знаком плюс, а не со знаком минус, как стерва.

Несколько полезных советов о том, как правильно общаться с мужчинами мы возьмем в сказке «О славном, могучем богатыре Еруслане Лазаревиче».

Ее герой, богатырь Еруслан, попал в стан к амазонкам. В русских сказках они называются либо «богатырьками» либо «поленицами». Жили они в Девьем царстве, то есть в стране, в которой были одни только женщины и никаких мужчин. Все женщины в этом царстве были красавицы, но краше всех — их глава, Царь-девица.

«Скачет поленица удалая, на коне сидит как влитая. Глаза у поленицы соколиные, брови черного соболя, личико белое, румяное, из-под шлема спадают косы русые до пояса. Заговорила, словно реченька зажурчала».

Обратите внимание: она носит шлеи, как воин, и на коне сидит по-мужски, но косы, лицо, речь — все тут женственно.

Царь-девица стала гостя к себе зазывать, но Еруслан отказывался: мол, недосуг мне, к родителям еду. Ему был дан ответ в соответствии с высшим пилотажем антистервы: мол, ты поедешь к родителям. Потом. Чуть позже. А пока — дай коню напиться. Знала чаровница, как к мужчине подъехать. Сама на коне сидела, знала в лошадях толк, потому и сказала ему: «Не торопись ехать, торопись коня кормить, скорее приедешь куда надо».

Да, настоящая антистерва знает: стоит только проявить интерес к транспортному средству мужчины, будь то мерин или «Мерседес», как мужчина весь ее. Не устоял против такого аргумента и Еруслан. Он сразу позабыл наказ жены и «стремя в стремя поехал с Царь-девицей в чудесный сад».

Так он оказался в роскошном царстве дев, которые топили ему жаркую баню, «угощали винами заморскими, медами стоялыми» и всякими вкусными кушаньями. Сама предводительница ему на лютне играла и сладким голосом песни пела, а ее прислужницы вокруг него хороводы водили. В плясках, песнях и забавах забыл герой о времени. Думал, два дня прошло, и не подозревал, что уже два года пролетело.

*Мужчины как дети: любят, чтобы их водили за руку, но считали большими.*

Встрепенулся на мгновение, про родителей вновь вспомнил. Мол, ехать надо. А красавица Царь-девица ему новый аргумент антистервы: «Не покидай меня, останься».

Если первый раз она его заманила хитростью, предлагая заботиться о

коне, о транспортном средства, то теперь она взывала к нему, к его чувствам. Она не стеснялась показать свою слабость. Подтекст ее фразы таков: ты такой замечательный, мне без тебя плохо будет. Всякому человеку важно знать, что его ценят!

Еруслан и на эту хитрость купился. Правда, он посопротивлялся немного, но Царь-девица ему опять сладким голосом: «Побудь хоть недельку».

Обращу ваше внимание на этот замечательный прием: побудь хоть недельку. Царь-девица не требует со своего кавалера любви и верности на всю жизнь. Верно! Такие клятвы очень обязывают, а это зачастую мужчину пугает и отталкивает. А вот неделька — чудесный срок. Он такой короткий! Чего же не побыть так недолго? Еруслан остался и не заметил, что вместо семи дней провел в ласковых объятьях Царь-девицы восемь лет. Такое нередко случается в жизни! Зашел мужчина к соседке на пять минут за солью и... остался на восемь лет. Если хорошо, если никто не достает нотациями, не пилит, не скандалит, то годы летят, как в увлекательном фильме, незаметно.

Возьмите этот прием на вооружение, когда вам от мужчины надо будет получить что-то в подарок. Например, если вы хотите его заманить в магазин, чтобы выбрать подарок, скажите, что вы зайдете всего на пять минуточек. Если вы будете игриво мерить шубки, улыбаться и кокетничать, он не заметит, как проведет за примерками полдня. А проведя столько времени в магазине, мужчина обязательно что-то купит. Для мужчины очень важен результат, тогда как женщинам интереснее процесс. Женщины могут просто ходить по магазинам, как по музею. Мужчинам надо обязательно что-то купить, иначе день прожит зря.

Но я вернусь еще раз к нашей сказке про Еруслана, чтобы обратить внимание читательниц еще на один аспект красивой истории про амазонок.

На занятиях в нашей школе антистерв я прошу дам сочинить свое продолжение сказки. Как, по мнению участниц семинара, должны далее развиваться события?

В одной группе девушки дружно заострили свое внимание на временных аспектах. Одна сказала, что пока Еруслан тешился с Девами, его родители состарились и умерли, так что отпала надобность их навещать. Другая заметила, что сам богатырь постарел и стал неинтересен прекрасным амазонкам, так что они его прогнали. Еще одна дама отметила, что жена героя тоже к тому времени состарилась и стала мужу не нужна, так что к ней возвращаться ему не захотелось.

— А что же амазонки? Почему вы о них ничего не сказали? — спросила я группу.

— Амазонки не стареют! — хором ответили мне участницы нашего женского бойцовского клуба антистерв.

Действительно, амазонки не стареют. Рецепты по уходу за собой известны были еще в древности. Настоящие антистервы хорошо знают, как сохранить себя, свое тело, свою красоту, чтобы в любом возрасте быть привлекательной и для себя, и для мужчин. Поэтому я сейчас отвлекусь немного от основной темы нашего повествования и расскажу о некоторых секретах красоты.

## ***Маска из квашеной капусты***

Секреты неувядающей красоты были хорошо знакомы еще древним египтянкам. Это они придумали благовония и парфюмы. Вроде бы даже золотые нити для поддержания овала лица были известны египтянкам. Однако русские женщины с египтянками знакомы не были, поэтому осваивали собственные способы консервации красоты.

Наши прапрапрабушки, жившие в Древней Руси, ухаживали за собой, используя продукты животного и растительного происхождения: простоквашу, сметану, мед, огурцы, капусту, свеклу. Словом, использовали все, что было под рукой, а также изобретали разные отвары. Так, например, чтобы отбелить лицо, умывались отваром петрушки. Для смягчения сухой кожи использовали растительные жиры. Те, кто страдал от жирной, пористой кожи, протирали лицо настоем василька.

Русские прелестницы, в отличие от бабы-яги, следили за собой и на долгие годы сохраняли привлекательность. Неслучайно же многие сказки начинались с того, что овдовевший муж брал в жены женщину с ребенком. Ребенок по возрасту такой же, как его собственная дочь, а дочь фактически на выданье. То есть женился мужчина на женщине в возрасте. Ну, зачем ему было бы жениться на старухе?! Вполне мог и на ее дочке жениться, некоторые так и делали. Но уже в давние времена были любители зрелой женской красоты. Женщины, матери взрослых дочерей, выглядели, судя по литературе, совсем не плохо. Хоть Пушкин и называл мать Татьяны Лариной старушкой, а той было чуть более тридцати, но вот его современник, Гоголь, описывает, как Хлестаков ухлестывал и за дочкой, и за ее матушкой, и даже запутался, за кем ухаживать, потому что обе были хороши. Салтыков-Щедрин в «Пошехонской старине» подчеркивает, как доченька говорит своей сорокалетней матери: «Отойдите, маменька, вы моих женихов распугиваете».

Из старинных русских рецептов приведу один, очень простой, которым можно воспользоваться и сейчас и без всяких дополнительных приготовлений. Для этого надо использовать наше любимое, можно сказать, национальное кушанье, а точнее — закуску — квашеную капусту и сделать из нее маску.

На маску надо немного, около 100–150 граммов капусты. После того как вы старательно очистите лицо, лягте в темном помещении, покройте лицо капустой и расслабьте мышцы всего тела. Через 15–20 минут снимите капусту и ополосните лицо холодной водой. После этой процедуры

посмотритесь в зеркало, и вы будете удивлены своим свежим видом. Маска оказывает питательное и освежающее действие, а жирной коже придает матовость.

Я привела эти рецепты вовсе не для того, чтобы вы тут же бросились варить отвар из васильков. Я думаю, что антистерве в условиях дефицита времени этого делать не стоит. Тем более что есть современные замечательные кремы именно на основе этого скромного лугового цветка, а так же на основе других.

Я рассказала про бабушкину косметику для того, чтобы подчеркнуть: у русской женщины существуют традиции, глубокие и древние, по уходу за собой. Это важно знать, потому что подобные знания подпитывают нашу уверенность в себе. Важно знать: даже наши прапрабабушки делали это. И нам нельзя от них отставать! А современная косметологическая промышленность нам в этом помогает, и совершенно не нужно тратить время на изготовление отваров, когда есть столько прекрасных средств по уходу за собой. Просто нельзя забывать, что ими надо пользоваться каждый день, утром и вечером.

Как бы вы ни спешили, утром надо выбрать несколько минут и нанести маску на лицо и шею. Даже если ваш муж дома — ничего страшного. Пусть знает, как вы стараетесь ради него. А вечером, как бы вы ни устали, в каком бы ни были состоянии — перед сном лицо обязательно надо очистить и нанести крем.

Еще несколько слов касательно масок. Я не зря привела здесь маску из кислой капусты. Это яркий пример того, как можно использовать для ухода за собой все, что у вас под рукой.

Если вы готовите, а этим занимается в той или иной степени каждая женщина, в том числе и антистерва, возьмите за правило использовать остатки натуральных продуктов для коротких мини-процедур.

Вы разбили яйца — нанесите на лицо белок, который остался на скорлупках. Вы собираетесь выбросить коробочку из-под сметаны — соскребите со стенок остатки сметаны и нанесите на лицо. Вы режете огурцы — протрите кусочком огурца лицо. А если у вас найдется пять минут времени, отрежьте два кружочка и наложите их на глаза. Полежите спокойно с огуречными кружочками, чтобы сок попитал ваши веки. Для наших глаз также полезны компрессики из чайных пакетиков. После того, как вы попили чай, положите мешочек с чайной заваркой себе на веки. Протирая лицо, шею и область декольте, не забывайте помазать руки, ладони. И еще очень важно — локоточки. Они тоже стареют и выдают возраст. Но, ухаживая за ними регулярно, вы и в таких мелочах сможете

обмануть свой возраст, а мужчины вам за это будут благодарны.

...

Если вы варите яйца вкрутую для салата, полезно горячим яйцом, перед тем как вы будете его чистить, помассировать лицо, раскатывая яйцо по массажным линиям. Это позволяет сохранить тугим овал лица и избежать появления второго и третьего подбородков.

Помните об этом, чтобы описанные мини-процедуры стали образом жизни. Превращаясь в систему, они дадут очень хороший эффект. Конечно, все это не исключает посещения салонов красоты. Однако невозможно ходить в салон красоты ежедневно, а процедуры, описанные мною выше, нужно и можно проделывать ежедневно. И вы тоже не будете стариться, как красавицы богатырки из русских народных сказок. А красивой, ухоженной женщине мужчина всегда будет дарить подарки, независимо от того, сколько лет они уже прожили вместе.

## ***Должна ли дарить подарки женщина?***

Итак, урок за уроком мы постепенно усваиваем, что же надо сделать для того, чтобы получать подарки от мужчины. Мы уже научились избавляться от суетливой бабы-яги, освоили уроки мудрости и подарочную методику работы с информацией. Что же нам понадобится еще?

Одна моя подопечная обратилась с мольбой: ее мужчина перестал ей дарить подарки, они вместе живут уже больше полугода, и куда девался конфетно-букетный запал?! Женщина, назовем ее Людой, вспомнила реплику своего мужчины и привела ее: «Ты за все время только один раз подарила мне брюки», — сказал он ей с явным упреком.

— Разве я должна дарить ему подарки? — спросила она меня. — И что я могу купить на свою скромную зарплату? Да, его бывшая жена дарила ему подарки, щедрые. Но ведь она бизнес-вумен! Мне не тягаться с нею! А он все время ставит мне ее в пример.

Остановимся на теме женских подарков мужчине. Мы говорили о том, что одаривать подарками мужчин опасно. И ведь в приведенном только что примере со своей первой женой, дарившей подарки, этот человек расстался. Наверное, не по этой причине, но все-таки, уверена, подарки сыграли свою роковую роль. Как же быть? Дарить ли мужчине подарки и какие?

Да, женщина тоже должна дарить подарки. Но есть большая разница в мужских и женских подарках. Женские подарки должны быть недорогими. Во всяком случае, на порядок дешевле, чем подарки мужские. Если женщина дарит мужчине такие же дорогие подарки, какие принято дарить дамам, то получается подспудное соревнование, кто кого перецеголяет, кто круче. Как остроумно выразилась одна наша участница семинаров, получается борьба нанайских мальчиков. Именно, мальчиков, потому что таким образом женщина как бы соревнуется по-мужски, кто больше заработает, кто больше денег потратит. Такие соревнования с женщинами мужчинам неприятны. Они бьют по их мужскому самолюбию. Когда соревнуется мужчина с женщиной, это нормально и правильно. На мужских соревнованиях стоит свет. Но с женщиной мужчина никогда не соревновался, наша цивилизация развивалась совершенно в другом направлении, мужчина с женщиной объединялись, чтобы продлевать людской род. Но теперь женщина вышла в сферу производства и начинает по всем статьям обгонять мужчин. Им это еще непривычно и не очень приятно. По сей день некоторые мужчины остерегаются устраиваться на

работу к женщинам-начальницам. Им также неприятно, когда жена зарабатывает больше мужа, а когда супруга дарит дорогие подарки, она словно напоминает ему о его несостоятельности. Она как бы подчеркивает свое превосходством, особенно в тех случаях, когда его дела не обстоят наилучшим образом и он не в состоянии отдариться. Практически всегда такое поведение женщины воспринимается как мужское, а мужчинам не нужны мужики в юбках. Им нужны мягкие, нежные создания, называемые представительницами слабого пола. И пусть этот слабый пол не уступает мужчинам в выносливости и во многом другом, все равно взлеты эмансипации не должны лишать женщину женственности.

Мужчины пока еще с опаской относятся к независимым женщинам. Либо их недолюбливают, опасаются, либо, наоборот, начинают использовать. Я совсем не против того, чтобы женщина была самостоятельной. Напротив, я за женскую самостоятельность, но не следует выпячивать ее, не следует ею кичиться и подчеркивать ее на каждом шагу. Хотя и прятать ее тоже не стоит, как не прятала свою страсть к сражениям Марья-Моревна из сказки.

Настоящая антистерва знает, что женские подарки должны изящно балансировать между материнской заботой и женским вниманием. Подарки должны быть миленькими, изящными, остроумными. Их надо дарить по поводу, а еще лучше без всякого повода. В знак признательности, любви и благодарности. Милые безделушки, но с большим смыслом.

Предметы первой необходимости подарком не считаются. Если, например, женщина покупает мужчине трусы, носки, теплое белье к зиме, это не подарок. Это материнская забота. Такие покупки необходимы, если между мужчиной и женщиной стабильные отношения, зарегистрированный брак или постоянное партнерство. Такая забота очень ценится мужчинами и тоже возвращается нам — в частности подарками. Но этого недостаточно. Все равно подарки надо дарить!

В сущности, антистерву не надо учить, что нужно дарить подарки. Она это делает, потому что ей хочется сделать приятное своему мужчине. Но иногда надо подсказать, что дарить и чего не стоит дарить.

С нижним бельем мы разобрались: это не подарок, это бытовая покупка. Впрочем, если это особенное белье, эротическое, тогда это достойный подарок, но его лучше подарить уже тогда, когда с вашим мужчиной вы либо в официальном браке, либо в стабильных сексуальных отношениях не менее полугода.

Дорогие и солидные подарки могут дарить жены — в знак особой даты.

Например, в честь юбилея свадьбы. Но когда женщина начинает дарить солидные подарки своему мужчине на третью неделю знакомства, он воспринимает ее поступок как натиск, как угрозу своей независимости. Этого лучше не делать.

*Девушка говорит своему парню: — Не очень-то ты внимателен. За то время, что мы знакомы, ты мне подарил лишь пачку презервативов, да и те сам же использовал.*

На начальном этапе знакомства лучше вообще дарить нейтральные подарки, недорогие пустячки. Желательно приурочить их к праздникам, чтобы был повод. Подарок без повода может немного напугать мужчину. Но дарить их нужно обязательно, и даже не дожидаться, что мужчина начнет первым. Милые сувенирчики и его наведут на мысль о том, что вы ждете подарка. К тому же они будут напоминать ему о вас, о вашем существовании. В ход могут пойти зажигалки оригинальной формы, если, разумеется, ваш мужчина курит, изящные остроумные сувениры или открытки с приколами. Если ваш мужчина — автомобилист, подарите ему смешную наклейку на стекло. Вы уже знаете, как ценится внимание к его транспортному средству. Но избегайте подарков солидных, а также не дарите то, что воспринимается как материнская забота, в частности нижнее белье. Вы только спугнете своего мужчину, и он будет воспринимать вашу заботу как покушение на его свободную жизнь.

Если вы уже давно в браке, тем более покупайте милые подарочки своему мужу. Пусть и он не забывает о том, что время подарков не ушло из ваших отношений. И не уйдет никогда!

Все выше сказанное вовсе не означает, что подарки должны дариться по принципу сделки: я тебе на сто долларов, а ты мне на двести. Подарок — это все-таки порыв души. На первых порах совместной жизни этот порыв получается само собой. Со временем этот порыв приходится поддерживать искусственно. Это закономерно, вполне естественно. Страсть стихает, влюбленность проходит, а в огонь истинной любви всегда надо подбрасывать полешки, подливать масло и умело его раздувать! Настоящая антистерва делает это весьма искусно!

## ***Комплимент как первый шаг к подарку***

Тренироваться в поддержании огня любви полезно на комплиментах. Compliments — это, по сути, эквивалент подарков. Но в отличие от подарков, комплименты можно и нужно получать каждый день. Compliments — это маленькие доказательства нашей взаимной любви, и они нужны нам ежедневно, да что там ежедневно — по несколько раз в день. Нам постоянно нужно слушать друг от друга приятные слова. Нам постоянно нужно получать подтверждение того, что ничего не изменилось, что мы по-прежнему друг другу желанны. Время идет, морщинки на нашем лице прибавляются, и нам важно знать, по-прежнему ли мы любим друг друга.

Не дожидайтесь, что мужчина догадается и начнет осыпать вас комплиментами и хорошими словами. У многих из них проблема с комплиментами. Они не знают, как и когда их говорить и вообще, нужно ли их говорить. Мужчинам надо помогать.

— *Милый, ты меня любишь?*

— *Я бы сказал...*

— *Как, по-твоему, я красива?*

— *Можно не сомневаться...*

— *И глаза мои тебе нравятся?*

— *Наверное...*

— *А мой ротик похож на розовый бутончик?*

— *Конечно.*

— *И фигура у меня божественна?*

— *Разумеется...*

— *О, милый, ты так красиво говоришь, скажи мне еще что-нибудь!*

Подавайте пример: говорите приятные слова первыми. Говорите комплимент и за него, и за себя. Говорите, какой он замечательный, как вам с ним хорошо. Чтобы он не зазнавался, выстраивайте хитрую конструкцию комплимента: «Ты такой молодец, поэтому ты меня выбрал». И наоборот. Не переставайте говорить комплименты. И ему, и себе за него. Не теряйте усердия. Не следует ожидать, что через пять минут после ваших комплиментов, мужчина будет их возвращать вам, как попугай. Нет, мужчины не попугаи. Скорее, в этом смысле они похожи на жирафов. Они долго усваивают информацию, готовятся и, наконец, выдают результат. Но уже собственного приготовления. То есть они полагают, что это блюдо их

собственного приготовления, а на самом деле это результат вашего кропотливого труда.

Обратную связь вы можете получить месяца через четыре. Да, не раньше чем через четыре месяца ваш мужчина наконец-то сподобится и начнет сам выдавать вам комплименты.

Но нужно не только уметь говорить, но и принимать комплименты. Умение принимать комплимент — это первый шаг к умению принимать подарков. Так что тренируйтесь на комплиментах.

Приучать к комплиментам надо тех мужчин, которые никогда не говорили комплименты. Скорее всего, это не было принято в его семье, и он не привык к приятным словам с детства. Но бывают случаи, когда на начальном этапе знакомства мужчина охотно сыплет словесные щедроты. Но потом комплименты становятся все скуднее и скуднее, а затем и вовсе прекращаются. Почему? Можно выделить несколько причин.

Первое. Мужчины считают, что уже достаточно, хватит. Наговорились на всю оставшуюся жизнь. Да и женщины тоже не обращают внимания на эту сторону совместной жизни. Они просто не задумываются над тем, как важно получать комплимент. Через некоторое время они спохватываются: мол, муж совсем меня не замечает. Конечно, не замечает! Мы пустили процесс на самотек, и вот что получилось. Процесс говорения комплиментов нужно поддерживать постоянно. Как только вы заметили, что комплименты становятся все реже и реже, предпринимайте меры.

Второе. Рутинная заедает. Про комплименты просто забывается, причем обеими сторонами. Столько других, более неотложных дел. Какие там комплименты! Какие там телячьи нежности! Суп не сварен, пол не выметен. Но антистерва, несмотря ни на что, всегда начеку. Она знает очень хорошо: что может быть важнее, чем взаимная привязанность друг к другу? Только она спасет в решении других, неотложных дел. Куда-нибудь в свой ежедневник вложите записочку, которая будет вам попадаться на глаза время от времени: пора получить от мужа комплимент. Это напоминание для вас самой. Получили напоминание — начинайте действовать.

Третье. Комплименты уходит из ежедневных ритуалов, потому что стороны неправильно их принимают. И подающая сторона, не получая должного морального вознаграждения, перестает эти комплименты говорить.

Многие женщины делают прямо-таки все для того, чтобы им перестали говорить комплименты. Они начинают извиняться и оправдываться.

«Мария Ивановна, какое у вас красивое платье сегодня», скажет кто-то комплимент. В ответ на это Мария Ивановна заявляет: «Да вот, все платья грязные, пришлось надеть нарядное. Оно вообще-то не для работы, но все остальное в стирке. Времени, видите ли, не хватает. Пришлось надеть». Вряд ли в следующий раз кому-то захочется похвалить платье Марьи Ивановны, чтобы снова услышать такую прозаическую тираду про ее не выстиранное белье.

Другой весьма распространенный случай. Когда женщине говорят: «Как вы хорошо сегодня выглядите», она тут же начинает перебирать всю свою жизнь и мысленно рассуждает: «Значит, вчера и позавчера я выглядела плохо? Значит, я только сегодня выгляжу хорошо? Какой ужас!» У нее портится настроение, и она готова со свирепой бранью наброситься на того несчастного, который дерзнул сказать ей сомнительный комплимент.

Последите за собой. Как вы принимаете комплименты? Нейтральный способ – сказать спасибо. Если комплимент исходит от любимого мужчины, то его можно усилить: «Милый, мне так приятно дарить тебе радость». Или: «Дорогой, я так рада, что смогла тебе угодить». Или вот слова, которые поднимут его самооценку и вдохновят на дальнейшие подвиги: «Милый, у меня такой замечательный муж. Неудивительно, что я хорошо выгляжу. Мне все это говорят».

Важно помнить, что комплимент — это не итог всей нашей жизни. Это всего лишь комплимент, это способ выражения отношения к нам близких людей на **данном отрезке времени**. Даже если вы не очень хорошо выглядите, человек может сказать вам комплимент, чтобы подбодрить вас, поднять вам настроение. Поднять настроение не только нам, но и себе. Будем же в этом процессе взаимно доброжелательны! Психически нормальные люди, а таких, все-таки большинство, говорят комплименты из самых лучших побуждений. А вовсе не затем, чтобы сделать нам гадости. Не надо искать подвоха в тех словах, которые сказаны в качестве комплимента. Не надо уличать человека в лицемерии, если он сказал, что вы хорошо выглядите, даже если вы не довольны собой, потому что ночь накануне провели без сна.

Итак, умение сказать и принять комплимент — первый шаг в овладении искусством получения подарков. И на комплиментах мы как раз можем отработать методику получения подарков.

Вот еще несколько приемов, которые подвигнут вашего мужчину на получение комплимента.

В первую очередь надо учитывать индивидуальные особенности мужчины. Чтобы не получилось так, как в этом коротком анекдоте:

*Дорогой, скажи мне что-нибудь теплое. — Да гори ты синим пламенем!*

Чтобы напомнить мужчине хорошей традиции говорить приятные слова, вы можете напрямую ему сказать: «Милый, разве тебе не хочется сделать мне приятно? Это так просто. Достаточно сказать мне какой-то очень простой комплимент. Раньше у тебя это очень хорошо получалось».

Если ваш мужчина никогда не говорил комплиментов, вы можете использовать методику, которая была описана выше, то есть, говоря комплименты ему. Если это не работает, то надо говорить воткрытую: «Дорогой, пожалуйста, говори мне комплименты! Мне это очень важно!»

И обязательно добейтесь результата. Мягко, но настойчиво повторяйте свою просьбу. Нужно непременно добиться того, чтобы мужчина начал говорить вам комплименты. Хотя бы изредка! Из таких мелочей формируется отношение к вам. Если он будет говорить вам комплименты, он будет к вам внимателен, будет стараться вам угодить и будет думать о подарках.

Спросите мужа напрямую: «Тебе нравится мое новое платье?» Пусть он промолчит что-то невнятное, типа м-м-м, форма его ответа не имеет большого значения. Главное, чтобы он откликнулся.

Многие женщины жалуются, что из мужчины и слова не вытянешь. Это потому, что женщина не во время напрашивается на комплимент. Например, тогда, когда он смотрит свою любимую телепередачу или футбол. В этот момент он действительно не в состоянии разглядеть вас. Дождитесь момента, когда он оторвется от экрана, вот тогда и говорите. Самое лучшее время получения комплимента — за семейным обедом или ужином. Вполне справедливо будет спросить: «Тебе понравился суп? Правда, вкусно?» Разумеется, если суп действительно не пересолен и лук в нем не пережарен. Но, я думаю, у настоящей антистервы не бывает таких промашек.

Очень важно, чтобы женщина не ловила мужчину на неточностях и оплошностях в комплиментах. Например, он может, говоря вам комплимент, назвать новым платье, которое вы носите уже пятый год. Не надо его выводить на чистую воду! Не надо ему устраивать скандала по поводу того, что он даже не знает ваших вещей. Женский гардероб для среднестатистического мужчины — темный лес, поэтому если муж назвал старое платье новым, следует сказать примерно следующее: «Милый, я

надела его с новым шарфиком (поясом, брошкой) и оно действительно по-новому выглядит»!

Не надо пилить своего мужа: «Вот ты опять не заметил моей прически, а я два часа сидела в парикмахерской» — и так далее. Разговор ни к чему не приведет, а вы только надолго испортите себе настроение. Он действительно может не заметить вашей новой прически, потому что вы для него всегда красивы и привлекательны. Таковы особенности мужской психики. Как уже упоминалось, мужчина в меньшей степени, чем женщина, наблюдает детали внешнего вида. Сыщик Шерлок Холмс с его дедуктивным методом — редкое исключение. Ваш муж, слава богу, не сыщик! Да даже если и сыщик, то все свои навыки он оставляет на работе, а дома он предпочитает вести себя как обыкновенный мужчина.

Если вам достался в мужья мужчина, который патологически не говорит комплиментов, то и его можно разговорить, если приложить определенные усилия.

Вот история одной нашей участницы курсов. Назовем ее Надежда Андреевна. Она пришла к нам в возрасте 53 года. Как вы понимаете, в этом возрасте сложнее перевоспитаться в антистерву. Но это возможно! И с Надеждой Андреевной нам это удалось.

Она прожила с мужем почти тридцать лет и тщетно пыталась добиться от него чуткого и внимательного отношения. Долго мы убеждали Надежду Андреевну, что ее муж — другого типа мужчина. Он скуп на слова, но он готов выражать свое отношение действиями. И как только она приняла его таким, какой он был на самом деле, стали происходить удивительные превращения. Муж перестал скрывать от нее свои доходы и стал охотно тратить на нее деньги. Она пришла к нам в виде помятой старушки в костюме бурого цвета, а через год мы ее не узнали: элегантная дама, помолодевшая на десять лет.

— Я наконец-то поняла, что мой муж из того типа мужчин, которые демонстрируют свою любовь не словами, а деньгами.

Наверное, немало молодых женщин охотно поменялись бы с Надеждой Андреевной. Но она, воспитанная в советское время на совершенно других идеалах, с трудом приучала себя к тому, что можно тратить деньги на себя, а не на других. Стала ходить к косметологу, избавилась от морщин.

— Постепенно приучаю себя к мысли, что я дорогая женщина, — с улыбкой признается Надежда Андреевна, протирая очки за двести долларов. — Дочери шутят: ты, мама, скоро сделаешь липосакцию, и будешь лучше нас выглядеть!

Она рассказала, как во время последнего заграничного путешествия они вместе с мужем зашли в бутик, и она набралась куражу и выбрала кофточку яркого цвета.

— Наверное, я даже в молодости не носила таких ярких кофт.

— Так что же, ведь тебе идет! — сказал муж как о чем-то само собой разумеющимся.

— Это был его первый комплимент!

Разумеется, есть мужчины, которые умеют говорить комплименты, они всегда знают, что сказать и когда. Наслаждайтесь общением с такими мужчинами. И если это не ваш муж, а муж сослуживицы, то запоминайте его слова и выражения. Потом вы их подскажите собственному мужу. Только не говорите об источнике получения информации! Во избежание лишних разговоров лучше сказать, что до этого вы додумались самостоятельно. Кстати, щедрые на комплименты мужчины далеко не всегда бывают щедры на подарки. Поэтому не обольщайтесь, милые дамы. Не расслабляйтесь, не думайте, что за комплиментом обязательно последует подарок. Иногда бывает наоборот: мужчины, умеющие говорить комплименты, этим и ограничиваются. Считают, что они — сами подарки. А вы уж решайте, устраивает вас такой мужчина или нет. Впрочем, даже с таким мужчиной можно при желании добиться успеха. И об этом — в следующей главе.

## ***Сначала комплимент, потом подарки***

Приведем историю Светланы. Ее поклонник — поэт. Как вы понимаете, скуп не по жадности, а по бедности. Но Светлане с ним было интересно, потому что он умеет ухаживать словами, он знает, как угодить женщине. С ним можно поговорить на любые темы, а многим женщинам именно это бывает нужно от мужчин. Собственно, именно ради этого Светлана встречалась с Олегом.

Он зарабатывал рецензиями в издательствах, читал лекции в институте, за что тоже получал гроши. Зато у него вышло несколько сборников стихов, что не принесло ему практически никаких средств, но море морального удовлетворения. Благодаря его поэтическим сборникам, его заметили на телевидении и пригласили в сценарную группу писать диалоги для популярного телесериала. Олег долго возмущался, что его, великого поэта, хотят сделать литературным поденщиком, и он с гордостью отказался. Светлана слушала это молча, внутренне страдала, но не возражала. Хотя ей очень хотелось, чтобы он уже начал писать эти сценарии и зарабатывать нормальные деньги. Но она понимала, что к поэту надо найти ключик. Этому она научилась на наших курсах антистервы.

Однажды они гуляли по улице, в центре города. Была хорошая погода. Машинально Света остановилась у театральной афиши.

— Как мне хочется пойти на «Госку», — сказала она.

Сказала без всякой стратегии, без малейшего намека на то, что он догадается и побежит покупать билеты. Просто сказала, потому что действительно хотела на «Госку». И она уже открыла рот, чтобы сказать, что она готова купить билеты, лишь бы он только составил ей компанию. Светлана — преуспевающий врач-стоматолог, она вполне может позволить себе хорошие билеты в оперу. Главное, чтобы была компания. Олег очень компанейский, душа общества, сыплет шутками, никогда не читает своих стихов в гостях, и все в компании в нем души не чают. Светлана обожала ходить с ним в гости к своим подружкам, преимущественно одиноким женщинам. Они с восторгом смотрели на Олега и с завистью на нее. Так они проводили совместно время. Без особых затрат и вполне увлекательно.

*Муж приходит домой и говорит жене:*

— Ты знаешь, дорогая, я подумал, что ты не можешь пойти со мной в Большой театр в такой старой шубе, поэтому...

*Жена, вне себя от счастья:*

— О, дорогой, неужели ты решил сделать мне сюрприз?

— Ну... как тебе сказать... в общем, я решил взять только один билет.

Олег знал, что нравится женщинам, и никогда не смущался того, что в гости приходил без подарка, без цветов, без конфет, без вина. Это все приносила Светлана, а он приносил сам себя и тысячу изящных комплиментов каждой даме.

В этот день они тоже собирались навестить одну ее подругу, но Светлана застыла у театральной афиши, губы ее только что произнесли слово «Тоска». И вдруг она услышала, как Олег произнес:

— Ты любишь оперу? Хочешь пойти на «Тоску»?

— Ну да, я люблю оперу. Хочу послушать «Тоску».

— Знаешь, у меня есть знакомая билетерша, она может устроить недорогие билеты.

— Мы можешь? — удивилась Светлана.

— Да, я тебя приглашаю.

У Светы от удивления округлились глаза. Олег ее приглашает? Да ради такого она готова была сидеть на приступочке!

— Ты меня приглашаешь на «Тоску»? Правда?

— У Олега на лице появилось не свойственное ему смущение, оттого, что Светлана так заликовала. И ему стало приятно.

Заликовать-то она заликовала, но сказать по правде, не поверила в то, что этот не приспособленный к жизни поэт, вечно витающий в облаках, сводит ее в Большой театр. Сказать-то он мог что угодно. На то и поэт. Язык во все стороны работает! В конце концов, обещать — не значит жениться. Так размышляла Светлана, но вслух ничего не сказала. И вообще к этому разговору она не возвращалась.

Через некоторое время раздался звонок на мобильный и радостный голос Олега сообщил:

— Пожалуйста, освободи такое-то число. Я тебя веду на «Тоску».

Сколько гордости было в его словах! Именно так: «Я тебя веду»... Не «я тебя приглашаю». И не «Мы с тобой идем». А именно: «Я тебя веду». Стало быть, я такой большой, сильный, самостоятельный. Я могу обеспеченную, но хрупкую и нежную женщину пригласить не куда-то там, а в Большой театр. Это звучало потрясающе.

— Я так рада, что ты меня ведешь на «Тоску», — подыграла Света своему поклоннику, который на некоторое мгновение стал могущественным, как бог.

Надо сказать, что с этого момента характер их отношений стал меняться. Не резко, но заметно. Света почувствовала, что ключик к поэту

нашелся.

Олегу понравилось «водить Свету». Через некоторое время после «Тоски» он повел ее во французскую кондитерскую, где они пили дорогой чай и ели вкусные пирожные. Это был их первый выход в места общественного питания. И платил, что характерно, Олег! А еще через некоторое время он даже пригласил ее в ресторан. Не в дорогой, но вполне пристойный.

— В твоей жизни произошли приятные перемены? — осторожно спросила Светлана. — Тебе досталось наследство от далекой тетушки из Нью-Йорка?

— Он признался, что принял приглашение работать над сценарием модного телесериала. На сей раз это сообщение прозвучало с гордостью. Теперь он не считал участие в телевизионном сценарии литературной поденщиной, а расценил это как престижную работу, которая дает ему возможность водить любимую женщину в рестораны.

Светлана с удовлетворением стала замечать, что в его внешнем виде появился лоск, а вместе с этим лоском появились перемены в его поведении. Прошло еще некоторое время, и он подарил ей подарок: изысканную вазу для цветов. К вазе, разумеется, прилагался и букет. Это было большим достижением. Вот чего могут добиться мудрые антистервы!

## ***Подарки как вложения средств***

Если ваш мужчина из разряда бизнесменов, то для такой категории представителей сильного пола подарок является вложением средств, а вы, извините, являетесь витриной для демонстрации его достижений. Что ж, вы сами выбрали такого мужа. Смиритесь! И не надо требовать от него сюси-пусси, вздохов, да и на комплименты он не горазд. Зато он щедр! Правда, подарки он дарит рационально, только по праздникам. Ему, человеку без склонности к сантиментам, непонятно, зачем надо подарки дарить часто, зачем еженедельно дарить цветы.

Вот именно, зачем? Вот с этим «зачем» вам и надо поработать.

Вам надо убедить его, разговаривая с ним на единственно понятном ему языке: языке логики.

Про цветы вам надо сказать ему, что в доме должны всегда стоять свежие срезанные цветы. Букет цветов — необходимый предмет украшения интерьера, сегодня это модно. Сухие цветы ставить нельзя, потому что они символизируют стагнацию. Сухоцвет — плохая примета, денег не будет, не будет роста в бизнесе. Мужчины такого типа, не смотря на всю свою сдержанность и рациональность, бывают весьма суеверны, поэтому аргумент «не будет роста в бизнесе» наверняка подействует. Если вы к этому еще добавите особым, сексуальным голосом, что свежие цветы — свидетельство благосостояния дома, что это признак богатства, то букет каждую неделю вам обеспечен. Правда, скорее всего, цветы покупать будет не он сам, а его секретарша, и привозить эти цветы будет водитель, но и с этим не спорьте. Иначе лишитесь цветов вообще!

*Встречаются две замужние дамы. Одна несет торт.*

*Вторая спрашивает:*

*— Кому торт?*

*— Секретарше моего мужа.*

*— У нее что, день рождения?*

*— Нет, слишком стройная фигура.*

Теперь о подарках. Как уже говорилось, мужчины рационального типа рассматривают подарки как возможность вложения денег. Он охотно дарят золотые изделия, предметы роскоши, картины модных художников и антиквариат. Непременно подсказывайте ему, чего в вашей коллекции еще не хватает: напольной вазы или бронзового подсвечника для гостиной, иначе вам грозит однообразие в подарках. Конечно, неплохо получить еще

одно колечко с бриллиантом. Но как объяснить это мужчине? Ведь у вас всего только десять пальцев! И всю шкатулку с цацками все равно на себя не натянешь. Гораздо приятнее, когда в доме и в вашей коллекции будет разнообразие. Короче, выбором подарков от вашего мужа тоже следует управлять.

Как уже говорилось, рациональные мужчины дарят подарки только на праздники, поэтому ваша задача придумать себе как можно больше праздников. К существующим добавьте: дату в честь вашего первого свидания, дату в честь первого поцелуя, отмечайте окончание вуза, разумеется, требуйте себе подарков на дни рождения ваших детей. Можете еще сюда добавить дату зачатия. Отмечайте все свои именины, помимо дня рождения. А так как дней святых несколько в году, вам обеспечено как минимум два дополнительных подарка. Отмечайте день покупки квартиры и день окончания ремонта. Празднуйте день рождения вашей машины, а если у вас несколько — значит еще несколько подарков вам гарантировано дополнительно.

Конечно, вам придется прикладывать некоторые усилия к тому, чтобы река подарков не иссякала. Главное, вам самой не забыть обо всех этих праздниках. Для этого обязательно заведите себе ежедневник или распишите ваши праздники в памяти мобильного телефона. Приглашайте на ваши изобретенные праздники гостей, сервируйте стол по-праздничному и подавайте праздничные блюда, для чего вы также можете воспользоваться подсказками из нашей книги.

Тогда вам обеспечены и подарки, и веселая жизнь. Ваш мужчина будет постоянно в тонусе, и у него никогда не пропадет желание складывать подношения к вашим прекрасным ногам.

## ***Почему я должна стараться?***

Наблюдательная читательница, должно быть, заметила, что красной нитью моего повествования проходит мысль: чтобы получить подарок, надо приложить усилия, надо вложить время, энергию, старания. Наверняка кто-то воскликнул: ну почему я должна стараться! А они-то что? Почему они не вкладываются? Такие восклицания я нередко слышу от наших новых слушательниц курсов антистерв.

Конечно, никто никому ничего не должен. И мы, женщины, не должны. И мужчины не должны. Особенно в 21 веке, когда жизнь в городе устроена так, что человек в принципе может прожить один. Но ведь мы не хотим жить в одиночку, да еще хотим получить подарки. Не сами себе покупать (современная работающая женщина в состоянии обеспечить себя всем), но хочется получать от мужчины, а если что-то хочешь получить, необходимо приложить усилия для достижения результата.

Казалось бы, все дамы по умолчанию это понимают, но почему-то все равно возмущаются и недоумевают: почему женщины должны крутиться вокруг мужчин, а не наоборот?

На мой взгляд, есть две категории причин, объясняющих это недоумение.

### **Первая — это женский эгоизм .**

Им, по моим наблюдениям, больше страдают женщины молодые, примерно до двадцати семи лет. Таким эгоизмом страдают дочки из благополучных семей, которые привыкли, что все для них, и не желают искать компромиссов, и не намереваются ни на грамм улечку ни в чем уступать своим возлюбленным. Подчас этот эгоизм в отношениях проявляется не сразу, а через несколько недель или месяцев после начала романа, когда первая гормональная буря проходит и наступает затишье. Вот тогда и упираются руки в боки и начинают лететь претензии: а ты мне должен, а почему ты не... И так далее. Женский эгоизм, разумеется, натывается на мужской эгоизм, равный женскому по силе, и начинаются бури и катаклизмы.

Когда ко мне приходят пары, утонувшие в обоюдном эгоизме, я пытаюсь наставить их на путь истинный, но молодым людям тяжело воспринимать советы посторонних. Это как раз тот случай, когда люди должны дойти до истины сами, пройдя свой путь, набив все шишки. Надеюсь, что с моей помощью они проходят этот путь быстрее и не успевают наделать фатальных ошибок.

Совсем недавно была у меня такая пара. Ему — двадцать шесть, ей — двадцать четыре. Сынишке — четыре года. Вместе они больше пяти лет, и все это время они сходятся, расходятся, опять сходятся и опять расходятся. Классический сценарий «вместе тошно — поврозь скучно». Измученная расставаниями и схождениями, пара пришла ко мне на консультацию. Их обоюдный эгоизм выражался очень явно. У парня это происходило по формуле: «У меня все должно быть самое лучшее», и на основании этого супруг покупал себе все, чего желал, не просчитывая, может он себе это позволить или нет, и семья обростала кредитами, растущими, как дрожжевое тесто.

*У адвоката:*

— *Хочу развестись с женой.*

— *Пожалуйста. Тысяча долларов.*

— *Вы с ума сошли! За 500 долларов ее берутся пристрелить!*

Эгоизм девушки выражался по формуле: «А почему он не подает мне кофе в постель? А почему я должна ему готовить? Я тоже работаю!» Хозяйством она практически не занималась, рационально распорядиться семейным бюджетом не умела, поэтому кредиты не уменьшались. Выкарабкивались за счет родителей с обеих сторон. К слову сказать, дарить подарки в этой паре было не принято. Муж с удивлением пожимал плечами: а зачем подарки, она работает, сама все себе купит. Жена с возмущением говорила: «Ничего мне от него не надо! Пусть подавятся своими подарками».

Вот эта фраза как раз из второй категории причин, почему женщины не ходят стараться, не хотят прилагать усилия, чтобы добыть от мужчин подарки: женщин захлестнула обида. Обида! Она поражает женщин, которые уже имеют опыт общения с мужчинами, они уже побыли или пребывают в браке, в гражданском или официальном. Они уже пострадали от мужского эгоизма или пренебрежения. Они почувствовали свое бессилие, убедившись, что не умеют оказывать никакого влияния на мужчину. Понятное дело, что и впредь они тоже не будут ничего предпринимать, даже ради получения подарка.

Но если ничего не предпринимать, точно ничего не получишь. С обидой надо справляться, и моя следующая глава для тех, кто хочется избавиться от обиды.

## ***Как избавиться от обиды, или вредные советы от костяной ноги***

Баба Яга в сказках, как мы помним, дарит путнику путеводный клубок, который приводит его к цели. Она дает не только клубок, но и совет, как преодолеть самое сложное препятствие. Вот и мы призовем образ Бабы Яги, чтобы уменьшить удушающую обиду. Я предлагаю вам немного пофантазировать.

Сядьте в кресло и представьте себе, что Баба Яга — это вы. Дряхлая, скрюченная, замученная жизнью, с большими коленями и с костяной ногой. Весь свет не мил, вот и не произносится хороших слов, а только ворчание. Согласитесь, иногда вы бываете и такой, даже к зеркалу подходить страшно.

Вы ужасно разгневаны за то, что накануне ваш благоверный явился не запыхавшись во втором часу ночи. Вы берёте свое помело и начинаете бушевать. Изливайте в мыслях свое негодование! Расколотите все горшки в избушке на курьих ножках. Разнесите в пух и в прах ваш частокол. Бушуйте до тех пор, пока будут силы. А когда вы почувствуете усталость, усаживайтесь в кресло (вы все еще там, в избушке у Костяной Ноги) и представляйте, как ваш суженый все это начинает чинить. Вот он склеивает все кусочки разгромленной вами посуды. Прилаживает аккуратно, осколок к осколку, чтобы весь домашний инвентарь стал снова целехонький, как будто только из магазина. А, починив посуду, он принимается ремонтировать изгородь. Пусть тщательно сколачивает забор дощечка к дощечке. А вы, разумеется, бранитесь. Иначе какая же вы Баба Яга! Пилите вашего мужчину по каждому поводу. Пока он собирает черепки, придирайтесь к каждому его движению. Вот опять он неровно складывает осколки! Ну что за напасть! Ничего по-человечески сделать не может! И откуда у него только руки растут?! Известно, откуда!

Припомните ему все его грехи. (Напоминаю, все это мысленно, в образе Костяной Ноги, находясь в сказочной избушке на курьих ножках). Вспомните ему, что на днях он забыл сходить в магазин, а еще несколько дня назад пошел в магазин, но забыл купить продукты для ужина, а купил только себе бутылку пива и сушеную воблу. Даже хлеба забыл купить! А когда покупал мясо, то купил вместо говядины свинину, а вы сидите на диете и не употребляете в пищу свинину. Ничего не помнит, такой-сякой! Побраните его как следует! А еще попрекните его за то, что он мало приносит денег. Денег, как водится, Костяной Ноге никогда не бывает

достаточно. Купил шубу норковую — а хотелось из соболя. Купил из соболя, да не из того, хотелось из баргузинского. Купил из баргузинского, а хотелось из рыси.

— Знаешь, Андрюха, моя жена любит кошек и собак. — Тебе можно позавидовать. Моя жена, к сожалению, предпочитает норок и соболей.

Припомните его неудачные кулинарные попытки. Поворчите по поводу того, что он непременно пересолит или недосолит, что-нибудь не доложит или положит что-то лишнее, что-нибудь обязательно не доварит, а другое что-нибудь пережарит. Не забудьте уколоть его за яичницу, которую он спалил во время вашего медового месяца.

Придумывайте ему разные обидные прозвища. Одна моя клиентка называла мужа «бэушным», так как его брак с ней был вторым. Неправда, миленько придумано? Как должен чувствовать себя мужчина, которого как минимум десять раз в день называют бэушным? Эй, бэушный, принеси воды. Бэушный, ты когда вернешься? Бэушный, не забудь купить хлеба.

Удачные клички, уничижающие достоинство мужчин, — это вообще очень сильное средство Костяной Ноги. Да, именно, зачем уделять внимание его имени? Народная мудрость гласит: называй хоть горшком, только в печку не ставь, а, значит, называйте мужа в своих фантазиях, как попало. Впрочем, а почему бы и не поставить его в печку? Костяная Нога найдет повод: плохо склеил разбитые черепки, криво починил забор. В печку его! Пусть кипит в котле, да на большом огне, а не на маленьком. Посмотрите, как он в этом котле корчится. Пусть помучается так, как мучились вы, когда вы его ждали, переживали, беспокоились, что с ним произошло. А он с дружками развлекался! Да если бы с одними только дружками...

Ну что, насладились видом кипящего в котле мужа? Душеньке вашей стало легче? Поменьше стала терзать обида? Тогда покидайте избушку на курьих ножках и возвращайтесь в реальный мир. Поблагодарите Костяную Ногу за помощь и расстаньтесь с этим образом надолго. А чтобы вам было легче перевоплотиться, приведите себя в порядок, наденьте красивое платье, сделайте макияж. Пусть ваш мужчина полюбуется вашей красотой!

Надеюсь, что теперь вам будет легче устанавливать контакт со своим мужчиной, и вы сможете мягко, но уверенно направлять его в магазин, где он купит вам подходящий подарок.

Почему же я назвала свои советы вредными? Ведь их задача — облегчить ваши страдания, стало быть, они полезные. Разумеется, они полезные, но они станут вредными, если вы не сможете выйти из образа Бабы Яги и будете в реальности пилить и доканывать своего мужа.

Зарубите себе на носу: Бабе Яге никто и никогда не дарил подарков. Заходившие к ней путники использовали Бабу Ягу в своих целях, получали от нее все, что им было необходимо, и уходили навсегда, а Баба Яга оставалась одна-одинешенька в своем весьма неказистом жилище. Настоящая антистерва не допустит до такого!

Некоторые мои ученицы, проникаясь советами Костяной Ноги, покупают сувенирную бабку-ежку, чтобы игрушка помогала им избегать ошибок в общении со своими вторыми половинками. Советую и вам приобрести веселый сувенир, чтобы, глядя на него, вы смогли вовремя остановиться и не бросить своего благоверного в реальный кипящий котел вашего негодования и возмущения. Если он действительно заслуживает наказания, накажите его так, как предлагается в следующей главе.

## **Подарки за грехи**

Что и говорить, все люди — всего лишь люди, а не ангелы. У всех у нас бывают слабости. Как говаривали еще древние — ничто человеческое нам не чуждо. Бывает нередко так, что мужчина дарит подарок, чтобы загладить какой-то свой грешок.

Мужчина приходит в магазин и говорит продавщице:

— Мне, пожалуйста, сто роз для моей жены!

— Господи, да что же такое вы натворили!

Костяная Нога будет непременно допытываться: что же на самом деле ты натворил? Что это ты вдруг нагрюнул с подарком? С чего это ты вдруг купил цветы, когда до восьмого марта еще целых два месяца? Она запускает руки в боки и кричит: «С чего это ты мне цветы надумал дарить? А ну дыхни? О, опять наакался! И еще от тебя духами чужими разит! Где ты был? Почему поздно появился?»

Стоит ли задавать вопрос, как будет себя чувствовать мужчина после такого расспроса и будет ли он после этого впредь приносить подарки? А грешить? Подумайте над ответом.

Настоящая антистерва поступает иначе. Она прекрасно понимает, что мужчине тоже не чуждо ничего человеческого. И если он замаливает перед ней свои грехи, значит, он по-прежнему ее ценит и уважает.

Вот история Алевтины. У них уже шестой год брака, подрастает замечательный пацан. Как и большинство мужчин, муж Алевтины Дмитрий любит компании и не всегда умеет справиться с нормой. Иной раз после таких мальчишников он приходит домой тепленьким, а на другой день страдает тяжелым похмельем.

Алевтина держит мужа в строгости, но она прекрасно понимает: иногда надо расслабиться, поэтому она разрешает ему мальчишники. Но требует, чтобы они не превышали определенное количество дней в месяце. Она его не пилит, не унижает, но на орехи ему достается. Больше трех мальчишников в месяц Дмитрию не разрешается. Она строго следит за выполнение нормы. Первый мальчишник — это в день зарплаты, на работе. Второй мальчишник — когда муж навещает отца и брата. Третий — когда Дмитрий отправляется к своим приятелям. Все это происходит по пятницам, чтобы не мешать мальчишники с работой. Иногда на работе у кого-то случается день рождения, и вот тогда получается

незапланированный четвертый мальчишник. Тогда Алевтина получает дополнительный незапланированный подарок.

Алевтина сумела добиться того, что Дмитрий сам всегда ей докладывает, кто участвует в мальчишнике, где они расположились, сколько и чего купили, и сколько выпили. Она не допрашивает его. Просто создает такую доброжелательную атмосферу, что Дмитрий сам ей рассказывает. Ведь нам всегда хочется поделиться происходящим в своей жизни, и мужчины в этом смысле вовсе от нас не отличаются. Если их внимательно выслушивать, не комментировать, не критиковать его друзей и маленькие слабости, они привыкают все рассказывать своим суженым. А если супруга иногда пожурит, так мужчине это даже приятно: о нем заботятся! Главное, чтобы эта забота не превращалась в Демьянову уху.

Дмитрий очень благодарен такому доброжелательному контролю супруги. До Алевтины у него была подружка, так вот та была жуткой фурией. Она без конца ему названивала, контролировала каждые пять минут, бесконечно пилила и ругала. Это было так противно, что Дмитрию не хотелось идти домой. И чем больше он задерживался, тем чаще она звонила, тем чаще пилила, по делу и без дела. А Дмитрий только свирепел, делал ей все назло и жениться на ней не пожелал.

С Алевтиной, напротив, все сложилось очень душевно. И в знак благодарности он регулярно приходит домой с подарочком: то подарил часики, то большого плюшевого мишку, а когда не хватает фантазии или времени, покупает красивый букет цветов. Дмитрий ей особенно благодарен за мудрые проверки, потому что понимает: без ее доброжелательного контроля он распустится, и количество мальчишников станет просто-таки угрожающим для его здоровья. Так что иногда Алевтина получает подарки просто без всякого повода.

У Вероники другая ситуация: ее муж — патологический бабник. Она об этом знала еще до замужества, потому что в их общей компании он не пропустил ни одной юбки. Но он очень интересный человек, у него творческая профессия, в которой он добился больших успехов. Его друзья — известные журналисты, ведущие политики, бизнесмены. Он ведет интересный образ жизни и деньги тоже умеет зарабатывать. Словом, все прекрасно, и есть только один изъян. Вероника, мудрая антистерва, закрыла на этот изъян глаза.

Четыре года ее муж держался, он действительно очень любил свою жену. Но через четыре года его непостоянная натура вылезла наружу, и он, что называется, разговелся. Как об этом узнает Вероника? Разумеется, от общих «самых доброжелательных» знакомых, которые с большой охотой

сообщают Веронике об очередной юбке мужа. Она каждый раз отвечает что-нибудь в таком духе: «Ну и как? Петя справился? Не подкачал?» А если доброжелательницей оказывается женщина, Вероника еще и прибавляет: «А теперь ты ждешь своей очереди?»

Супруга не устраивает своему мужу разборки, она не пристаёт к нему ему с допросами после каждого такого звонка. Она попросту стирает их из памяти. Зачем держать в голове всякую гадость? Ведь в жизни столько прекрасных вещей!

На их семейную жизнь грехи мужа никак не отражаются. Он успевает обласкивать своих подружек мимоходом, не отрываясь от работы, так что домой приходит вовремя. Их семейный досуг не страдает, дети по-прежнему получают необходимое количество папиного внимания, семейный бюджет уцерб не испытывает, как, по крайней мере, ощущает Вероника. Видимо, муж не очень тратится на своих временных подружек. А вот внимание к Веронике даже усиливается. Она заметила явную закономерность: как только очередной доброхот сообщал ей о новом походе мужа, как тот приходил домой либо с большим букетом цветов, либо приглашал ее ужинать в дорогой ресторан. Либо приносил ей оригинальный подарок, а ее муж, как человек творческой профессии, умел придумывать подарки. И Вероника мирилась со слабостью мужа. Но не расслаблялась сама: как истинная антистерва она следила за собой, хорошела, несмотря на возраст, и создавала уют в доме.

У нее была восхитительная фигура, которая не испортилась даже после двух родов. Помогала ей в этом гимнастика. Изо дня в день Вероника делала зарядку, по двадцать минут ежедневно. В частности, она использовала комплекс принцессы Дианы. Возможно, он пригодится и вам, так что предлагаем его вашему вниманию.

## *Гимнастика принцессы Дианы*

1. Сесть на корточках, руками упереться в пол. Затем постепенно, сантиметр за сантиметром, вытягивать левую ногу назад, насколько это возможно. Выдержать в такой позиции 10 секунд и повторить упражнение, поменяв ноги. Выполнять упражнение в течение двух минут. Это упражнение укрепляет мышцы бедер.

2. Любимое упражнение Дианы! Стать прямо на всю ступню. Пальцы рук сомкнуть над головой. Поднять правую ногу и опереться ею как можно выше о бедро левой ноги. Выдержать 10 секунд, затем поменять ногу. Выполнять упражнение минуту. Укрепляет мышцы с внутренней стороны бедер, талии, ягодиц.

3. Потянуться, как кошка, и сесть на пол по-турецки. Большим пальцем правой руки зажать правую ноздрю, сделать глубокий вдох и постепенно выдохнуть воздух через кольцо, сложенное пальцами левой руки. Дышать таким образом пять минут. Это упражнение снимает напряжение.

4. Встать без напряжения, слегка расставить ноги. Наклоняться вперед, стараясь коснуться пола руками. Оставаться в такой позе пять секунд. Медленно вернуться в исходное положение. Сделайте 20 наклонов, не забывая о дыхании. Это упражнение для талии.

5. Сесть на край кресла. Медленно наклоняться вперед, держа прямую спину. Плечи отвести назад, скрестить руки. Голову — вверх. В таком положении продержаться 15 секунд. Расслабиться, глубоко вздохнуть. Повторить упражнение 15 раз. Укрепляет мышцы ягодиц, живота, бедер.

## ***Покорная баба Яга***

Когда я говорю, что надо мириться со слабостями мужчин и прощать им маленькие грехи, я вовсе не имею в виду то, что надо превращаться в бессловесных и безропотных существ. Вот как раз покорной женщина быть не должна! Слабость Бабы Яги состояла именно в том, что она была слишком покорной: отдавала все свои ценности, а сама оставалась одна в избушке. Настоящая антистерва умеет ловко балансировать между сохранением своего достоинства, умением требовать и мудро молчать. Не покоряться ни в коем случае! Как только женщина покорена мужчиной, она становится ему не интересна. И тут не только подарка не получишь, но и вся совместная жизнь разладится. Но об этом мы пока говорить не будем, это тема других курсов успешной антистервы, а сейчас мы пока только о подарках.

Итак, истинная антистерва знает и умеет быть требовательной. От этого она только становится желаннее для своего мужчины, держит его в постоянном тонусе. Вот любопытная история, которая показывает нам, что такое требовательность женщины.

Надежда работала музыкальным работником в детском саду и мечтала петь. То есть петь-то она пела: для домашних, для близких родственников и друзей, но и только, хотя все говорили, что у нее роскошный голос. Да она и сама это знала, поэтому мечтала стать настоящей певицей. Не тех, что показывают в «Фабрике звезд», а тех, что поют в театре, в опере. После 9 класса она поступила в музыкальное училище, но почему-то на вокальное отделение пойти не решилась. Она училась играть на фортепиано и после училища пошла работать в детский сад. Но мечта стать певицей ее не покидала. Она стала ходить на занятия, чтобы все-таки поступить в консерваторию.

Однажды она принимала участие в городском конкурсе студентов, пела арию «Иоанны» из оперы Чайковского «Орлеанская дева».

«Да, час настал! Должна повиноваться велению Божью сердце Иоанна!» — выводила она и видела, как замирал в восторге зал, слушая ее прекрасное пение. Она была величественна и могущественна. Надежда чувствовала, как в этот момент она и в самом деле превратилась в Жанну Д`Арк, которая ведет за собой огромное войско на правое дело.

Она совсем не удивилась, когда после концерта к ней подошел статный мужчина, со светлыми волосами и серо-голубыми глазами. Он заговорил на ломаном русском, и Надя решила, что этот человек из Прибалтики.

Когда они встретились на другой день, выяснилось, что ее новый знакомый — швед, работает в Москве в представительстве иностранной компании.

Их роман случился очень быстро. Горделивый потомок викингов был сражен нежной прелестью Наденьки, ее роскошным меццо-сопрано и кротостью характера. Наденька была сражена всем. Это был вообще первый мужчина, который обратил на нее внимание. А с кем она может познакомиться в своем детском саду?! А тут — такой красавец да еще иностранец. Другие девушки годами ищут возможности познакомиться с иностранцем, ходят в брачные агентства, рыщут по Интернету. А этот сам подошел. Он говорил комплименты, дарил цветы, целовал ручки — все это было так непривычно, так необычно. Наденька терялась, все время говорила «не надо», и шведу нравился ее робкий румянец и застенчивость. Через полтора месяца он сделал ей предложение.

Между тем у него завершался срок контракта работы в России, наступило время возвращаться домой. Он решил вернуться домой с русской женой. То есть пока еще невестой, потому что свадьбу наметили играть в Швеции.

В Москве он жил довольно скромно, а когда Наденька приехала к своему жениху в Стокгольм, она опешила. Она увидела огромную квартиру, которая занимала весь этаж многоэтажного дома. Комнат было столько, что она была не в состоянии их даже сосчитать. Себе она выбрала самую маленькую. Муж удивился, сказал, что это служебное помещение, это комната для глажки. А для нее он приготовил самый светлый салон, куда уже привезли белый рояль. Надежда робко поинтересовалась, а можно ли ей устроиться на работу в детский сад. Муж улыбнулся. Он сказал, конечно, если она желает, она может работать в детском саду. Но зачем? Он уже договорился с филармонией. Сейчас готовится ее сольный концерт. Ее ждет преподаватель, ее ждет большая сцена. К сожалению, он пока не может устроить ее в театр, так как у нее нет соответствующего образования, но он без проблем устроит ее концертную деятельность. Если она желает, можно пригласить в Стокгольм педагога, с которым она занималась в Москве.

Наденька очень смутилась. Все для нее — это так неожиданно! Так непривычно. И такая большая квартира — как она будет справляться?

На другой день после приезда она выгребла из подсобки пылесос, всевозможные тряпки, щетки, ведра, моющие растворы и принялась надраивать квартиру. Швед, увидев все это, ахнул:

— Милая Наденька, тебе не надо здесь убираться.

— Не надо убираться? А как же?

— Сюда приходит уборщица. Она получает зарплату. Ты хочешь оставить несчастную женщину без куса хлеба? — с улыбкой спросил будущий муж.

— Нет, не хочу, — совсем растерялась Надежда. Убираться не надо. А что делать?

— В этом доме не хватает женщины, — все также мягко и с улыбкой продолжал швед. — Преобрази жилище холостяка.

Час от часу нелегче! Надежда аж покрылась холодной испариной. Убираться нельзя, а как преображать жилище холостяка? Бедная девушка покорно поплелась на кухню. Она решила потрясти его своими кулинарными способностями и приготовила роскошный обед из трех блюд с шарлоткой на десерт.

Швед ее стряпней был доволен, нахваливал ее обед и уписывал его за обе щеки. Наденька вздохнула с облегчением. Слава богу, мамыны уроки не пропали зря: путь к сердцу мужчины действительно лежит через желудок.

Но когда на другой день Наденька снова провела на кухне два часа, будущий муж мягко заметил, что она «не принуждена этим заниматься ежедневно».

— Приходит кухарка и готовит? — со страхом и тревогой спросила она. — И я снова отбираю у кого-то хлеб?

— Иногда приходит кухарка. Или привозят готовую еду из ресторана. В магазине много готовой еды. Не надо делать культа из еды. Так, кажется, говорит ваш Остап Бендер? — улыбнулся швед.

— Ты так хорошо знаешь нашу литературу, — пролепетала Наденька и снова упала духом. Как же быть? Что делать? И что он имел в виду под преображением жилища холостяка?

Квартира ее мужа была очень хорошо оформлена. В ней поработал дизайнер, Надежде это было очевидно. И что она могла в ней делать? От безвыходности она уселась в кресло и начала крючком вязать салфетку. Этому ее научила бабушка.

Она связала салфетку за два дня и этим снова потрясла шведского жениха.

— Как это превосходно! Ты так талантлива! Мы положим ее на самое видное место.

Но когда Наденька связала вторую салфетку, муж уже не был так восторжен.

— Это хорошо, милая. А что к этим салфеткам ты еще добавишь? —

спросил он.

Надежда растерялась и готова была заплакать.

Когда они вместе приехали в магазин товаров для дома, она растерялась еще больше. Надежда жила вместе с мамой, учительницей начальных классов. Их скромные доходы не позволяли им ходить по модным магазинам. Ото всей роскоши, которую предлагал ее будущий муж, у Наденьки зарябило в глазах, закружилась голова. Ей стало так плохо, что она, вероятно, позеленела, потому что будущий муж напугано спросил: «Что с тобой?» Пришлось без всяких покупок немедленно возвращаться домой, то есть в стокгольмскую квартиру.

*На маленьких подарках держится дружба, а на больших — любовь.*

Две недели проживания в доме своего шведского жениха показались Надежде невероятной пыткой. Она считала дни, когда вернется домой, в Москву. По официальной версии ей нужно было поехать для оформления документов, но для себя Наденька решила, что больше в Швецию она не вернется. Не для нее вся эта богатая жизнь! Конечно, ей нравилось петь, но в выступление в филармонии ей не верилось: уж слишком все хорошо и благостно складывается. Так не бывает. Она все время дрожала от напряжения, все время боялась чего-то сглазить и очень волновалось по поводу того, что она решительно не знала, как преобразовать жилище холостяка в уютное семейное гнездышко.

Шведский жених замечал грусть любимой девушки и связывал ее с тем, что она тоскует по дому, по друзьям. Он старался всячески ее развлекать, дарить подарки. Но на все робкая Наденька отвечала:

— Спасибо, милый, не надо. Зачем ты тратишься!

— Мне приятно делать тебе подарки, — уговаривал ее супруг.

— Не стоит, — твердила Наденька, убежденная в том, что ничего этого не заслуживает.

Оживала она только тогда, когда домой приезжал педагог с концертмейстером, и Надя пела. Муж слушал ее величественную Иоанну из «Орлеанской девы» и узнавал ту самую решительную и отважную Надежду, которую полюбил с первого взгляда.

Наконец Надя приехала в Москву. Вернулась в свою привычную скромную обстановку и всем объявила, что в Швецию больше не вернется. Но в дело вмешались Надины подруги.

— Ты полная идиотка! — заявила одна. — Другие мечтают о такой возможности. Тебе свалилось счастье само по себе, а ты отказываешься.

— Я этого не достойна, — со слезами на глазах твердила Надежда.

— Тебе голову лечить надо, — изрекла другая подруга и буквально силком притащила ее ко мне на консультацию.

Началась работа по искоренению покорной Бабы Яги и воспитанию настоящей антистервы. Процесс перевоплощения был очень трудным, Надежда не раз и не два собиралась все бросить. Ситуацию спасал влюбленный швед, сила чувств которого заслонила покорную Бабу Ягу Наденьки. Он писал ей письма по Интернету, звонил каждый день и спрашивал, когда она вернется. Наденька ссылалась на то, что с документами получилась волокита, она оттягивала возвращение в богатую жизнь.

Ее превращение в антистерву еще не завершилось, когда будущий муж, не вынеся разлуки, примчался в Москву, благо Швеция близко. Любимой невесте он привез в подарок бриллиантовый гарнитур. «Ведь тебе надо красиво выходить на сцену!» — сказал он, вручая подарок.

Проделанная работа по превращению, хоть еще и не завершилась, но уже принесла первые плоды. Наденька не стала отнекиваться, как прежде, а приняла подарок с достоинством и восторгом, как и подобает настоящей антистерве. Тогда она уже твердо решила, что выйдет замуж за этого человека, поедет в Швецию и будет петь в филармонии. И как превратить жилище холостяка в уютное семейное гнездышко она тоже уже начинала понимать.

Мы с Надей продолжали общаться, когда она уехала в Швецию. Неоднократно покорность Бабы Яги, а вместе с ней и желание поворчать, в ней вспыхивало, как вспыхивает искра в гаснущем костре, но гордая и требовательная антистерва выходила вперед. Жизнь налаживалась!

## **Как разнообразить семейную рутину**

Мы уже говорили о семейных обедах и ужинах как о способе разнообразить семейную рутину. Но я хочу еще раз на этом вопросе остановиться, потому что именно семейная рутина препятствует подаркам.

В советское время широко было распространено мнение, что отношения убивает быт. Такое мнение и сейчас существует. Вероятно, распространилось оно с легкой руки замечательного поэта Маяковского, который провозгласил: «любовная лодка разбилась о быт». Быт — в смысле устройства жизни, сложности в домашнем хозяйстве, трудности в ежедневном укладе. Ошибаетесь, Владимир Владимирович! Сложности быта, напротив, укрепляют семейные отношения. Они сплачивают семью, подчас только быт и удерживает людей. Мы сейчас в этом убеждаемся, когда быт перестает быть сложностью в нашей стране. В магазинах — изобилие продуктов, современная техника облегчает нам стирку, уборку и даже мытье посуды. А проблемы в семье остаются и даже прибавляются. Как теперь выяснилось, даже богатые плачут. Настоящий враг семейного счастья — рутина, однообразие, порождающее скуку.

Это очень хорошо показано у Чехова. Например, учитель словесности в одноименном произведении — обожал свою невесту, трепетал от одного упоминания ее имени, был счастливым молодоженом. Но через пару лет: «Тяжелая злоба, точно холодный молоток, повернулась в его душе, и ему захотелось сказать Мане что-нибудь грубое и даже вскочить и ударить ее». И это о любимой женщине! Да, вот что делает рутина. А с бытом в этом доме все было в порядке! Прислуга и тому подобное.

О том, как разнообразить рутину с помощью украшения стола мы уже говорили. Вот еще несколько рецептов для настоящей антистервы.

Превращайте в подарки обыкновенные домашние дела.

Например, если ваш муж приготовил ужин, не следует воспринимать это как само собой разумеющееся. Традиционно считается, что готовка в доме — женский удел, поэтому примите ужин вашего мужа с восторгом. Скажите ему, что это для вас настоящий подарок и что вы мечтаете получать такие подарки и впредь. А уж если он вымыл посуду и подметел пол, то надлежит броситься ему на шею и обрадоваться так, словно он преподнес вам бриллиант в 10 карат. Тогда можете быть уверена: он регулярно будет мыть посуду и подметать пол.

*Критический период супружества — время завтрака.*

Полезно плановые семейные покупки превращать в подарок и

устраивать из этого небольшой праздник.

Антистерва по имени Марине такие праздники устраивает постоянно, и муж частенько приносит какие-нибудь покупки, предполагая, что за ними последует праздник.

Вот, например, однажды в субботнее утро, когда супруги никуда не спешили, Марина вымыла голову и открыла шкафчик, чтобы достать привычным жестом фен. Но там было пусто. Хотя Марина точно помнила, что вечером фен был на месте, она подсушивала волосы после вечернего душа. Незадолго до этого они говорили о том, что их старый фен уже плохо работает, да и устарел он морально. Появилось столько новых, достойных моделей! Марина не была уверена в том, что муж купил новый фен, но на всякий случай решила ему подыграть:

— Ты не знаешь, где наш фен? Куда я могла его деть?

Муж хитровато улыбнулся и сказал:

— Разве в шкафчике в ванной его нет?

По взгляду мужа и по его интонации Марина поняла: он действительно купил фен. Зная, что он не отличается особой изобретательностью, она заглянула в сумку, где находились ее принадлежности для бассейна. Муж знал, что она берет в бассейн фен. И действительно, новая коробка лежала в сумке. Но Марина не подала виду, что она разгадала сюрприз мужа. Она принялась расхаживать по квартире в халатике на голое тело, с мокрыми распущенными волосами. Она знала, что Володе очень нравился такой вид жены, и принялась крутиться по квартире, якобы в поисках фена. Дочку на выходные отправили к бабушке, так что супругам никто и ничто не мешало.

С полчаса Марина крутилась перед мужем, заглядывая в самые неподходящие для фена места, даже заглянула под крышку пианино.

— Я так рассеяна! — приговаривала она, кокетливо поглядывая при этом на мужа. — Решительно не помню, куда я могла его затолкать?

Полчаса разглядывания жены в коротеньком шелковом халате так распалили Володю, что через некоторое время про поиски фена было забыто, и начался упоительный секс.

Потом, вместе с чашечкой кофе, муж принес ей и коробку с феном:

— Знаешь, он оказался в твоей сумке с принадлежностями для бассейна.

— Спасибо, милый, ты такой внимательный! — поблагодарила она его, даже и не заикнувшись о том, что разглядела эту коробку уже два часа назад. — Конечно, мне и в голову не пришло, что ты спрятал его в сумке. Я была уверена, что разобрала сумку. Думала, в ней ничего нет.

— Ты замечательная! – вторил супруге Володя.

Вот вам и подарки, и праздник, и комплименты. И всего-то из-за какого-то фена.

*В браке главное не победа, а участие.*

Точно также можно устроить эротический праздник по поводу покупки сапог. Согласитесь: если сапоги покупает возлюбленный, это подарок. А если сапоги покупает замужняя женщина, это обычная плановая покупка. Редко мужу придет в голову покупать жене сапоги. Она обычно делает это сама. Никакого события в этом нет, в нашем климате невозможно обойтись без сапог. Все равно, что без еды!

Мы покупаем сапоги столько раз, сколько выдерживает наш семейный бюджет. Зависит это еще от погоды, от настроения, от нашего гардероба. Сколько факторов влияет на покупку сапог! Замужняя дама сама решает, когда приходит пора покупать сапоги, и редко когда ставит об этом в известность мужа. Подчас присутствие мужа в магазине ей даже не желательно, потому что он будет мешать, скулить, что устал, что у него в голове рябит от прилавков с обувью.

Антистерва поступает по-другому. Она уговаривает мужа пойти в магазин вместе с ним и сделает так, чтобы эти сапоги он ей вручил в качестве внепланового подарка. В таких случаях можно и сапожки выбрать подороже. Мужчина не откажет! Он без ума от своей супруги с ее неистощимой фантазией. Ну и антистерва, понятное дело, старается — применяет всякие приколы и примочки.

— Милый, какие красивые сапожки! Правда же моя ножка будет в них особенно хороша? — спрашивает игриво антистерва.

— Дорогая, у тебя уже и так шесть пар сапог, — может оказать слабое сопротивление муж.

Да, антистерва знает: у нее есть сапоги. Даже не шесть пар, а восемь. Но говорить об этом мужу она не станет. Да и кто их считает, эти сапоги! Вместо этого, сложив очаровательно губки бантиком, антистерва скажет:

— Милый, не могу же я надеть черные сапоги под новый голубой плащ? А вот эти — как раз подходят. Ты же хочешь, чтобы твоя жена выглядела лучше всех?

Умело включить соревновательные механизмы вашего мужчины — это стопроцентный успех. Этим приемом всегда можно достичь желаемого успеха. Соревновательные механизмы воздействия следует отшлифовать с помощью эротического жанра.

Уговаривая мужа купить очередные сапожки, антистерва нашептывает

ему на ушко нежности, будоражит его сексуальное воображение. И вот уже мужчина представляет, как сексуально она будет выглядеть в этих сапожках. Можно еще вспомнить про шубку... на голое тело. И тогда мужу захочется к сапожкам подкупить еще и шубку.

Одна участница наших семинаров как-то скривилась: фи, как это банально, шуба на голое тело. Возможно, и банально. Но действует стопроцентно! Хотите что-то другое? Придумайте! Этим и отличается антистерва, что она мастерица на различные выдумки.

Включите в план, что совместный поход за покупками, за сапожками для вас обяжет вас позаботиться и о мужчине, чтобы и ему была куплена какая-нибудь обувь. Справедливое распределение подарков — это еще один залог их неиссякаемости. Когда подарки покупаются в равном количестве, мужчина не чувствует себя ущемленным. Впрочем, про равное количество я загнула. Количество вполне может казаться равным, если, допустим, женщине подарят пять подарков, а мужчине — два. Недостающее материальное количество с лихвой компенсируется эмоциями. Если женщина будет выражать свои восторги, бурно и вслух источать слова благодарности, то мужчина будет счастлив и будет готов продолжать складывать дары к ногам своей прекрасной дамы, лишь бы слышать эти восторги еще и еще.

Что же касается мужчин, то они, как существа сдержанные, столь бурных восторгов выразить не умеют и не будут. Так что если вы услышали короткое «спасибо», оцените это. Многим из них и спасибо сказать тяжело. Уж так они устроены, что тут поделаешь!

Продолжая математическую тему, хочу обратить ваше внимание еще на один очень важный момент. Если оценивать подарки очками, то у мужчин и женщин будет разный счет, и из-за этого тоже бывают ссоры и недоразумения. Для женщин каждый подарок, независимо от стоимости, это одно очко. Подарил шубу — очко. Подарил духи — тоже очко. Подарил машину — тоже очко. А для мужчины очки связаны со стоимостью подарка. Если мужчина подарил машину, то себе он ставит не одно очко, а целых сто, и решит, что теперь имеет моральное право на отдых. А женщина за машину поставила одно очко и ждет, когда последуют новые подарки. Она-то считает, что с машины все только начинается!

Ко мне пришла на консультацию одна семейная пара, с которой как раз приключилась такая история: муж подарил жене кабриолет, но она, вместо благодарности, стала возмущаться и плакать. Он в ответ обиделся. Дело

дошло чуть ли не до развода. К счастью, они успели сообразить, что в таких случаях обращаются к психологам. И вот пара в моем кабинете.

После того, как мне удалось убрать всхлипы жены, выяснилось: она ждала, что под «дворником» на лобовом стекле он еще положит открыточку с сердечком и напишет, что он ее любит.

— А это еще зачем? — удивился муж. — Я тебе говорил, когда мы женились.

В общем, пару удалось помирить, ну а вы, уважаемые читательницы, примите эту математику к сведению, и если ваш мужчина сделает вам крупный подарок, не трогайте его некоторое время, дайте ему перевести дух.

Продолжая линию цифр, напомним еще раз, что мужчина не в состоянии долго ходить по магазинам. Сорок минут — как утверждают исследователи, это максимум, что выдерживает мужчина. Поэтому, если вам нужно что-то особенное, лучше осмотреть все потенциальные покупки заранее. Все померить, отобрать, а уже потом вести своего супруга в магазин на заранее подмеченные места. Тогда это действительно будет ваш общий праздник. Супруг будет счастлив, что доставил вам радость. Не забудьте и его не оставить без покупки. Они только говорят, что им все равно, что носить. На самом деле, мужчины, как дети, тоже любят обновки.

Дома не забудьте наградить его благодарностями, осыпьте его поцелуями за то, что он сделал вам такой замечательный подарок. В этот вечер у вас будет еще один маленький семейный праздник, а ваш мужчина будет чувствовать себя сильным и могущественным.

Вот какое большое чудо могут сотворить маленькие сапожки, если их умело упаковать!

В семейной жизни не лишнее разделять, что является подарком, а что не является подарком. Мы уговорились считать подарком — некоторое неожиданное, незапланированное явление. Или запланированная покупка, которая стараниями жены превращается в подарок.

Подарок — это добровольное, незапланированное действие, не являющееся ежедневной обязанностью. Допустим, если вы договорились с мужем, и он ежедневно выносит мусор, это, конечно, не является актом подарка. Хотя за это его тоже надлежит награждать, за это следует говорить ему спасибо.

Вы, возможно, возмутитесь. Вы скажете: а кто мне ежедневно говорит спасибо за то, что я готовлю, глажу и убираю. Вам не говорят за это

спасибо? Это ваша очень большая ошибка. Вот таким образом женщина и способствует тому, что превращается в уборщицу, домработницу, кухарку, и мужчина со временем перестает ее замечать. Всем известно, что домашняя работа – самый неблагодарный вид деятельности. Пыль не успели стереть, а она садиться снова. Вечный двигатель! Непременно приучайте своего мужа к тому, чтобы он вам за все говорил спасибо.

*Жена мужу:*

*— Ты ничего не умеешь делать! Хоть два гвоздя вбил бы!*

*Муж ей в ответ:*

*— Хорошо вобью.*

*Вечером жена возвращается. Муж ей:*

*— Иди смотри. Два гвоздя вбил!*

*— Молодец ты какой! А теперь куда я уютюг втыкать буду?*

Есть разные приемы для этого: лобовая атака, кокетливое заигрывание, шутливые намеки. Можно применять все эти приемы по очереди, но итог один: вы обязаны добиться того, чтобы рот вашего мужа открывался для «спасибо» точно так же, как он открывается для приема пищи. И если вы добьетесь этого, в один прекрасный вечер он непременно скажет: «Отдохни, дорогая, я сам сегодня приготовлю ужин». И скажет это сам, без всякой артподготовки с вашей стороны.

## **Эротическое меню**

А если, несмотря на все ваши старания, муж не предлагает вам приготовить ужин сам? Если ваши примочки на него не действуют? Тогда предложите ему приготовить уже вместе и устройте из этого эротическое шоу. В доме дети? Какую-то часть игры дети могут посмотреть. Почему-то у нас считается возможным ругаться при детях, но считается совершенно неприлично целоваться при детях! Не правда ли, странная логика? Истинная антистерва ее меняет — потихоньку, исподволь, маленькими порциями. Для начала вполне допустимо начать приготовления ужина, поглаживая вашего мужа и призывно ему улыбаясь.

*Жена мужу:*

*— Дорогой, я хочу заняться сексом во время чистки картошки...*

*Муж, представляя себе жену, склонившуюся обнаженной около раковины, шепчет:*

*— Да, дорогая...*

*Жена:*

*— Только картошку будешь чистить ты!*

Попросите его для начала помыть мясо, а между тем поцелуйте его в плечо. Самую муторную процедуру чистки картофеля можно с вашей стороны украсить самыми смелыми ласками, погружаясь в пучину его брюк. Когда он колдует над сковородкой, погладьте его за ягодицы, прижмитесь грудью к спине. Не переусердствуйте! Следите за тем, чтобы ваш муж не обжегся и не поранился. Помните, что мужчинам сложно совершать два разных действия одновременно, поэтому ласки должны быть очень-очень легкими, их надлежит только обозначить. Так сказать, заявить: вот это все будет по-настоящему после того, как ужин будет готов. Таким образом, вы превратите ужин в эротическую прелюдию любви, которая последует потом, когда дети уже лягут спать.

Таким эротические приготовления ужина не могут быть постоянными. Их нельзя повторять часто, как нельзя повторять часто хороводы вокруг новогодней елки. Новый год только раз в году! Праздники на то и праздники, что они не должны быть частыми, но если они иногда будут присутствовать в вашей совместной жизни, они станут важной частью ваших семейных традиций.

Подготовку эротического ужина можно обговорить заранее, а для этого — подумать, куда отправить детей. Или уложить их спать, а уж потом...

Впрочем, можно затеять приготовление эротического ужина спонтанно.

Совершенно необязательно для эротического ужина готовить какие-то особые блюда. Важен сам стиль подготовки блюд. С поцелуями, с неожиданными ласками, с объятьями. Впрочем, можно и блюда сделать несколько отличающимися, чем в обычные ужины, и тогда ваш праздник усилится. Можно использовать некоторые неожиданные декорации блюд. Например, украсить тарелку какими-нибудь фаллическими морковками или сельдереем, чтобы ваша обычная еда в этот вечер выглядела пикантно.

Наконец, можно приготовить особые блюда, о которых мы сейчас вам расскажем.

Если вы уже давно живете вместе, если первая влюбленность уже затихла, вам особенно понадобятся наши рекомендации, потому что они помогут вам оживить рецепторы, освежить ваши сексуальные отношения. Для этого полезно добавлять в пищу приправы. Давно известно, что эфирные масла, которые содержатся в пряностях, довольно серьезно повышают сексуальную активность, как у мужчин, так и у женщин. Поэтому смело используйте для приготовления мясных блюд анис и гвоздику. Вместо надоевшего кетчупа используйте горчицу, потому что в ней гораздо больше необходимых вам приправ. Если вы затеяли десерт, то неплохо добавить туда ванили. По возможности используйте корицу: у женщин эта пряность повышает тонус матки, а у мужчин — улучшает работу почек и мочеполовой системы (кстати, так же, как имбирь и петрушка). Современной наукой доказано, что кардамон, в средние века считавшийся непременным компонентом приворотных зелий, стимулирует половое влечение. Обратное действие имеют кинза, мята и эстрагон — этих приправ лучше избегать в эротической кулинарии.

Еще во времена написания Кама Сутры, в первом столетии нашей эры, в возбуждающие зелья входил неограниченный диапазон ингредиентов, начиная от крови летучих мышей до рога носорога — все они считались возбуждающими. Постепенно, правда, стало известно, что большинство из этих компонентов вместо возбуждения могут привести к смерти. Поэтому ничего такого экстравагантного мы вам не советуем, а вот устрицы — очень подходящий продукт для эротического ужина.

Но если вы не любительница морепродуктов, то воспользуйтесь проверенным продуктом: шоколадом. Шоколад — один из немногих сексуальных продуктов в списке, официально доказанных наукой. Шоколад с бокалом сладкого вина или ликера любого сведет с ума! Или порадуйте любимого чашкой горячего шоколада, смешанного с ложкой рома или бренди со сливками, посыпанным какао-порошком. Или

растопите плитку шоколада и подавайте с кусочками фруктов, чтобы обмакивать их в соус. Вы уже представляете, как это можно пикантно есть?

Но если вы хотите приготовить что-то особенное, то приведем парочку рецептов.

...

Понятно, что такие блюда не будешь готовить каждый день. Но если на пятом году совместной жизни вы порадуете своего мужчину перепелиными яйцами с копченым лососем, он будет приятно удивлен и порадован. А если ваши отношения только начинаются? И тогда наши рецепты вам пригодятся. Только используйте их не чаще... одного раза в пять лет. Пусть этот романтический ужин станет вашим совместным приятным воспоминанием!

И, главное: не забывайте, что любое, самое обыкновенное блюдо, можно сделать эротическим. Даже самые обычные сосиски можно подать с травами, с горчицей и, в придачу, по особенному их украсить.

Еще одно важное примечание: эротический ужин не должен быть очень сытным, чтобы вашего мужчину не разморило и вместо секса не потянуло бы на боковую. Да, и не кормите своего мужа пряностями, если он куда-то собирается уйти. Эротический ужин — это развлечение для вас двоих и только!

## ***Чтобы про ваш день рождения не забыли***

Когда люди находятся в длительных семейных отношениях, нередко случается так, что о важных датах забывается.

*Хороший муж никогда не помнит возраст своей жены, но всегда помнит ее день рождения.*

Так уж устроена психика человека! В ежедневной суете, после многих лет совместной жизни муж может забыть о дне свадьбы или дне рождения жены. Нужно ли изничтожить его за это? И что это даст? Останется только мокрое место вместо мужа. А мокрое место не подарит вам шубы!

Антистерва принимает профилактические меры, чтобы не довести до такого. Для этого, недели за три, как бы невзначай она спрашивает своего мужа:

— Как ты предпочитаешь, отметить мой день рождения: с друзьями или вдвоем? Поедем на дачу или останемся дома? Конечно, еще три недели. Неизвестно, какая будет погода. Но все-таки мне надо подготовиться. Я думаю запечь молочного поросенка. Как ты на это?

Жена очень поможет мужу этим разговором. Он поймет, что чуть не прошляпил день рождения супруги и тоже начнет готовиться. Вы тактично дали понять, что не сомневаетесь в его благих намерениях. Мол, вам и в страшном сне не могло бы такое прийти в голову. Он вам, разумеется, будет очень благодарен за эту подсказку. Он это оценит, будьте уверены. Варианты его ответа, собственно, не имеют никакого значения. Собственно, не для этого разговор затевался. Разговор затевался для того, чтобы муж серьезно задумался о подарке для вас. Можете даже намекнуть ему, мечтательно вздохнув, что вы хотите получить в подарок. Можно сказать что-нибудь в таком духе:

— А ты уже придумал, что ты мне подаришь? Я, конечно, понимаю, что подарок — это сюрприз, но мне бы хотелось бы что-нибудь из украшений на шею. Я полагаюсь на твой вкус, он тебя никогда не подводил.

Говорить последнюю фразу можно только в том случае, если вы действительно полагаетесь на его вкус, если вы совершенно уверены в том, что ваш муж хорошо разбирается в женских украшениях и отличит малахит от жемчуга. В противном случае, лучше отправиться за подарком вместе. Вы превратите покупку своего подарка в приятное времяпрепровождение, которое вам обоим доставит массу удовольствия.

Есть еще один надежный способ — заказать себе подарок ко дню

рождения, не говоря об этом мужу напрямую. Допустим, вы собираете на свой день рождения гостей и начинаете всех оповещать о том, какой подарок вам нужен. Допустим, вы решили в квартире устроить зимний сад. Тогда всем знакомым, приглашенным на ваш праздник, вы объявляете:

— Принимаю в подарок пальмы и другие экзотический растения в горшках.

Разговоры надлежит вести громким голосом, по телефону, в присутствии мужа. Безусловно, он это тоже услышит и примет заказ к сведению. Будьте спокойна, ваши гости не повторяться в выборе, и подарок мужа будет отличаться, а ваш сад будет поражать разнообразием. Ассортимент в цветочных магазинах нынче велик!

Такая рекомендация особенно полезна практичным женщинам, которые не любят пустяковых подарков, с которыми потом не знаешь, что делать. Правда, в таком случае подарок выпадает из категории сюрпризов. Но что делать! Всегда надо выбирать что-то одно.

## *Деньги или подарок?*

Такую тему неизбежно поднимают женщины, участницы наших семинарских занятий. Если мужчина предлагает деньги вместо подарка и говорит, пойд и купи себе что-нибудь, как быть? Ответ антистервы: ни за что не соглашаться.

*Деньги — лучший подарок. Все остальное стоит слишком дорого.*

Для многих женщин такая рекомендация звучит неожиданно. Но ведь он купит черт знает что! Я лучше пойду сама себе и куплю. Разумеется, сама себе каждая купит то, что ей больше нравится. Но, но, вот тут возникает большое «но». Именно с этого момента, когда мужчина предлагает женщине деньги вместо подарка, начинается постепенное охлаждение в отношениях. Ведь мы уже неоднократно говорили о том, сколько подспудных значений имеет подарок. Подарок — это метафора внимания, это лакмусовая бумажка взаимных чувств. Дать денег — это слишком просто. Это значит: быстро отделался. Муж дал денег и забыл про вас. Что же удивляться, если мужчина не помнит важных дат? Если женщина принимает деньги, для такой женщины не надо стараться, не надо постоянно о ней думать. Не надо для нее по всему миру искать аленький цветочек, краше которого нет на всем белом свете.

Отдать деньги вместо подарка — это слишком рациональный подход, он не требует эмоциональных вложений. Можно сказать, это мужской способ решения проблем. Быстро, без моральных затрат, эффективно, но... НО мужчина перестает уделять вам внимания! Что же потом удивляться, что он не замечает вашей новой прически? Вашего вкусного ужина? Задумайтесь об этом, будущие успешные антистервы.

Задумайтесь также о том, что в один непрекрасный день ему надоест выкладывать вам деньги вместо подарков. Ему захочется именно того, ради чего подарки вручаются: эмоций, восторга, и он найдет другую, которая ему эти эмоции подарит. И он отправится в какое-нибудь Девье царство, где он получит необходимые эмоции, а вы начнете страдать оттого, он вам изменил. Так мы сами же эту измену подготовили!

Есть еще один неприятный момент, связанный с денежной темой. Когда в отношения между мужчиной и женщиной проникают деньги, у мужчины невольно будоражится стереотип о продажности женщин. Увы, есть такое представление у мужчин, что все женщины продажны. А зачем вам допускать такое? Так что — подарок, подарок и только подарок. Ну, а

как и добывать, что для этого делать — вы, надеюсь, прочтя эту книгу, уже теперь знаете. Теперь несколько слов о конкретных подарках, которые дарят нам мужчины.

## ***Белье в подарок***

Покупать нижнее белье в подарок любимой женщине стало уже привычным. Еще сравнительно недавно мужчины смущались, приходя в магазин женского нижнего белья. Не называя вещи своими именами, они просто тыкали пальцами на предметы, которые вызывали у них интерес. Теперь мужчины в выборе женского белья чувствуют себя комфортно, спокойно и без смущения разговаривают с продавщицами о том, что лучше выбрать. Мужчины очень серьезно подходят к выбору женского белья. Например, не любят бюстгалтеры с подушечками и прочими причиндалами, увеличивающие грудь. Они предпочитают естественные формы!

Большая проблема всегда — попасть в размер. Некоторые, самые рассудительные, чтобы не опростоволоситься, приходят с аналогичным предметом туалета, который дама носит. Другие показывают на продавщицу: мне, пожалуйста, точно такой, как вы носите. Охотно покупают ночные сорочки и халатики — их покупать проще, так как больше шансов попасть в размер.

Но иногда проблемы с получением белья возникают у женщин: им хочется белье более дорогое, нежели им дарят мужчины. Мужчины, в свою очередь, не могут понять, зачем тратить 300 баксов на эти две полосочки??

Вероятно, в этом вопросе имеет смысл пойти на деликатный компромисс: согласиться на то, которое выбрал ваш мужчина, а комплект подороже купить самой. Или найти такой рациональный довод, чтобы убедить вашего мужчину, почему именно это белье вам нужно, а не другое. Если вы сможете его в этом убедить, он тут же помчится в магазин. Если, разумеется, эти цены ему в принципе по карману.

Есть один важный принцип требования подарка: он должен быть всегда чуть-чуть выше возможности мужчины. Скажем, он беспрепятственно может отстегнуть сто долларов на приобретение элегантного белья, но вы будете ему заказывать подарок, стоимость в сто пятьдесят долларов. Это касается всего, не только бельевого подарка. Но на белье, как вы понимаете, мужчины легко раскошеляются.

Почему надо заказывать подарки, превышающие возможности мужчины? Благодаря этому у него всегда будет стимул стремиться вперед и вверх. Он будет развиваться, будет стремиться делать карьеру и зарабатывать больше денег. Он будет прикладывать свои старания в ответ на ваши. Вот для чего нам с вами, мои милые дамы, надо стараться!

Некоторые женщины жалуются: мне приходится самой покупать себе белье, а он даже его не замечает. Это совсем плохо! Плохой симптом. Надо срочно оживлять семейную жизнь. Необходимы романтические ужины и эротическое меню, которые описаны выше. К этому полезно добавить красивый стриптиз, тогда мужчина обязательно заметит ваше белье, оценит его и в следующий раз непременно подарит его вам собственноручно.

## ***Как поступать с духами***

Никуда не денешься: духи — по-прежнему самый распространенный подарок к 8-му марта. Об этом говорит статистика. Прилавки всех парфюмерных магазинов к этому дню сметаются. Продается даже самый залежалый товар. Это факт, радующий нашу отечественную торговлю. А как быть нам?

Разумеется, если мужчина вам угодил, тогда все в порядке. Но это так редко происходит! И если духи вам не понравились, как же поступить?

*Дед у бабки спрашивает*

*— Что тебе подарить на 8-ое марта?*

*Она отвечает — подари мне место на кладбище.*

*Он подарил ей оплаченное место на кладбище.*

*На следующее 8 марта бабка спрашивает у деда:*

*— Дед, почему ты мне ничего не даришь?*

*Дед отвечает:*

*— А зачем тебе еще подарок, ты еще этот не использовала .*

В первую очередь надо осторожно выяснить, каким образом эти духи выбирались. Если мужчина полагался на подсказку продавщицы, это один разговор. Значит, духи покупались абы как и с этим надо аккуратненько работать, о чем разговор чуть позже. Скорее всего, продавщица впарила вашему мужчине те духи, которые она затеяла сбыть, пользуясь праздничной горячкой. Осторожно донесите до сознания своего мужчины, чтобы он не советовался с продавщицей. По крайней мере, в праздничные дни этого делать не стоит.

Но как быть, если мужчина выбирал запах сам, а запах вам не нравится? Вариантов может быть два.

Первый: он купил первый попавшийся флакон, который попался ему под руку. Может, коробочка приглянулась. Как поступить в таком случае? Обязательно поблагодарите мужа за подарок! Выбирая духи, мужчина о вас думал, а это всегда ценно. Благодарить за подарок надо сразу, в момент его вручения. А вот потом, некоторое время спустя, можно начинать обработку. Доведите до сознания мужчины мысль, что на Женский праздник вы хотите получить более оригинальный подарок или более дорогой. Не стесняйтесь выражать свои пожелания. Помните: этим вы только поможете своему мужчине в процессе выбора. Уверяю вас, они жутко мучаются, когда ищут для нас подарки.

А потом? Что делать потом? Душиться тем, что вам не нравится? Думаю, не стоит огорчать своего возлюбленного. Он ведь и в самом деле старался! Потихоньку выливайте подаренные духи, а душитесь тем, что вам нравится.

Вторая причина его выбора: мужчина он хочет, чтобы вы именно так пахли. Он намеренно выбрал эти духи, он перенюхал все флаконы в магазине. Это серьезно! Если запах вам понравился, если ваши вкусы совпали, то все здорово. А если запах не понравился? Если именно этот запах относится к числу ваших самых нелюбимых? Если, допустим, муж выбрал тяжелый восточный аромат, а вы любите нежные, цветочные тона?

На мой взгляд, в таком случае надо работать с информацией. Надо мягко втолковать своему мужчине, почему вам не нравится такой аромат. Постарайтесь найти логические аргументы. Возможно, эта гамма благовоний не подходит вашему возрасту или стилю. Объясняйте терпеливо и вкрадчиво! И ни в коем случае не допытывайтесь, почему ваш мужчина выбрал этот запах. Ну выбрал и выбрал! А вдруг он выбрал, потому что этими духами пользовалась его мама? Или, что страшнее, его бывшая? Нужны вам эти сведения? Сможете вы с ними справиться без эмоций, без ненужных разборок? По-моему, меньше знаешь — лучше спишь. Это как раз тот случай!

Приучайте вашего мужчину к своему запаху. Ведь запах — это еще один инструмент влияния на мужчину. Запах — такое же оружие, как каблучки, юбочки и чулки с резинками. Не пренебрегайте этим инструментом! Показывайте мужчине флакончик, чтобы он запомнил, что надо в следующий раз вам покупать. Подчеркивайте, какой приятный аромат. Пусть он ему тоже понравится! Настоящая антистерва найдет способ, как приучить своего мужчину к нужному ей запаху.

Примерно за недельку до времени предполагаемой покупки духов предъявите ему флакон духов. Можете сказать, что это те самые духи, которые он преподнес вам в прошлый раз, и они очень понравились. Если он вдруг (что почти невероятно, но все же) усомнится, скажет, что в дизайн упаковки был другой? Не беда! Скажите, что дизайн упаковки поменялся, поэтому вы и напоминаете ему об этом. Редкий мужчина помнит фирму и название духов, которые он покупал год назад. Так что ваша «подсказка» придется ему кстати, а вы наконец получите то, что хотите. Умелое управление мужчинами всегда приводит к нужному результату!

## ***Цветы на Валентинов день***

В завершении нашего повествования приведу вам пример еще одной типичной ошибки, которой не должна совершать истинная антистерва. Давайте все же учиться на чужих ошибках и как можно меньше делать своих.

Итак, история из жизни супругов с двадцатилетним стажем.

Виктор всегда дарил своей жене подарки. На все праздники, на все даты он, как положены, что-то преподносил своей супруге, если не подарки, то цветы. Ему не в чем был себя упрекнуть. В его календаре все необходимые праздники, общенациональные и семейные, были отмечены, поэтому он ничего не забывал.

И вот, как обычно ответственно, он приступил к покупке цветов на Валентинов день. Он знал, что 14 февраля у него не будет времени заниматься цветами, поэтому, возвращаясь с работы 13 числа, он заехал в цветочную палатку, выбрал самый дорогой и самый красивый букет, и направился домой, счастливый и довольный тем, что все так хорошо придумал.

Но жена, открыв ему дверь, встретила его с бранью.

— Что это ты принес?

— Цветы в честь дня Всех Влюбленных.

— Но день всех влюбленных завтра! А сегодня – тринадцатое число. Разве ты забыл, что я терпеть не могу тринадцатых чисел? Все мои самые большие несчастья в жизни происходили именно тринадцатого числа. Я родилась тринадцатого числа, поэтому не отмечаю дня рождения, а только именины. Я не хожу в гости к людям, которые живут в тринадцатых квартирах! Ты специально купил цветы сегодня, чтобы поиздеваться надо мной?

...

Виктор растерялся. Он действительно припомнил, что жена не раз говорила о том, что не любит тринадцатое число. Но ему в голову не приходило, такие пустяки можно серьезно воспринимать. Да, об тринадцатом числе поются глупые песенки. Да, если поговорки, поверья. И что? Ему, человеку рациональному и серьезному, недосуг обращать внимания на все эти дурацкие суеверия. И уж никак он не мог предположить, что его жена откажется от цветов на основании какого-то

нелепого предрассудка. Тем более, что букет был действительно очень красив!

Но жена не просто отказалась от цветов. Она устроила разнос по первое число! Она припомнила ему все двадцать лет их несчастной жизни. Это она-то! Купавшаяся, как сыр в масле, имевшая почти дюжину разных шуб от песцовых до норковых. Если она наденет все имеющиеся кольца с бриллиантами, то у нее не хватит пальцев на руках и ногах. Их двухсотметровой квартире завидовали все ее подруги. Чем же ей была не хороша их совместная двадцатилетняя жизнь?

Виктора переполняла обида, хотя признать он был вынужден: их совместная жизнь, в последние несколько лет, стала трещать по швам. Они разошлись по разным комнатам, и встречались изредка за завтраком, хотя ритуалы, то есть вручение подарков и цветов по праздникам, соблюдались. Но сексуальные отношения уже давно прекратились, а жена частенько поговаривала о разводе.

Злополучные цветы 13 февраля так разозлили Виктора, что теперь о необходимости развода задумался он и оказался на приеме у психолога. Вопрос был поставлен конкретно, по-мужски: как объяснить младшей, любимой, дочери, что они с матерью разводятся.

Я попросила его отрепетировать разговор с дочерью. Что он хотел бы ей сказать? Виктор долго и мучительно подбирал слова, но вдруг его прорвало, и он с нежной грустью произнес: «Бывало, посмотришь на нее ночью — такая родная, такая милая. Столько всего пройдено вместе». Эти слова относились к жене, а не к дочке.

— Минуточку, — уточнила я, — как же вы смотрите на нее ночью, когда вы уже давно спите в разных комнатах?

— Так ведь дверь-то открыта!

В этом месте я хочу прервать свое повествование и обратиться к своим уважаемым читательницам, особенно к тем, кто носит в сердце окровавленную обиду на мужчину. Мои клиентки меня часто спрашивают: а что мужчины? А как они? А что они вам рассказывают? Не сдавая адресов и явок, не превращая мои признания в сплетни, я заявляю: девушки, ОНИ тоже мучаются. Я частенько сожалею, что у психологов нет возможностей и морального права сделать скрытое черное зеркало, как в полицейском участке, через которое хорошо видно допрашиваемых. Моим подопечным женского пола было бы радостно посмотреть, как страдают и терзаются их обидчики. (Вспомните нашу фантазию про Костяную Ногу, когда мы варили провинившегося мужчину в котле. Именно так они изводятся, когда приходят ко мне на консультацию и рассказывают о своих

бедах). Но поставить такого зеркала я не имею морального права, потому что обязана соблюдать конфиденциальность. И я соблюдаю: меняю имена, факты, оставляю только общий смысл. А общий смысл таков: мужчин равно женщинам переживают, страдают от одиночества, мечтают о тихом семейном уюте. Никакой Венеры, никакого Марса — мы с одной планеты, и разнимся только тем, что тактические приемы для достижения целей разные. Но цель одна: быть счастливы вместе. И теперь, возвращаясь к реплике Виктора, я призываю вас, милы читательницы, представить эту сценку, как мужчина идет ночью, по померкшей квартире, ступая осторожно, чтобы не шуметь, к комнате жены, тихонько приоткрывает дверь и смотрит на нее с теплотой и нежностью. А она спит и ни о чем таком не подозревает!

Поговорив с Виктором, я выяснила, что развода он не хочет. Да, отношения ухудшились, да они часто ссорятся. Но кто не ссорился за двадцать лет? У Виктора светлело лицо, когда он говорил о супруге, когда он вспоминал, как они приехали из провинции покорять Москву. Приехали с маленькой сумкой, а в ней тапочки, смена белья и зубная паста. А теперь есть все, а той теплоты не осталось. Как же хочется ее вернуть!

После консультации Виктор пришел домой маленьким букетиком цветов. Жена сидела на кухне и смотрела телевизор. Несмотря на просторы квартиры, все равно домочадца чаще всего собирались в кухне.

Он поставил перед ней цветы и сказал:

— Извини за вчерашнее. Я действительно никогда не придавал значения тому, что суеверия может быть таким важным. Я, конечно, помню, что ты не любишь тринадцатое число, но никогда не думал, что это серьезно. Извини, пожалуйста.

Виктор практически никогда не просил у жены прощения, во всяком случае, она этого не помнила. Она с удивлением подняла на него глаза и молчала. Виктор продолжал заранее подготовленный текст:

— Понимаешь, мне очень хотелось, чтобы ты самым ранним утром увидела цветы в вазе. Я подумал, что если приволоку цветы вечером, то ночью потихоньку поставлю их в вазу возле твоей кровати, и как бы рано ты ни проснулась, ты бы уже увидела цветы. Я не хотел, чтобы ты видела мой букет накануне. Не получилось спрятать.

Он смущенно улыбнулся, и супруга улыбнулась ему в ответ.

Виктор взглянул на улыбающееся лицо жены, на ее заблестевшие от слез глаза, и вдруг произнес не по тексту:

— Машка, давай опять поженимся. Мне без тебя плохо. Давай съедемся в одну спальню!

Она неуверенно пожала плечами, но затем, немного подумав, положила свою ладонь на его руку и молча пожала ее.

*Счастье требовательно, как законная супруга, и ветрено, как любовница. Жан Жироду.*

## ***Тест: ваше отношение к ошибкам***

В нашем курсе антистервы по получению подарков мы неоднократно ссылались на чей-то неудачный опыт, на чьи-то ошибки. Нам важно было показать, что ошибки можно исправлять и получать отличные результаты. От того, как мы умеем справляться с собственными ошибками, зависит успех не только в получении подарков, но и в других аспектах нашей жизни. Поэтому напоследок мы предлагаем вам еще один тест, который поможет вам лучше разобраться в том, как вы относитесь к ошибкам. К своим собственным, разумеется, потому что чужие ошибки мы щелкаем как орешки. К сожалению, не всегда это помогает, ибо учимся мы все-таки на своих.

Итак, поработайте с тестом, и определите свое отношение к ошибкам.

Как обычно, выберите один из вариантов ответов. Не думайте долго, выбирайте первое, что ляжет вам на душу.

1. Получая плохую отметку в школе из-за того, что не уделяли учебе должного внимания, вы: а) забрасывали все ради учебы (1 очко).

б) решали, что преподаватель вас невлюбил, (3 очка) в) сокращали время развлечений и начинали серьезнее заниматься (2 очка).

2. Вы взяли у подруги почитать ценную книгу, но потеряли ее: а) скажете, что ее украли (3 очка),

б) отдадите подруге за нее деньги (2 очка), в) подарите ей лучшую из своих книг (1 очка).

3. Ваш друг заявил, что встречаться придется реже, поскольку учеба требует много времени. Вы: а) заподозрите измену (3 очка),

б) решите, что чем-то оттолкнули его (1 очко), в) отнесетесь с пониманием и согласитесь (2 очка).

4. Представьте, что вы взяли на время машину у отца. По вашей безалаберности из нее украли магнитола. Вы: а) пообещаете купить новую (1 очко),

б) возместите отцу ущерб (2 очка),

в) чтоб избежать необходимости возвращать магнитола (или ее стоимость), намеренно сгустите краски, представив себя жертвой случившегося (3 очка).

5. Друзья ждут вас у кинотеатра, а вы опоздали к началу фильма: а) предложите пойти в кафе (2 очка),

б) купите билеты на другой сеанс (1 очко),

в) обвините в опоздании других или обстоятельства («пробки» и т. д.)

(3 очка).

6. В ресторане вы случайно задели поднос официанта и пролили бокал красного вина на себя. Ваша реакция: а) обвините официанта (3 очка),

б) укорите себя за неуклюжесть (1 очко),

в) попытаетесь отшутиться (2 очка).

7. Общаясь с другом по телефону, вы сорвались, и он бросил трубку. По-вашему: а) он окончательно вывел вас из терпения (3 очка), б) он был прав (1 очко),

в) надо будет перед ним извиниться (2 очка).

8. Вы заметили, что сильно поправились:

а) впредь будете выбрать менее калорийные блюда, следить за собой (2 очка), б) что же поделать, если вокруг столько искушений! (3 очка);

в) сядете на жесткую диету (1 очко).

9. Вы устраивались на работу. Сначала все шло хорошо, но потом вы получили отказ. Вы решили: а) Наверное, я плохой работник (1 очко),

б) Без связей не стоило и соваться (3 очка), в) Ничего, возможны и другие варианты (2 очка).

10. Вы с друзьями пришли на концерт группы, которую никогда не слышали. Музыка показалась вам какофонией. Ваши действия: а) вы скажете, что это не в вашем вкусе (2 очка), б) уйдете с концерта (3 очка),

в) сделаете вид, что довольны (1 очко).

Ну а теперь, как всегда подсчитаем очки.

Если вы набрали 24–30 очков, вы абсолютно уверены в собственном совершенстве и непогрешимости. Своим промахам вы всегда находите оправдание, причем виноватым чаще всего оказывается кто-то другой. Очевидно, в детстве вам позволялось слишком многое, и поэтому у вас не сформировалась способность к самокритике. Возможно, вашему мужчине приходится трудно с вами. Он хоть и дарит подарки, но делает это не из желания, а из опаски. И не ровен час, в каком-нибудь Девьем царстве он встретит даму, которая будет принимать от него подарки с большим восторгом и с меньшей придирчивостью. У нее он и зависнет лед эдак на восемь. Задумайтесь над возможными угрозами и начните корректировать свое поведение!

Если ваш результат 17–29 баллов, значит, вы умеете признавать свои ошибки и принимать критику. Ваша самооценка адекватна, вы признаете свои несовершенства, но, тем не менее, свободны от самоосуждения и никогда не делаете из себя мученицу. Стало быть, вы уже — настоящая антистерва. Вы умело воспользуетесь нашими советами, и теперь только задумывайте, какой подарок и когда вам хочется получить. Вы,

несомненно, это получите!

Если ваш результат от 10 до 16 очков, стало быть, вы очень строги к себе, любите заниматься самоедством и нередко берете на себя вину за то, в чем вы совсем не виноваты. Возможно, в детстве вас слишком много упрекали и почти не хвалили, поэтому вы осуждаете себя за малейший промах. Учтите, женщинам такого типа мужчины очень быстро перестают дарить подарки, а вместе с этим и свое внимание. Они привыкают в вашей покорности и расслабляются. Так что — добавьте немного стержовности и требовательности к мужчинам. Так же настоятельно рекомендуем чаще проделывать наши упражнения на повышение самооценки.

## ***Послесловие***

Мы закончили наши занятия высших курсов антистервы по получению подарков. Вы уже многое узнали, многому научились. Но подарки — это не единственное, чего требует антистерва от своего мужчины. Так что, передохните немножко, и снова в путь. Нас ждут новые встречи и отработка новых навыков! А вам желаю больше подарков, хороших и разных. Искренне ваша — Ирина Корчагина.