

Ирина Корчагина

**Как уберечь любимого мужчину от пьянства?
67 простых правил**

ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



КАК
♥ **уберечь**
любимого мужчину
от пьянства

Ирина Корчагина

67
простых
правил

Аннотация

Ирина Корчагина – известный психолог, создатель уникальных методик личностного роста и тренингов для женщин, основатель и директор психологического центра «Счастливая семья», эксперт популярных телепередач «Утро на Первом», «Доброе утро на канале Россия» и многих других.

Вы сможете уберечь любимого мужчину от пьянства, если будете знать:

- Почему ваш супруг пристрастился к спиртному?*
- Что происходит с мужчиной, когда он выпивает?*
- Как вести себя с пьяным мужем?*
- Как сократить количество употребляемого любимым спиртного?*
- Чем заменить водку, или что делать, если не пить?*

67 простых правил помогут вам отвадить любимого от бутылки и вернуть счастье и уют в ваш дом.

Ирина Корчагина

Как уберечь любимого мужчину от пьянства?
67 простых правил



Как всегда: вместо вступления

Знаете ли вы, чем отличается рыба-пила от человека? Нет, вовсе не тем, что человек – это высокоорганизованный примат, а рыба-пила – это род акулы, хищная обитательница морских пучин. Все гораздо проще! Эту разницу без труда заметит любой человек, который не имеет понятия о том, что такое зоология и не умеет пользоваться поисковыми системами Интернета. Так в чем же она, эта разница? Да всего-навсего в том, что рыба – пила, а человек – пил, пьет и пить будет. Будет! Какие бы меры по искоренению этого порока ни придумывало бы человечество.

Да что там человечество! Даже животные любят приложиться к рюмочке. И не только собаки и мартышки, которые обезьянничают (простите за каламбур), глядя на человека. Дикие, но вполне разумные животные, такие как слоны, к примеру, очень любят, блуждая по джунглям, освежиться закусив тропическим плодом, чтобы испытать состояние эйфории. Именно оно, желание испытать чувство радости и счастья, двигает живое существо к поискам чего-нибудь нестандартно вкусенького! Древние племена наслаждались забродившими фруктами или вожделенно глотали капли дождя, скопившиеся на шляпке ядовитого грибочка.

Древний человек сначала научился добывать из растений хмель, а потом уж понял, как добывать из палочки огонь. Когда же изобрели керамическую посуду, началась настоящая винная вакханалия, вино полилось рекой.

Винная тема издавна не давала человечеству покоя. Хотелось градус увеличивать, кайфа хотелось все больше и больше. Неутомимая натура человека! И люди искали способов, как этого добиться. Так, экспериментируя, проводя алхимические опыты, они получили спирт. Говорят, что водку изобрели арабы. То есть, они изобрели крепкий напиток на основе спирта, который назывался «аль коголь», что означает

"одурманивающий". Арабы тут же поняли опасность своего изобретения, потому что, получив доступ к спирту, все большее количество мужчин пожелало испытать его воздействие на себе. Арабы немедленно запретили спиртные напитки, о чем прописали в Коране. В Библии такого конкретного и жесткого запрета на алкоголь нет. Но эта литература возникла гораздо раньше изобретения спирта. Впрочем, и объявленные в период средневековья «Семь смертных грехов» не включают пьянство. Похоть и обжорство в этом списке есть, а пьянства нет. Как видно, христианским идеологам не приходило в голову напрочь отучить человека пить. Да и в Азии, несмотря на ислам и Коран, культ вина существовал всегда, и, в частности, великому поэту Омару Хайяму никто не мешал наслаждаться вином и сочинять красивые стихи:

Запрет вина – закон, считающийся с тем,
Кем пьется, и когда, и много ли, и с кем.
Когда соблюдены все эти оговорки,
Пить – признак мудрости, а не порок совсем.

Так что человек, в отличие от рыбы-пилы, пил, пьет и пить будет. И мы не станем спорить с Омаром Хайямом. Напротив, нам тоже известно, как это иногда приятно: сесть у камина или на даче у костра с бокалом хорошего вина и сделать глоток – другой, чтобы согреться в холодный вечер и оживить приятельскую беседу или романтическое свидание.

Мы посвятим наше повествование тому, что может сделать женщина для того, дабы уберечь мужчину от чрезмерных возлияний. С этого момента мы начинаем счет наших правил.

Правило № 1:

Уберечь от пагубного порока можно только любимого мужчину.

Да, именно поэтому мы так назвали нашу книгу, что только на основе глубокого и святого чувства любви можно отвести мужчин от рюмки. Если чувства остыли, если не осталось даже привязанности и уважения, если женщина единственно читает морали и нотации, если лишь бранится и ругается, то количество потребляемого мужчиной алкоголя будет лишь расти. Я сколько раз подмечала, что если чувства ушли, то приходит пустота, которая обоим партнерам уже ничего не дает.

Вот очень характерный пример моей психологической практики.

Одна женщина обратилась ко мне по поводу того, что ее муж завел себе другую. Моя клиентка, назовем ее Лариса, попала в затруднительное положение. С одной стороны, муж не признавался в измене, не собирался разводиться, и вообще, в ее жизни словно ничего не поменялось. Но с другой стороны, Лариса точно знала о существовании подружки. Муж ворковал с ней, запершись на лоджии или в ванной. Лариса вычислила ее на «Одноклассниках», но муж уверял, что с той женщиной они просто общаются по делу. Бедняжка совсем измучилась, запуталась, не знала, что ей делать, и пришла на консультацию.

Во время беседы попутно выяснилось, что мужчина ее сильно выпивал. Он лишь изредка приходил домой трезвый, от него всегда несло перегаром, и Лариса, не перенося этого запаха, старалась сокращать с ним контакты. Секс случался по большим праздникам и превратился в скучный супружеский долг, короткий и без фантазии.

Муж Ларисы свое пьянство оправдывал тем, что он бизнесмен, а бизнес без выпивки не делается. Себя алкоголиком он не считал, и от Ларисы требовалось принимать его таким, какой он есть. Но Лариса давно уже потеряла к этому винному бочонку всякую симпатию и уважение.

После нескольких консультаций Лариса пришла к решению: развестись. Пусть другая возится с этим пьянчужкой! А ей это уже все надоело. Пока еще она достаточно молода, попробует устроить личную жизнь. Или просто поживет для себя, а не будет мучиться от запаха перегара по утрам.

Но мы верим, уважаемые читательницы, что ваши чувства к своим мужчинам не иссякли, иначе вы бы не взяли в руки эту книгу. А мы подскажем, как вести себя со своими вторыми половинками. Мы предложим конструктивные механизмы поведения, которые помогут мужчине существенно снизить количество потребляемого алкоголя, а женщине – чувствовать себя комфортно и гармонично рядом с ним. Основные наши методики подойдут и отцам, и сыновьям, и братьям, но все-таки в первую очередь они предназначены для мужей, возлюбленных, благоверных и суженых, потому что во многих наших рецептах используются сексуальные рычаги. Вместе с тем, любая женщина наверняка извлечет из книги пользу для себя и сможет применить наши советы всем мужчинам из своего окружения.

Возможно, кто-то задаст вопрос: а почему женщина? Почему именно женщина? Почему не востребовать с правительства: мол, принимайте решительные меры, чтобы наши мужчины сократили потребление

спиртного?

Правительство принимает меры. Хороши эти меры или нет, мы в нашей рассуждать не станем. Одно ясно: без нашей помощи, девочки, не справятся ни правители, ни мужчины. Родина-мать зовет! Всегда, когда начинаются сложности, зовут женщин. Когда кончается пир, именно женщину зовут мыть посуду и выносить объедки.

Вот и настал период, когда пир закончился. По количеству потребляемого спиртного на душу населения наша страна перебила все мыслимые и немыслимые рекорды. Парадокс в том, что в нашей стране даже сложно посчитать количество потребляемого вина и водки. Есть цифра покупаемого спиртного, именно она дает основание предположить, сколько в стране пьют. Но ученые на эти цифры смотрят критически. Например, Люксембург оказался лидером покупок, но статистике хорошо известно, что среди покупающих – львиная доля туристов из других стран. Люксембург славится виноградниками Мозельской долины, именно там вырабатывают лучшие вина и ликеры. Так ведь грех не купить бутылочку благородного напитка, чтобы щегольнуть перед гостями!

В нашей стране по покупаемому количеству спиртного наши показатели не так фатальны. Но беда в том, что на наших российских просторах пьют не только из бутылок, закупоренных фабрично.

У нас в большой чести домашнее вино и самогон. Причем второе, как нашим читателям хорошо известно, в особенной чести. Но совершенно невозможно посчитать, сколько смородиновой наливки наготовила тетя Даша и сколько первача нагнала баба Клава. Поэтому в разных источниках цифры попадают разные. Чаще всего, чтобы составить официальный отчет, умножают цифру покупных литров на два. Почему на два? С тем же успехом можно умножать и на три, и на четыре. Если, допустим, картошки уродилось неимоверно много, и она уже начала гнить, то в погребе у бабки Зины появится не одна, а три бочки самогона. Ведь этот демократический напиток можно гнать из чего угодно, вплоть до куриного помета. Только напиток из этого сырья медаль на конкурсе виноделов не получит – скорее, он будет чтим теми, кто хочет отравить надоевшего соседа.

Но это еще не вся беда. Количество официально покупаемого алкоголя невозможно считать окончательной цифрой, потому что в наших магазинах и лавчонках продается множество спиртного, сделанного подпольно и без всякого учета. Как правило, это дешевая продукция, которая быстро уходит с прилавка, но также быстро калечит здоровье употребляющих это зелье людей.

Но и это еще не все: наш народ горазд на выдумки. А потому люди

потребляют и лосьоны для бритья, и политуру, не говоря уж об одеколоне. А это тоже неуправляемый процесс! Как можно узнать, купил ли мужчина «Красную Москву», чтобы подарить жене на Восьмое марта или себе на утреннюю опохмелку?

Но даже если цифру потребляемого алкоголя получать по формуле «X х 2», где X – это количество покупаемых в официальной торговле спиртных напитков, то даже в этом случае результат выходит критический для здоровья нации. В одной только Москве в среднем получается, что ежегодно в вине тонет городок, населению равный Подольску, то есть именно столько ежегодно в водоемах тонет людей по причине виновозлияния. А Москва в смысле алкоголизации по сравнению с другими городами и весями – вполне благополучная местность. В некоторых населенных пунктах, где нет развлечений, люди только и делают, что пьют. Там на 10 мужчин – 12 пьяниц! Дети начинают употреблять спиртные напитки раньше, чем идут в школу.

Так что ничего не остается нашему государству, как молить женщин: спасите, милые. Женщины, к счастью, пока еще потребляют вина гораздо меньше, чем мужчины. По статистике мужчины потребляют в 7-9 раз больше чистого алкоголя, чем их подруги. И женщины могут сохранять трезвую голову в похмельном пиру, а нам она, голова, очень важна. Именно с ее помощью мы будем помогать своим любимым.

В нашей книге мы будем разбираться, как следует обращаться с мужчиной, чтобы он стал меньше смотреть на дно рюмки и начал чаще обращать свой взор на другие объекты. В частности, на любимую женщину.

Давайте вспомним: когда только начинается роман, демонстрирует ли мужчина свое пристрастие к спиртному? Нет, нет и еще раз нет. Во время букетно-конфетного периода мужчины галантны, они забывают даже о пиве. Ну, разве что бокал хорошего вина для усиления вкуса мяса за романтическим ужином! Потом уходит трепет первых встреч и вырабатывается привычка друг к другу, и мужчина все меньше и меньше любит свою женщину, предпочитает держать в руках бутылку, а не нежную ручку своей подруги.

Я предложу рецепты, которые помогут женщинам стать желанной и значимой всегда, независимо от того, сколько времени прошло с момента первой встречи. Я подскажу волшебные слова, которые заставят мужчину положить штопор и встать перед женщиной на колени, чтобы еще и еще раз произнести ей прекрасные слова любви.

Когда я работала над этой книгой, некоторые скептически настроенные

мужчины с недоверием спрашивали меня: неужели это возможно? Неужели хоть у кого-то получилось уберечь своего мужчину от рюмки? Получилось и получается! Именно потому, что накопился успешный опыт в этой неизведанной сфере человеческой деятельности по убереганию мужчин от пагубной тяги к спиртному, я и затеяла эту книгу. Я убеждена, что наши полезные наработки пригодятся тысячам женщин, которые задумались над вопросом, а как же сделать так, чтобы муж (друг, возлюбленный, партнер) стал меньше пить. Итак, вперед, дорогие мои, к новым вершинам и свершениям.

На чем же будут основаны наши пути к этим новым вершинам? Основную стратегию, ключевую и генеральную, я изложу в следующем правиле:

Правило № 2.

Отучить мужчину от рюмки возможно с помощью позитивных осознанных манипуляций.

Я много времени и сил посвятила описанию всех видов манипуляций в своей книге «Большая энциклопедия манипуляций». Я разделяю манипуляции на позитивные и негативные. От негативных следует избавляться, позитивными следует активно и умело пользоваться.

Позитивные осознанные манипуляции основаны на том, что мы уважаем объект наших маневров и хотим ему помочь, а заодно и себе. Мы исходим из того, что все разумные мужчины хотят пить меньше, но в силу различных обстоятельств им трудно сдержаться. А вот женщины своим мудрым поведением могут помочь им сократить употребление спиртного и побережь свою печень.

На встречах с читателями меня часто просят привести пример позитивной манипуляции. Так как я работаю со сказками, из них черпаю метафоры для своих психотерапевтических процедур, я приведу вам один сказочный пример превосходной позитивной манипуляции. Это всем хорошо известная сказка «Кот в сапогах».

То, что проделывал хитроумный Кот со своим Хозяином, иначе, как манипуляциями, не назовешь. Его действия не были бы таковыми, если бы в самом начале Кот ввел Хозяина в курс своих замыслов. Надлежало бы сесть за стол переговоров и проинформировать Хозяина: тебе надо сделать то-то и то-то, чтобы получить желаемое. Но Кот этого не сделал! Он бросал Хозяин нагишом в реку и толкал на другие отчаянные поступки за минуту до начала действия, так что последнему не оставалось времени на

рассуждения. Приходилось действовать! А почему Кот не посвящал Хозяина в свои великие планы? Да потому, что ушлый Кот слишком хорошо знал своего Хозяина и понимал, что его задумки только напугают закомплексованного сына мельника. Потому Кот и взял на себя миссию дирижера и управлял действиями и Хозяина, и всех прочих людей и существ. В результате его сложной манипуляции выиграли все: и Хозяин, женившись и разбогатев, и королевская дочка, выйдя замуж за красивого, молодого и богатого, и сам Король, присоединив к своим землям еще и территории Людоеда. Погиб только Людоед, но и это выигрыш – ведь он Зло, а Зло должно быть истреблено. Но больше всего от этих манипуляций выиграл сам Кот, ведь хозяин мог сварить из него суп, а он спас себе жизнь, да еще сделал ее сытой и благодатной, потому что ему во дворце выделили лучшие комнаты.

Итак, я предлагаю женщинам поучиться у находчивого Кота. Что для этого надо сделать? Как именно надлежит себя вести мудрым женщинам? Мы и рассмотрим в следующих главах.

Болезнь или вредная привычка?

Психиатры, наркологи и другие специалисты, работающие с зависимостями, утверждают, что пристрастие к алкоголю – это болезнь, а не вредная привычка. А болезнь надо лечить и без специалистов тут не обойтись, потому что завязать с выпивкой в самостоятельном режиме невозможно.

Моя профессия практического психолога вынуждает меня согласиться с этими специалистами, но все-таки я усматриваю в этом тезисе немного лукавства. Точнее, маркетинговый ход: мол, без помощи вам не обойтись. А специалисты – это, как раз, мы, и идите к нам, красные молодцы, а помощь наша платная, причем весьма недешевая.

Мне кажется, что на этот сложный вопрос однозначного ответа нет. Понятно, что если человек напивается так, что к нему из каждого угла дракончики являются, то это болезнь, причем в опасной стадии, и тут без скорой медицинской помощи не обойтись. Но если это только периодические пирушки? Баня по пятницам, после которой домой на ногах не дойти? Или банкет по завершению удачной сделки, после которого ключ в дверь не вставляется? Во многих этих случаях я вижу элементарную распущенность, которую можно преодолеть и без медицинской помощи.

Когда же женщина говорит мужчине: «Ты болен, ты алкоголик, тебе

лечиться надо», она лишь пробуждает в нем зверя. Мужчина встает на дыбы и защищает оскорбленное самолюбие. «Со мной все в порядке! Хочу пью – хочу не пью! А ты...» И начинается взаимный обмен оскорблениями, который ни к чему хорошему не приводит.

Как же выходить из такой ситуации? Мы будем разбираться в этом детально, на протяжении всей нашей книжки.

Для начала я предлагаю договориться, что пристрастие к вину – это все-таки вредная привычка, а не болезнь. Предлагаю взять это за аксиому. Точнее, за правило:

Правило №3:

Неуправляемое употребление спиртного мы будем считать вредной привычкой, а не болезнью.

Возможно, это будет нарушением каких-то постулатов, но мы не пишем учебник по медицине или по психиатрии. Мы составляем для женщин руководство, которое поможет им наладить отношения со своими возлюбленными. А в этом нам точные технические законы не нужны. Во всяком случае, не всегда нужны.

Почему для нас важно зачислить пьянство к привычкам? Постараюсь объяснить.

Если мы считаем пьянство болезнью, то с этим, пожалуй, женщина поделаться ничего не в силах. Тогда только к доктору! Но попробуй-ка ты к доктору мужчину загони. Он зубы-то отправится лечить только тогда, когда на люстру от боли полезет. А уж от пьянства он точно не будет лечиться, тем более что пить водку стаканами – это в нашей стране не болезнь, это национальная гордость. Скажите, что это не так? А фильмы про особенности национальной охоты и рыбалки?

Если же мы берем как аксиому, что это – вредная привычка, то на нее, то есть на вредную привычку, тогда другое дело. Привычки формируются, вырабатываются, меняются, корректируются, воспитываются; от привычки избавляются. Вот сколько действий можно совершить с привычками! А что болезнь? Болезнь можно только лечить. Других действий нет.

Наконец, как заявляют врачеватели алкоголизма, в этой болезни никто не виноват, как вообще никто не виноват в болезнях. Они просто случаются. Вот и пьянство Васи, Пети, Саши, Вити (и далее по словарю) просто случилось. Они сами в этом не виноваты. И уж тут точно ничего не изменит ни любящая женщина, ни сам мужчина. Он не виноват в том, что пьет! Мол, это голос свыше командует: умри, но выпей.

А вот в укоренении вредных привычек виноваты мы сами. Стало быть, как сами мы ее посадили, эту вредную привычку, так и вырвать можем сами, как противный сорняк. Правда, что характерно, вырванный сорняк лезет опять! Так и вредная привычка к нам может возвращаться снова и снова. Но мы снова будем ее выдирать, а я предложу вам конкретные способы, как мы можем это делать. Каким дустом надо полить эту привычку, чтобы сорняк не вылезал хотя целый дачный сезон? Есть такие рецепты, только не все сразу!

Возможно, кому-то мои рассуждения по поводу привычки и болезни могут показаться слишком резкими. Мол, взяла и одним махом перечеркнула целую концепцию избавления от алкоголизма. Что ж, я готова пойти на компромиссное решение. Давайте выведем уточняющее правило, и оно будет гласить следующее:

Правило № 4:

Чрезмерное употребление спиртных напитков является вредной привычкой, которая может перерасти в болезнь.

Может, эта формулировка даже полезнее. Понимая, что пристрастие к кайфу может перерасти в болезнь, человек станет более дисциплинированным. Насторожится! Вдруг что? Хотя, как утверждает статистика, очень мало курильщиков обращает внимание на приписочку Минздрава, напечатанную на каждой пачке сигарет. А на многих бутылках такую приписочку вообще трудно углядеть. Впрочем, даже если углядели – что проку?

Нет, не действуют ни на курильщиков, ни на выпивох призывы, напечатанные на упаковках. И бесполезно убеждать мужчин в том, что алкоголь – это болезнь и им всем, кто хотя бы раз в неделю приходит домой на подгибающихся ногах, надо обращаться к врачу. Не вижу я пользы в этой затее и не берусь ее пропагандировать.

Нет, девушки, дамы, сударыни и барышни! Нашу высокую миссию спасения страны от пьянства мы будем нести другими методами.

Зри в корень!

В который раз я убеждаюсь, что Козьма Прудков прав. Как точно он определяет сущность человеческой природы! В самом деле, чтобы разобраться с вредными привычками вашего мужчины, надо сначала посмотреть в корень, то есть понять, а откуда у него эта вредная привычка

завелась. Почему ваш мужчина пристрастился к спиртному? Почему он не мыслит ужина без стопки? Почему меньше трех фляжек пива во время просмотра фильма у него не уходит? Почему ни одни его переговоры с партнерами не обходятся без ресторана с коньяком?

Ответ на этот вопрос может дать его родословная. А, значит, при знакомстве следует соблюсти очередное правило:

Правило № 5:

Соберите информацию об отце вашего избранника, разузнайте про его взаимоотношения с алкоголем.

Почему нам нужна эта информация? Потому, что мальчики копируют модель поведения своих отцов. И очень высока вероятность, что у пьющего папы и сын родился со стаканчиком вина в руках. Согласно исследованиям ученых, 60-80 процентов мальчиков становятся алкоголиками, если в их семье папа беспробудно пил. Но даже если сын не станет алкоголиком, то все равно он может перенять привычки цедить пиво каждый вечер, как папа, покупать водку каждую субботу, опять же, как папа, а вам это вряд ли понравится.

По моим наблюдениям, девушки не обращают достаточного внимания на семейные истории своих избранников. Либо они не вникают в них, либо не знают вообще ничего о жизни родителей, особенно, если родители живут в другом городе или уже ушли из жизни.

Вот характерная история моей клиентки, назовем ее Катей.

(Хочу успокоить всех своих клиентов, настоящих и будущих: все ваши истории, дорогие друзья, я сильно меняю, обобщаю, перерабатываю, создаю художественные образы, так что не надо беспокоиться, что ваша жизнь попадет на страницы популярной литературы. Я очень берегу неприкосновенность ваших жилищ, так что все совпадения в книге – случайные.)

Итак, Катя. Она вышла замуж в 18 лет, была безумно влюблена в своего мужчину и не заметила ничего настораживающего. Ну, выпивал. Так кто же не выпивает в студенческие годы?? Про своего отца он говорил очень неохотно, то есть, вообще мрачнел, когда Катя интересовалась семьей любимого. Только спустя некоторое время, уж через несколько лет после свадьбы, она узнала, что отец Сергея умер, когда мальчику было лет 15. Отчего он умер, Кате поначалу узнать не удалось.

Сергей был очень интересным человеком, начитанным, увлекающимся. Кате даже и в голову не приходило, что такой интересный человек может питать пристрастие к алкоголю. Она считала, что только те, кто не имеет целей в жизни, приобщаются к бутылке, что только пропащие мужчины пьют. А ее-то Сергей – такой молодец. Он еще институт не закончил, а уже стал предпринимателем; он мечтал, он стремился. Он ставил цели и умел их добиваться. Не мужчина, а портрет с обложки мужского журнала. Как она заблуждалась!

Сейчас я чуть-чуть отвлекусь от истории Кати и напомню уважаемым читательницам еще одну очень важную истину:

Правило № 6:

Сети алкоголя не знают ни социальных, ни интеллектуальных границ, и прикладываться к горлышку бутылки может и профессор, и бомж.

Так вот, увлеченная Сергеем, Катя не обратила внимания на его любовь к компаниям, к друзьям, к горячительным напиткам. Она даже не заметила, как это произошло, что Сергей стал неводержан в употреблении водки и пива.

Она не встревожилась даже тогда, когда однажды Сергей сильно напился, впал в депрессию, стал жаловаться на жизнь и погрозил покончить с собой. Ну по пьяни-то каких глупостей человек не наговорит! Но угрозы покончить с собой возобновлялись все чаще и чаще, а потом Сергей принялся воплощать свои угрозы: он брал веревку и начинал ее пристраивать к люстре. Катя не столько боялась, что он повесится, сколько люстру с потолка смахнет.

Однажды в телефонном разговоре она пожаловалась свекрови, что Серега стал ее пугать своими разговорами. И тогда свекровь призналась, что отец Сереженьки покончил с собой. Был он запойным алкоголиком, страдал белой горячкой с суицидальными попытками. Одна из таких попыток закончилась фатально.

Вот тогда Катя не на шутку встревожилась и вызвала мужа на разговор. Муж ужасно взволновался, что Катя от него уйдет. Он уговаривал ее не бросать его, обещал завязать с выпивками. Говорил он страстно, пылко, читал стихи, стоял на коленях, целовал руки.

Катя растаяла и поверила ему. И совершила еще одну ошибку! А посему мы сформулируем еще одно очень важное правило:

Правило № 7:

Никогда не верьте обещаниям сильно пьющего человека! Он не в состоянии отвечать за свои поступки.

Но не надо считать, что мужчины (будем делать акцент на них, хотя выпивающих женщин это все в равной степени касается) так и норовят нас обмануть. Нет, это не обман. Это самообман. И в этом месте проходит граница между вредной привычкой и болезнью: если человек в состоянии держать свое слово, значит, медицинскую помощь мы предлагать ему не будем. Если же он не держит свое слово второй раз, можете быть уверены, девушки, барышни, сударыни: он его не сдержит никогда!

Катя была романтически настроенной натурой, тургеневской девушкой, идеалисткой, не видевшей реального мира. Она верила обещаниям Сергея каждый раз. Да и как не поверить, когда все это было упаковано в красивые слова, да еще сопровождалось подарками, букетами цветов. Сергей умел ухаживать за женщинами!

Протрезвление Кати произошло в одночасье. В ту ночь ей снился кошмар: как будто за ней гналось хищное чудовище. Чудовище дышало жаром, изо рта у него вырывалось пламя, у него была вздыбленная шерсть и громадные острые клыки, с которых стекала пена. Катя проснулась с криком, но когда она открыла глаза, она поняла, что это был не сон. Возле кровати стоял ее муж, с остекленевшими глазами, ощерившимся безумным лицом. В руке у него сверкал нож, занесенный над Катей. Как ни страшно было Кате, но она поняла, что вызывать надо не милицию, а «Скорую помощь».

Потом, когда приступ белой горячки прошел, Сергей оправдывался, что был не в себе. Он опять говорил о любви, не имеющей границ. Он уверял, что не хотел причинить ей вреда. Просто ему показалось, что это была не она, а какой-то монстр, который на него нападал. Может, для кого-то эти слова покажутся убедительными, но, на мой взгляд, совершенно не имеет значения, чикнут вас ножичком, потому что это вы, или это не вы. Все равно чикнули!

Страшный ночной случай спустил Катю на грешную землю. Она развелась со своим мужем, потому что повторения этого кошмара не хотела.

Эту устрашающую, но совершенно реальную историю я вам рассказала только с одной целью: чтобы всякая девушка с самого начала отношений

реально понимала, с кем она намеревается связать свою судьбу.

Критический читатель волен спросить: хорошо, девушка узнала, что ее избранник из алкогольной среды. И что далее делать? Что, от него бежать?

Наверное, американка так бы и посоветовала: бежать и немедленно. Вообще американские авторы в своих советах куда как более жесткие, чем мы. Они советуют с мужчинами не церемониться! Узнали что-то нелицеприятное о своем новом знакомце – немедленно делай ноги. Не надо портить себе жизнь!

Я столь категоричной быть не имею права. Страна у нас – парадоксальная, мужское население – проблемное. Если мы начнем избегать мужчин, которые родились от выпивающего папы, девяносто процентов девушек будут обречены остаться одинокими старушками, спать только с форточками, рожать детей из пробирки, а утешаться лишь резиновыми мужчинами, которые продаются в секс-шопах.

Я призываю женщин отдавать себе отчет в том, что мы имеем в ассортименте. Особенно важно именно на самом начальном этапе отношений собрать всю подробную информацию о мужчине, чтобы понять, какого он роду и племени. И если мы узнаем о каких-то недостатках, то именно тогда мы имеем шанс их исправить. В период конфет и букетов женщина имеет особое влияние на мужчину. Тогда он готов ради нее на любые подвиги! Именно в этот период женщина имеет шанс договориться с мужчиной, взять с него все необходимые обещания, то есть заложить основы здорового образа жизни. Я знаю немало историй, когда женщина получала довольно проблемный материал на начальном этапе супружества, но потом мужчина превращался практически в трезвенника. Ну, по российским понятиям.

Я наблюдала случаи, когда мужчина с одной женой пил, а с другой переставал пить. Я сама помогала женщинам, которые, действуя по моим советам, отлучали своих мужчин от бутылки. Именно поэтому я и взялась за эту книгу, что абсолютно убеждена: мы, женщины, можем это сделать. Мы можем уменьшить потребление спиртного в нашей стране.

Но для того, чтобы у нас все получалось, необходимо соблюсти следующее правило:

Правило № 8:

В отношениях с мужчиной следует снять розовые очки. Особенно когда это касается алкогольной темы.

Катя была слишком романтичной, слишком мягкой. Она все время

надеялась, что все будет хорошо. Она верила клятвам любимого: это последний раз, больше никогда... Клятвы эти повторялись сначала раз в три месяца, потом каждый месяц. А потом каждую неделю!

Глобальная ошибка Кати заключалась в том, что она была слишком доверчивой.

Выслушивая клятвы мужа, она ничего не предпринимала. Она не предпринимала попыток сократить его встречи с друзьями, и он встречался с ними чуть ли ни через день. Она не добивалась того, чтобы включить его в процессы домашнего хозяйства и воспитания сына, и тем самым отвлечь его внимание от полков со спиртным. Она не требовала внимания к себе, и все его внимание сосредотачивалось на стакане с дурманящим напитком. Она была слишком покорной и уступчивой, она была податливым котенком, а не настырным Котом в сапогах, вот и произошло неизбежное.

Очень многие женщины совершают подобные ошибки. А совершают они их из-за того, что не знают, что делать. Как требовать внимания? Как добиваться того, чтобы мужчина почистил картошку, пока вы варите суп? Именно такие ежедневные простые действия отвлекают мужчин от спиртного.

Вспомните, сколько времени вы проводили вместе, когда еще встречались со своим молодым человеком? Сколько славных кафешек вы обошли! Сколько прекрасных концертов прослушали! Пить просто было некогда. А потом, когда вы поженились, муж уселся на диван и заявил: устал, никуда не хочу идти. Это он с вами никуда не хочет идти! А с друзьями побежит, и там отлетают пробки от бутылок одна за другой.

Что же надо сделать, чтобы мужчина внимал нашим призывам? Какие нужно произносить слова, чтобы остановить его бессмысленные клятвы? Как стать умным Котом в сапогах? Об этом в следующих главах.

Создаем новые традиции

В борьбе за трезвость женщине придется нелегко, потому что у нее очень мало союзников. В нашей стране пьющие мужчины не относятся к категории плохих парней. Наоборот, они хорошие парни, больше того – они герои. Человек со стаканом в руке – в прямом смысле слова спаситель отечества. Знаменитые «наркомовские 100 граммов» сыграли не менее важную роль в победе советского народа в Великой Отечественной войне, чем стратегия гениального маршала Георгия Константиновича Жукова.

Боец со стаканом в руке и после войны продолжал умножать свою славу. В 1959 году вышел фильм Сергея Бондарчука «Судьба человека», в

котором главный герой на глазах у потрясенных фашистов хряпнул граненый стакан водки без закуси и не упал. Они его за это очень сильно зауважали, и что-то даже он за это получил. Какие-то поблажки или что-то еще, не помню. Но образ Сергея Бондарчука, опрокидывающего стакан, у меня так и стоит перед глазами. Очень сильный эпизод! Пожалуй, самый сильный в фильме, потому что больше ничего я из этого фильма не помню.

Пить водку стаканами, не закусывая, на Руси начали с 16 века, а точнее, с 1533 года, когда была введена государственная монополия на продажу водки. Именно тогда финансовые деятели страны сообразили, что торговля водкой – прекрасный источник пополнения казны. Для этой цели они и построили царские кабаки, то есть, питейные заведения, принадлежащие царю, но предназначенные для простого народа, где только пили водку и не закусывали.

Честно говоря, я сильно задумалась: почему людей вынуждали пить по быстрому, без еды? Ведь если человек пьет и закусывает, он трапезничает, то есть ест и пьет много и тем самым еще больше пополняет государственную казну. Но в царских кабаках было велено только пить, но не есть, причем простому люду, крестьянам и посадским. Почему? Я нашла только одно объяснение. Закуска градусы крадет. Вероятно, царские министры хотели, чтобы люди побыстрее пьянели и, соответственно, глупели, потому что поглупевшим народом управлять легче. А в 16 веке Русь стала уже большим государством, располагавшимся на огромных территориях, и управление народом становилось все сложнее и сложнее. Вероятно, уже тогда правители поняли, что водка дает очень много преимуществ властителям, и выбрали путь, показавшийся им выгодным.

За четыре с лишним века искусство пить много, залпом, занюхивая рукав и приговаривая: «После первой не закусывают», выкристаллизовалось, приобрело гусарское изящество и молодецкую удаль. В нашем обществе пьющий человек вызывает восторг и уважение, а непьющий – подозрение и сожаление. Если кто-то в гостях не опрокидывает одну рюмку за другой, его непременно заставят опорожнить посуду до дна. Если человек приезжает в гости на машине, его либо пожалеют – ах, ты, бедняжка, выпить не можешь, либо ему попеняют: ну как же ты, и не выпьешь с нами. А не выпил с нами, значит, нас не уважаешь.

Склонность и пристрастие к спиртным напиткам в нашей культуре – это богатый мир. Ореолом героизма окутаны многие аспекты нашей нетрезвой жизни. Например, выпивший за рулем – это тоже предмет гордости. Много выпивает и садится за руль – это герой. А как же он пойдет на двух ногах, если они заплетаются? Вот колеса – те не заплетаются. А наши любимые

анекдоты про подушку в виде салата Оливье?

В таких условиях, понятное дело, воспитать мужчину, равнодушного к спиртному, – очень сложное искусство, но оно по силам нам, женщинам, которые тушат пожары и останавливают вздыбленных коней. Однако потрудиться придется. Пожары – просто милые бирюльки по сравнению с препятствиями, которые нам придется преодолеть, чтобы отрезвить страну.

Как мы будем это делать? Для начала нам необходимо создать новые мифы. В них непьющий парень должен быть хорошим и тоже героем. Создавая эти новые мифы, надо придерживаться следующего правила:

Правило № 9:

Создавать новую легенду о трезвом герое в сознании окружающих следует постепенно.

То есть действовать следует по принципу «капля камень точит». Время от времени полезно бросить какую-нибудь фразу типа: «Какой Петр Николаевич молодец! Сегодня не напился до поросьячьего визга». Если таких наглядных примеров нет, то их можно выдумать. Рассказать, допустим, о каком-нибудь корпоративе и подметить: ну надо же, выпили совсем немного и так все довольны. Или с гордостью рассказать о муже какой-нибудь подружки, который с банкета приехал трезвый как стеклышко.

Обязательно следует рассказать про чью-нибудь свадьбу, на которой гости не перепились и не подрались. На этой свадьбе, мол, был такой чумовой тамада, что все просто катались со смеху по полу и забывали закидывать содержимое рюмок в рот. Если такой свадьбы не существовало, ее тоже надо выдумать. Или прочитать где-нибудь. Если в журнале или в Интернете вы находите описания интересных вечеринок, на которых главной темой было не вино, а что-то еще, тоже непременно прочтите или перескажите эту заметку своему мужчине.

Рассказывая о таких историях, мы будем в сознании – своем собственном и окружающих нас мужчин – создавать новые понятия. Мы будем закладывать основы трезвого образа жизни.

Разумеется, нам для этого придется немного поднатужиться. Придется приложить усилия, напрячь фантазию, что-то выдумать, полазить по поисковым системам. Но разве эти усилия нам не окупятся? Всем – и вам лично, и вашим окружающим – от этих усилий будет только польза.

Я часто сталкиваюсь в своей работе с сопротивлением женщин. Когда я призываю их потрудиться ради того, чтобы построить трезвые

гармоничные отношения, они обижаются: почему я должна? А что он-то сам? Чего ради мне надрываться? Да и стоит ли мой мужчина того, чтобы я ради него так убивалась? Но ведь, вкладывая эти усилия, мы приобретаем надежного, как швейцарский банк, спутника, с которым проведем счастливые долгие годы. Наши вложения в него непременно окупятся. И, наконец, мы вкладываем в себя: мы развиваем свои креативные таланты, улучшаем способность логически мыслить, а это всегда пригодится нам в жизни.

Поэтому – не щадите усилий, разыскивайте истории о том, как люди могут жить и развлекаться без спиртного. Передавая своему мужчине эти сведения, придерживайтесь следующего правила:

Правило № 10:

Приводя положительные примеры, соблюдайте меру.

Вспомните, как вас злило в пятом классе, когда мама всегда ставила вам в пример отличницу Марину Петрову. Так и хотелось поставить в ее дневнике двойку за поведение! А как в седьмом классе вас раздражало, если вам долдонили про Машу Иванову, которая всегда прибирается в своей комнате. Ух, как тяжело было справиться с искушением порвать на мелкие кусочки ее аккуратные тетрадки. Людей раздражают положительные примеры. Ох, неслучайно родилась поговорка про то, что хорошими делами прославиться нельзя.

Так что свои положительные примеры о чем-то трезвом образе жизни вам надо приводить не для того, чтобы подсадить мужчину на чувство вины или извести его укорами. Вам нужно только показать ему, что вам приятен трезвый образ жизни. Говорите эмоционально, чтобы ваш тон не демонстрировал безразличия. Нельзя показывать равнодушия: мол, какие пустяки, пили-гуляли, а все трезвые. Нет, вы должны выражать одобрение, уважение и даже восторг по поводу того, что можно развлекаться с минимумом водки.

Одновременно необходимо осуждать малопривлекательный вид подвыпившего человека. Не своего мужа, а постороннего. Вот, мол, у Натальи муж привалился домой опять нетрезвый. Как это неприятно! Бедная Наташа... Но опять же все в меру. Очень опасно переборщить!

Также полезно для создания новых мифов ненавязчиво рассказывать, точнее, вскользь упоминать о таких семьях, где початая бутылка спиртного хранится месяцами. Если такие примеры есть – замечательно. Если их нет – их надо придумывать.

Но одних реплик нам недостаточно. Очень важно понять, что —

Правило № 11:

Если мы в нашей жизни больше не будет места спиртного, ее надо наполнить чем-то другим.

То есть важно уяснить всем: зачастую человек пьет, потому что ему нечем занять себя. Появился досуг, а как его организовать?

В старые добрые времена люди занимались преимущественно сельским трудом, а он занимал практически все время. Крестьяне трудились целый день, от зари до зари, без выходных. Когда возникали периоды бездействия, люди устраивали праздники, состоявшие из обязательных обрядов и ритуалов, в которых опять же участвовали все. Все были заняты, пить было некогда. Но чем дальше движется прогресс, тем больше становится свободного времени. И тут начинаются проблемы: а чем себя занимать.

Что делать, если не пить? Государственные мужи нам ничего не подсказывают. Видимо, считают это дело слишком мелким. У них другие, глобальные задачи. Но именно на этом прогорали все антиалкогольные компании, все сухие законы, во всяком случае, в нашей стране. Людям просто запрещали пить, но ничего не давали взамен. На некоторое время запреты действовали. Горбачевский сухой закон в 80-годы действительно сохранил жизни миллионам людей, которые могли бы погибнуть от водки. Но потом людей словно прорвало. И на водку накинудись с удесятеренной силой.

Поэтому наша задача, милые сударыни и барышни, не только создавать мифы, но и создавать новые традиции. Чем заполнять свою жизнь? Как ее обустроить? Чем заменять водку?

Мы тратим много времени и сил на то, чтобы организовать само застолье: покупаем еды и выпивки столько, словно к каждому в дом придут Гаргантюа и Пантагрюэль. (Это заглавные персонажи великого романа Франсуа Рабле, два великаны-обжоры. Они ели так много, что им ничего не стоило проглотить вместе с салатами шестерых паломников. Неужели и у нас такие огромные глотки?) Перед новогодними каникулами в продуктовых магазинах — километровые очереди, люди покупают тонны еды. Гл скажите честно, уважаемые читатели, много ли вы знаете людей, которые вместе с холодцом и всенвродно любимым салатом оливье приготовили застольную развлекательную программу? Ну кроме

единственного пункта: нажать на кнопку телевизора. А что еще?

Я расскажу про одну женщину, и, как сказано у поэта, ее пример – другим наука.

Еще раз оговорюсь, что я не собираюсь призывать к полному воздержанию от спиртного. Ни в коем случае! Не призываю встречать Новый с клюквенным морсом, не ратую за свадьбу под звон бокалов с квасом. Скорее я пытаюсь привить культуру умеренного питья. Конечно, дело это государственное, идеологическое. Должны быть фильмы, в которых главный положительный герой не грузит в машину ящик водки, собираясь на пикник; не хватается первым делом за бутылку, приходя домой с работы. Но когда еще эти фильма создадутся! Надо выпустить соответствующее постановление правительства, назначить комиссию, устроить конкурсы на подходящий сценарий, разработать критерии его выбора, найти средства в достаточно большом объеме. А страна, между тем, будет страдать от похмельного синдрома.

Нет, милые девушки и подруги! Мы не будем ждать милости от государства. Мы пойдем своим тихим, скромным путем, будем сами, своими домашними средствами создавать новые трезвые традиции, и именно про это моя следующая история.

Татьяна родилась в семье, где напитков в баре всегда было много, это были разные напитки, но все – дорогие, коллекционные, изысканные. Стояли они открытые и закрытые по долгу. Ее родители знали толк в винах и понимали, что вкус вина познается только с первым бокалом. Собственно, первый бокал в семейных застольях практически становился и последним. Ее родня собиралась часто. Отмечали праздники очень весело, с песнями, с плясками, с шарадами, с конкурсами. Хозяйки приемов каждый раз продумывали специальный сценарий праздника. И на всю компанию за вечер уходило две-три бутылки спиртных напитков.

Но вышла замуж Таня за человека из сильно пьющей семьи. Ее мужу очень понравился праздник в ее родне, с конкурсами и без водки. И он ее попросил такой же праздник устроить для своих близких.

Договорились, что предстоящий Новый год Татьяна с мужем будут встречать с его большой семьей, с родителями, братьями, сестрами, с их супругами и с детьми. Татьяне эта мысль понравилась. Вместе с Николаем, с мужем, они подготовили конкурсы, собрали две сумки праздничного снаряжения и отправились в гости.

Увидев заготовленное количество водки, Таня пришла в ужас. Большую часть бутылок она ухитрилась незаметно припрятать. Конечно, она ввела в

курс дела хозяйку дома. Та с радостью согласилась закопать запасы, хотя и покачала недоверчиво головой: ничего у тебя не выйдет с этой затеей.

Собрались гости, принесли еще множество бутылок, но их тоже предусмотрительно спрятали подальше, и начался праздник.

Неподготовленная родня Николая в конкурсах участвовала с удовольствием, так что программу праздника удалось выполнить полностью. Очень активно в этом Тане помогали дети разных возрастов. Все собравшиеся плясали, отгадывали загадки, разыгрывали фанты. Апофеозом конкурсов было задание, которое досталось хозяину дома, где собирались гости. Любимая дочка придумала папе неслабое испытание: съесть очищенный лимон целиком. Без сахара! Представьте себе: под одобрительный хохот и аплодисменты съел! Подчеркну, что съел он этот лимон не в каком-то алкогольном угаре. Ну, естественно, рюмочку для куража пропустил каждый, но пить много не успевали, потому что гости постоянно были заняты. В середине ночи все гурьбой высыпали на улицу, запускали петарды, играли в снежки. Потом опять вернулись и принялись за шарады.

К шести часам утра все собравшиеся с удивлением обнаружили, что никто не рухнул лицом в салат! Батарея подготовленных бутылок осталась нетронутой. При этом ни разу не включался телевизор. Время пролетело незаметно и очень весело. Даже спать никому не хотелось! Только несколько маленьких детей уснули прямо в одежде на диванах под общий шум.

Этот праздник вся родня Николая вспоминала целый год. Таня стала любимой снохой, ей было прощено даже то, что Николая она увела от первой жены, что поначалу было воспринято враждебно. Но с той женщиной Николай практически спился, а с Таней он выпивал только по большим праздникам и в меру.

Из истории Татьяны мы выведем наше очередное правило:

Правило № 12:

Позаботьтесь о том, чтобы предполагаемое застолье сопровождалось культурной программой, тогда и количество спиртного сократится.

Героиня нашей истории могла такую программу придумать и провести сама. Далек не каждый человек на такое способен. Но при желании всегда найдется выход из положения. Если среди родственников не найдется подходящего на роль тамады, то можно пригласить на праздник

специально обученного человека, ведущего, и далеко не всегда это дорого. Во всяком случае, экономия, которая будет получена за счет сокращения спиртного, получится очевидной. А сколько здоровья мы сэкономим себе и своим близким! Это вообще невозможно подсчитать никакими деньгами. Так что приглашайте ведущего, тамаду, аниматора на свои праздники. Это вам окупится сторицей, а в вашей семье появится новая традиция.

Понятно, что не каждую вечеринку, не на каждый ужин или семейный обед можно приглашать тамаду. Поэтому нашу следующую главу мы посвятим тому, как можно развлечь себя за столом самим, чтобы сократить употребление спиртного.

Продуманное застолье

Тот, кто в детстве ездил в пионерский или, позже, детский лагерь отдыха, тот хорошо помнит лозунг, который висел в столовых: когда я ем, я глух и нем. По-моему, этот лозунг придумал глубоко погруженный в себя аутист. У этих людей проблема с общением, так как они живут в своем обособленном внутреннем мире, они чураются людей, потому что не хотят, а точнее, не могут, в тот отстраненный мир никого впустить. А вот человеку с нормально развитыми коммуникативными навыками быть глухим и немым за столом невозможно. Ему даже представить себе трудно: а что же еще делать за столом, как не разговаривать? В самом деле, а зачем же мы усаживаемся вместе за один стол, как не для того, чтобы поговорить? Конечно, вы еще скажете, что мы садимся за стол, чтобы питаться, чтобы утолить чувство голода, дать организму необходимые элементы для укрепления, набраться сил и тому подобное. Но для всего этого совершенно не обязательно усаживаться за любовно украшенный стол, да еще в компании. Можно поесть на ходу, на бегу, на лету, не весу. Кстати, во многих домах именно так и происходит. В некоторых малогабаритных квартирах столы упразднили. Много места занимает! Но именно стол станет нашим важным сообщником в деле воспитания трезвого мужчины и в деле закладывания новых трезвых традиций.

Поэтому наше следующее правило будет гласить:

Правило № 13:

Обязательно заведите в своем доме стол для совместного красивого приема пищи.

Дотошные исследователи установили, что счастливой считается та семья,

в которой вместе вкушают яства за столом и при этом не смотрят телевизор. Да, да, одного стола недостаточно. Если все члены семьи сели за стол и уткнулись в разноцветный экран, то никакого создания трезвого образа жизни не получится. Глядя в экран, мужчина прекрасно будет пропускать рюмку за рюжкой. И никакого общения не получится. И никакой семейной спайки не получится. То есть мало усесть за стол, надо еще организовать общение, достойное счастливой семьи. Как вы понимаете, в счастливой семье не увлекаются спиртным. Ну, может, увлекаются в самую меру. А чтобы организовать счастливое общение за столом, его надо заранее обдумать.

Если вы умеете разговаривать, если вам есть, что обсудить, то никаких сложностей в организации жизни за столом вы не будете испытывать. Но проблема заключается в том, что мы не всегда можем найти тему для разговора. Или наши разговоры выглядят примерно так:

Жена: Ну как прошел день?

Муж: Нормально.

Жена: Что нового?

Муж: Ничего особенного.

Жена: А что неособенного было?

Муж: Да так, ничего не было.

Жена: Как ничего не было? Целый день ничего не происходило?

Муж: Ну, так, ничего особенного.<

> Жена: Что же, ты целый день ничего не делал?

Муж: Почему ничего не делал? Работал.

Жена. А как ты работал? А что ты делал?

Муж: Да ничего особенного. Как обычно.

Жена: А что у тебя как обычно?

Муж: Да так, ничего особенного.

Жена: А что неособенного?

И эта сказка про белого бычка тянется до тех пор, пока муж не гаркнет на жену, употребляя все мыслимые и немыслимые термины из сниженной лексики (то есть, попросту, вопя благим матом). При этом жена обидится, что муж ей ничего не рассказывает, что ей все приходится вытягивать клещами. А муж затаит на жену обиду потому, что она лезет к нему с расспросами, когда он устал и совершенно не хочет разговаривать. В большинстве случаев это вовсе не означает, что мужчина совсем не расположен к беседе. Он просто не готов обсуждать в тот момент свои рабочие дела. Он сыт ими по горло и хочет от них отвлечься. А тут жена, как борная машина, вытаскивает зуб до самого основания.

Но мужчины с удовольствием поговорят за столом о чем-нибудь общем. Я много раз замечала на консультациях, как мужчины взывают к своим женщинам: ну придумай что-нибудь, чтобы отвлечь меня от рабочих тем. Ну ведь ты можешь! Ты ведь муза, фея, вдохновительница. И мы действительно можем!

Чтобы облегчить задачу, можно вообще не затевать никаких разговоров, не вымучивать тем. Можно обойти эту болезненную зону, если воспользоваться нашим следующим правилом.

Правило № 14:

Придумайте интересную игру, которой можно заняться во время еды.

Я вам предлагаю несколько игр, незатейливых и несложных, в которые можно поиграть за столом во время ужина в будни или во время субботнего обеда.

Например, есть замечательная игра в ассоциации. В нее можно играть в даже вдвоем, но когда за столом трое и больше, то игра становится занимательнее. Принцип игры в том, что ассоциации придумываются к каждому произнесенному слову, по кругу. Например: «Яблоко», – говорит первый игрок. «Красное», – говорит второй. «Море», – вспоминает первый (или третий) игрок. «Рыбки», – развивает тему следующий игрок. «Аквариум», – придумывает следующий. И так до самого десерта. Игра развивает творческие способности, тренирует мозг и насыщает ваше время.

Если играет пара, то ассоциации могут быть эротическими, и таким образом эта игра станет прелюдией к сексуальному контакту, который произойдет после ужина. Заметьте, никакой специальной подготовки эта игра не требует. Никакого оборудования для нее тоже не надо. Весело и экономно!

Предложу еще одну игру такого же характера. Это упражнение на развитие креативных способностей: надо найти общее в несопоставимом. Например: что общего между усами и макаронами, холодильником и парламентом, утюгом и Волгой. Играйте, веселитесь, фантазируйте!

Еще одна игра: как можно непривычно использовать что-то привычное? Например, газету? Придумайте как можно больше позиций, кроме: сделать кораблик, подложить под ноги, чтобы достать до лампочки. Эти варианты использования газеты уже устарели, давайте двигаться дальше.

Потренируйтесь на газете, а затем усложните задание. Придумайте, как можно использовать вязанную шапочку или шину от велосипеда.

Это психологические игры, которых существует великое множество. При

желании их можно найти в разных источниках, в частности, в Интернете, и я более не буду утомлять читателей их перечислением. Но еще раз скажу: играть в них весело и полезно, а, главное, мы избежим нудных разговоров о работе и домашних делах.

К субботнему обеду можно подготовиться более тщательно. Например, поиграть в путешествия. Для этого надо собрать сведения о какой-нибудь экзотической стране. Если мы поедem в Шри-Ланку, что мы там увидим? Что будем там делать? Устройте викторину или дискуссию на эту тему.

Можно включить в путешествие гастрономическую часть. Например, устройте итальянский обед. Приготовьте всей семьей какое-нибудь итальянское блюдо. На эту подготовку может уйти несколько дней: надо найти рецепт, тщательно подобрать продукты, одним заходом не обойдешься. Вероятно, придется сходить на рынок, купить особые приправы. А когда блюдо приготовлено, за обедом или ужином устройте викторину, соответствующую стране, откуда пошло наше главное блюдо. Если в семье есть дети, пусть они ее проведут. Если на обед приглашены ваши друзья или родственники, то пусть все немного подготовятся. Можно даже устроить маскарад и попросить гостей прийти в масках: Чиполлино, Буратино, Мальвина, Карабас-Барабас.

Чтобы викторина была интересной, заранее соберите материал или поручите это детям по такому примерному вопроснику: сколько составляет население этой страны? какой город является столицей? сколько итальянских городов вы можете вспомнить за ужином? на каком языке в Италии разговаривают? к какой языковой группе он относится? когда был основан Рим? какая самая высокая точка Италии?

Если в вашу викторину включены цифры, то можно всем вместе придумать мнемотехнику, как эти числа запоминать.

Например, Рим основан в 753 году до н.э. Запомним эту цифру на основе все тех же ассоциаций: вашему браку 7 лет, вашему ребенку 5 лет, а в 2003-ем году вы, наконец, осуществили свою мечту и поехали на Кубу.

Мнемотехник очень много. Можно кому-то из членов семьи или гостям дать задание подобрать эти техники. Выучите за обедом 2-3 факта. Например, действующий вулкан Везувий. Входит в Аппенинскую горную систему, имеет высоту 1281 метр. Подберите мнемотехники, чтобы запомнить эти данные, и ваше время пройдет весело и непринужденно. И опять же – заметьте: никакого телевизора. Разумеется, несколько бокалов вина или парочка рюмок коньяку, только украсят и оживят вашу игру.

Если вы играете вдвоем с мужем, то мнемотехника может быть основана на сексуальных ассоциациях: 7 поцелуев, 5 комплиментов, 3... Впрочем,

пусть это будет ваша тайна.

Если застольное путешествие в Италию будет проходить в большой компании, вместе с друзьями и родственниками, то для победителей можно заранее подготовить забавные призы.

Попробуйте хотя бы раз таким образом провести время – уверяю вас, вы получите незабываемые впечатления. Ну а далее, по аналогии с теми играми, которые я вам предложила, вы можете придумать их сами. И вы непременно убедитесь, что провести увлекательный, трезвый семейный обед или ужин очень легко! Надо всего лишь немного поднатужиться и обдумать его.

Начало есть половина всего

Но такие традиции, семейные праздники и обеды с играми и с викторинами можно внедрять только на начальном этапе отношений. Я себе плохо представляю, как в паре, прожившей вместе уже десять лет и все это время перекусывавшей перед телевизором, ставя на табуретку тарелку с супом, жена мужу вдруг заявляет: «А теперь мы садимся за стол и начинаем играть в ассоциации». Муж попросту повертит указательным пальцем у виска, а жена на это смертельно обидится и скажет: «Ну, я так и знала, моему ничего не нужно». Итак, пополним наши скрижали золотых правил:

Правило № 15:

Если вы хотите получить трезвого спутника жизни на долгие годы, семейные обеды лучше сделать доброй традицией сразу, на начальном этапе отношений.

Что нам для этого надо делать? Я уже говорила ранее о том, что важно изначально собрать информацию о своем избраннике и понять, в какой среде он воспитан, какие в этой среде взаимоотношения с рюмкой. Если его отец был равнодушен к выпивке, то вам просто необходимо выполнять наши правила с 9 по 11, то есть рассказывать о положительных примерах людей, которые не утопают в вине и не засыпают в любимом салате Оливье во время праздничного ужина. Эти рассказы необходимы, чтобы открыть человеку другой мир, ведь мужчина подчас не знает о том, что можно жить без водки. Если мы про что-то не знаем, нам никогда и в голову не придет, что этим можно пользоваться.

Для сравнения приведу один забавный случай. Еще до перестройки, до

наступления эры тотального путешествия русских по миру, мне довелось попасть в Чехию, в один небольшой городок. Нас поселили в уютном отельчике, со всеми, как нам сказали, удобствами в номере. Трон для необходимых человеку процедур там был. Был и рукомойник. Но где обещанный душ? Я побежала по коридору, устанавливать справедливость, и мне навстречу попалась горничная. Я собралась было обрушить ей на голову свой гнев, но она с улыбкой сказала мне, что надо просто потянуть вверх кран, и он за несколько секунд превратится в душ. Вернувшись в номер, я так и сделала и была счастлива безмерно. Но ведь необходимо было, чтобы нам кто-то это подсказал! Вот и мужчине следует подсказать, что существует что-то другое, кроме граненого стакана или рюмки. Итак, следующее правило:

Правило № 16:

Подскажите своему мужчине, что можно жить без водки, быть героем без стакана, опрокидываемого залпом, и что на свете очень много других прекрасных занятий.

Ну а если начало уже упущено? Если уже на протяжении десяти лет у вас заведено: ужин под водку, тихий вечер под телевизор, когда он накачивается пивом? Возможно ли тогда что-то изменить? Знаете, мой практический опыт показывает: возможно. Но для этого нужно ваше огромное желание. Именно: ваше, потому что, вы помните, Кот в сапогах сам предлагал, придумывал и делал. Именно вам придется проделать этот нелегкий путь. И должно быть еще одно условие, которое гарантирует успешность эксперимента: у вас должны остаться чувства. Помните наш основной постулат: помочь можно любимому мужчине. Эти чувства помогут вам стерпеть его иронию: мол, что это ты вдруг затеяла. Эти чувства помогут вам преодолеть его упрямство, ведь говорить о новых правилах ваших обедов придется не одну тысячу раз. Помните, шанс есть всегда. Не дайте вашей совести упрекнуть вас в том, что вы им не воспользовались. Обязательно предпринимайте попытку!

Если же ваши отношения все еще находятся в стадии начала, то вот еще один пример, чем можно воспользоваться.

Когда Володя сделал Оле предложение, она дала ему согласие, но поставила жесткое условие: «Будешь пить – разведусь». Оля знала, что Володя питал особое пристрастие к спиртному. Знала и то, что отец его в

свое время побивал рекорды своего городка по количеству выпиваемого. Это все ее очень тревожило, и она выдвинула такой ультиматум.

Володя обожал Олю и готов был на любое ее требование. Скажи она ему тогда: только голову отруби, он бы и голову отрубил. Вот какая любовь!

За семь лет совместной жизни он ни разу не превысил норму. Надо сказать, что и любовь к Ольге у супруга не угасла. Она обратилась ко мне совсем по другому поводу, к нашей теме это отношения не имеет.

Сама Ольга значимость своей угрозы понимает. Но и Володя знает: Ольга – женщина с характером, слово свое держит во всем, в большом и в малом. Он нисколько не сомневается, что если он набедокурит, она разведется без колебаний. Она женщина самостоятельная, деньги зарабатывать умеет, не миллионерша, но достойный образ жизни сможет обеспечить и себе, и своим детям (их в этой семье двое). Она не пропадет! А вот он без нее пропадет, и, понимая это, Володя отношениями дорожит и держит себя в узде.

Угроза разводом – это серьезная мера в борьбе за трезвость, и важно уметь этим пользоваться. Я намеренно привела пример Ольги, чтобы показать, как это нужно делать правильно. Необходимо понимать, что угроза разводом – даже не тяжелая артиллерия, это ядерный взрыв, и его можно использовать только один раз по принципу «сказала – сделала». Вопрос это настолько важный, что я считаю необходимым возвести его в ранг золотых правил:

Правило № 17:

Угрожать разводом можно только один раз и нужно немедленно приводить эту угрозу в исполнение, если мужчина своего обещания не сдержал.

Женщины, по моим наблюдениям, слишком часто произносят слова, не отдавая отчета в сказанном. Такое порой складывается ощущение, что в быту нам неважно, какие звучат слова. Мы выбрасываем их градом, не вдумываясь в смысл. Да нам и не важен этот смысл! Нам кажется, что за нас договорят взгляды, жесты, глаза, голос. Но взглядов своих мы не наблюдаем, и за жестами не следим, и как выглядят наши глаза, нам не ведомо. В итоге мы не осознаем, что доносим окружающим, как поняли нас близкие.

Иногда, на тренингах или на консультациях я прошу своих подопечных повторить только что сказанное. Оказывается, не могут! Общие слова

повторяют, а какие-то детали повторить не в состоянии, но чаще всего именно в них, в этих деталях заключен самый главный смысл.

Женщины произносят слова угроз, вовсе не вкладывая в эти слова их истинный смысл. Да и мужчины тоже! Не будем идеализировать их, просто свою книгу я адресую женщинам. Так вот, женщины произносят слова, не вникая в их истинный смысл, и происходит все как в поговорке «Собака лает – ветер носит». А мы ведь не собаки! И нам нельзя бросать слов на ветер.

Если мы хотим удержать мужчину в трезвости, как Ольга, то важно понимать, что грозить разводом можно только раз. Если эта угроза повторяется часто, то происходит обесценивание слов. Мужчина привыкает к угрозе и не обращает на нее внимание. Ну, подумаешь, сказала, да ведь твоим словам – грош цен. Никогда ты не разведешься, ты так каждый день говоришь. Да и вообще, куда ты денешься? Кому ты нужна! Мужчины иногда такие слова произносят вслух, иногда они так думают, но результат один – мужчина не прекращает пить и не сокращает количество выпитого.

Другая реакция, менее явная, но еще более неприятная: повторяя эти фатальные слова, женщины создают эффект временности. Мужчина словно размышляет: кто тебя знает, скорее всего, не разведешься. А может, все-таки и разведешься? Ведь красивая, и мужики на заглядываются. Большая вероятность, что все-таки разведешься, потому что все вы, женщины, существа коварные. И чего я буду стараться? Зачем думать, как вести трезвый образ жизни? Как ни старайся, ты все равно разведешься, все вы такие... Рассуждения мужчин, конечно, не так логичны. Скорее всего, это хаотичные всклокоченные мысли. Но результат все тот же: мужчина все чаще попивает пиво дома вечером. И уже пиво каждый день, и уже не одна фляжка, а две, а затем и три. Что бы там жена ни бубнила, а муж ее слова даже не впускает в одно ухо, они просто пролетают мимо.

Чтобы таких вещей не происходило, я предлагаю усвоить еще одно очень важное правило:

Правило № 18:

Научитесь слушать слова, которые произносите. Это поможет вам научиться не бросать слова на ветер и повысит значимость сказанного вами для окружающих.

Правило это не такое уж легкое, как может показаться на первый взгляд. Чтобы приучиться слушать, что мы говорим, я рекомендую время от

времени записывать свои тексты на диктофон. Например, порепетируйте речь, которую вы хотите сказать своему мужу. По любому поводу: как хотите поругать его за поздние приходы или за излишнее употребление пива. Запишите свое выступление на диктофон и потом послушайте. Убеждена, что вы с удивлением будете слушать свою речь. Она вам покажется такой неожиданной!

Если же вам трудно справиться с выработкой такого навыка самостоятельно, милости просим к нам в центр, в нашу «Счастливую семью». Мы работаем в Москве, но сейчас расстояния – не помеха. Мы проводим веб-семинары по Интернету, в онлайн-режиме проводим дистанционные консультации и всегда найдем способ, как вам помочь.

Однако вернемся к нашей теме – к началу отношений, к созданию основ трезвой жизни. Я не ратую за резкие движения и за резкие ультиматумы и историю Ольги привела здесь не для того, чтобы все строим шли за этим примером. Просто я хотела обратить ваше внимание на издержки данного метода. Учтите, чего следует опасаться!

Я всегда за мягкую методику, за вкрадчивость и постепенность. Ведь выдвигая жесткие ультиматумы, мы сами себя ставим в двусмысленное положение: а вдруг угрозы выполнить невозможно? Куда деваться при разводе? Вот беда-то.

На мой взгляд, очень эффективна методика, которую можно назвать так: методика оповещения своей позиции. В чем она заключается? Время от времени, мы выражаем свое мнение по поводу выпивающих мужчин.

Правило № 19:

Применяя методику оповещения своей позиции, мы доносим до сведения своего мужчины, что трезвый мужчина нам нравится больше, чем рубаха-парень со стаканом в руках.

То есть, применяя эту методику, мы снова закладываем новые традиции. Мы опять льем воду все на ту же мельницу, на мельницу трезвых основ жизни, а если мы это делаем последовательно, то мельница непременно заработает. Как применять эту методику?

Нужно время от времени бросать такие фразы: а ты знаешь, что водка разрушает мозг? Или: тебе известно, что пиво плохо действует на потенцию?

Кстати, о пиве и потенции. Отвлекусь от основной линии нашего повествования, потому что полагаю, что эта важная информация. Когда мужчина пьет много пива, то есть, больше одной бутылки за раз, у него

уменьшается уровень тестостерона в крови, то есть снижается весь его мужской потенциал, его мужественность, а именно отвага, умение ввязываться в бой, брать на себя ответственность, и, разумеется, снижается его сексуальная активность.

На женщин пиво действует противоположным образом: их сексуальное желание повышается. Чем больше пива выпивает женщина, тем сильнее становится ее тяга к сексу. Порой сама девушка даже не может контролировать свою прыть и начинает липнуть к парню, а тот – увы, дорогая, не могу, устал. Вот так и начинаются конфликты в паре.

Итак, нам важно потихоньку внушать мужчине, что пить много – это плохо, это вредно для здоровья, что это может сказаться на ваших отношениях. Бросая эти реплики, ни в коем случае говорить фразы типа: «Ты пьешь много пива, и поэтому твой автомат Калашникова выстреливает все реже и реже».

Такие реплики воспринимаются мужчиной как обидные упреки, и нужного эффекта вы не получите. «Ты-высказывания» только усиливают мужскую агрессию и побуждают наших героев к увеличенному употреблению спиртного. То есть мы добьемся обратного результата. Предлагаю усвоить очередное правило:

Правило № 20:

Применяя методiku оповещения своей позиции, следует говорить вообще, абстрактно: не твои мозги разрушаются от водки, а вообще разрушаются, у человека.

Мы не ставим задачу уязвить конкретного Васю или Петю, мы выражаем свою позицию. Не лишнее напомнить, что все эти шпильки следует отпускать изредка, при случае, когда контекст этому способствует. Помните одно из наших правил? Не переусердствуйте!

Зачем вообще нам нужна эта методика оповещения своей позиции? Я исхожу из того, что наши любимые мужчины – нас ценят, и им важно наше мнение. А, стало быть, свое мнение надо озвучить, потому что если мы этого не сделаем, то наши мужчины будут по умолчанию считать, что нам нравится пьющий герой, что молодец, лихо проглатывающий стакан без закуски, – предел наших мечтаний, тот самый принц, только вместо белого коня у него бутылка белой. Ведь пока еще народная молва чтит выпивох, а не трезвенников. А ведь нам важно, чтобы наш мужчина был трезвым. Но он об этом сам не догадается, его непременно надо поставить в курс дела, и чем раньше мы начнем свои мысли доносить, тем быстрее мы создадим

трезвую жизнь.

Снова обращаюсь к тем, у кого начало уже пропущено. Значит, все? Поезд ушел? Завяли розы, осыпались мимозы? Надежда потеряна навсегда? Вовсе нет. Им не следует закрывать эту книгу со словами: у меня исчезли все шансы. Еще раз повторяю: шансы есть всегда, это всем известно, и надежда – стойкая дама, она умирает последней. Давайте побарахтаемся! Только придется потратить намного больше усилий. Здесь действует мое любимое правило рычага:

Правило № 21:

Чем больше весит груз, тем больший рычаг понадобится, чтобы сдвинуть ношу с места.

Этим рычагом могут стать слова: «Знаешь, милый, все эти годы мы с тобой совершали ошибки, но теперь у нас начинается новая жизнь».

Новую жизнь вам придется утверждать, преодолевая немалое сопротивление и своего мужчины, и свое собственное. Всем известно, что перестраивать сложнее, чем строить заново. Так что решайте сами: будете вы новую жизнь созидать со старыми участниками или отряхнете прах старого мира со своих ног и поищите новых спутников. У нас всегда есть возможность выбора, и это замечательно.

Вечное спасение Кая

Дополнительная сложность заключается в том, что все эти правила трезвой жизни, новые традиции и безалкогольные ритуалы могут установить только те женщины, которые, как моя Татьяна, героиня одного из эпизодов, приведенных выше, сами понимают, что быть трезвыми хорошо. А это возможно только в том случае, если эти женщины происходят из нормальных, здоровых семей, в которых папы не пили. А много ли у нас таких? Ответ на этот вопрос вы, разумеется, знаете. Значительная часть наших семей – семьи дисфункциональные, то есть, такие, в которых нарушен эмоциональный баланс.

Женщины так привыкли видеть мужчину с бутылкой в обнимку, что им даже в голову не приходит, как может быть иначе. Выпивающий в семье мужчина для нашей культуры – явление настолько естественное, что никому и в голову не придет порицать мужчину только за то, что он ежедневно пьет пиво. Пиво же! Слабоалкогольный напиток, после которого не падают. И хотя произносятся слова о том, что пивной

алкоголизм – страшное явление, но эти слова до сознания наших соотечественников не долетают вовсе.

Для нас естественны пьяные свадьбы с мордобоем и порушенной мебелью, мы привыкли к корпоративным вечеринкам, после которых кого-то непременно уносят под белые ручки. И никому после этого не стыдно! Напротив, мы вспоминаем эти эпизоды, как славные победы, с удовольствием и смехом. А помнишь, как Петька-то напился? И с Люськой в койку завалился, а жена-то его спяну с Витькой улеглась. Вот умора-то была!

Из-за того, что все в нашем обществе смешалось, поведение женщины складывается по странному, мучительному шаблону. Большая часть женщин, которым судьбой уготовано жить с выпивающим мужчиной, становятся Спасительницами. Обратите внимание: не спасАтельница, а спасИтельница. Спасатели спасают по своей воле, идут в МЧС или в другие службы и там работают с обоюдной пользой и для себя, и для общества. СпасИтельница всегда идет на первый зов своего мужчины: Спаси меня! Даже зова еще не прозвучало, только мольба в глазах, а спасительница уже мчится. Только пользы, к сожалению, ее героические усилия не приносят никакой, ни ей, ни ее мужчине.

Для иллюстрации своего тезиса, я приведу здесь одну историю, историю одной моей клиентки, которую мы назовем Наташей.

Но сначала хочу отметить парадоксальный факт из моей практики: за десять с лишним лет работы практическим психологом ко мне ни разу не обратилась ни одна женщина по поводу пьянства своего мужа. Замужние женщины приходят, как правило, по стандартным поводам: изменил, ушел, завел любовницу. Но никогда запрос не формулируется так: мой муж пьет, подскажите, что делать. Только двадцать пятым вопросом, в ходе беседы, вдруг случайно выясняется: а вообще-то он пьет. Пока у меня только одно объяснение этому парадоксу: пьянство мы не считаем проблемой, мы считаем его нормой жизни.

Итак, Наташа – красивая молодая женщина, лет тридцати с небольшим. Работает в банке, имеет прекрасную двухкомнатную квартиру, хорошую машину. Словом, женщина во всех отношениях благополучная и самостоятельная. Ее муж, Олег, работал в бюджетном государственном учреждении, подпольного бизнеса не имел, взяток не брал и в материальном плане был гораздо менее преуспевающим, нежели его супруга. Наташа пришла ко мне на консультацию по поводу того, что ее

муж от нее ушел, и ее просьба была очень конкретно сформулирована: помогите вернуть супруга.

Мы разбирались с Наташей, анализировали, размышляли, куда мог уйти ее муж. К любовнице? Не похоже. Сам он сказал, что ушел жить к друзьям, что ему надо перевести дух. От чего же ему потребовалось передохнуть?

Мы с Наташей смогли понять, что Олег очень тяжело переживает разницу в их доходах. Он очень завидовал супруге, которая смогла купить квартиру, получив ссуду в банке на щадящих условиях, и эту ссуду она уже выплатила. И машину себе она купила без всякого кредита. У Олега была машина, старенькая «шестерка», которая досталась ему от отца, и он стыдился своей колымажки. Но, хотя Олег был недоволен своей работой, он ничего не предпринимал для улучшения своего финансового положения. Он отвергал все предложения супруги поменять работу, потому что надеялся на повышение на своем месте. Когда-нибудь.

Я обратила внимание Наташи на то, что она неправильно строила разговоры с мужем, поэтому их отношения разладились, что в итоге способствовало его уходу из дома. Она поняла свои ошибки и, обрадованная, помчалась восстанавливать семью. Ей удалось вернуть мужа домой, но ненадолго. Через некоторое время семейное счастье утомило его, и он вновь исчез в неизвестном направлении.

Во время одной из встреч, совершенно случайно (!), Наташа обмолвилась, что Олег выпивает. По нашим российским меркам назвать его пьяницей, а уж тем более алкоголиком, было нельзя. Он выпивал изредка, но серьезно. Выпивая, он совершенно терял голову и творил несусветные глупости. Пару раз он даже попадал в милицию, и Наташа спасала его. Давала взятки милиционерам, чтобы они не составляли протоколы, чтобы – не дай бог! – никто на работе не знал, что он мощно закладывает за воротник.

Спасала она его и по утрам, когда у Олега раскалывалась голова, и Наташа бегала в ближайший ларек за пивом.

Когда я осторожно заметила, что лучше воздержаться от подобных методов спасения, Наташа в отчаянии воскликнула: «Но ведь он тогда от меня уйдет!»

А он и так ушел! То есть уходил многократно. Не к любовнице! Это было бы понятно. Он просто уходил. Надувал губки и уходил из дома. Ночевал у друзей. Ночевал в машине. И каждый раз под моим чутким руководством Наташа снова его возвращала.

Когда муж ушел из дома в шестой раз, взбунтовалась я. Я категорически отказалась возвращать Наташе ее мужа.

– Ну ведь все время получалось. Давайте еще! – умоляла она.

Сказать по правде, эти возвращения для Наташи не прошли даром. Она научилась не пилить своего мужа, научилась воздерживаться от упреков за его невысокие доходы. Она отлично усвоила навык использования «я – высказывания», научилась слушать себя и произносить значимые слова. По сути, я научила Наташу всему, чему могла. Но Олег снова ушел. На сей раз, Наташино поведение было безупречно – теперь уход Олега говорил только о его неуживчивом характере, о его внутренних комплексах – словом, о его собственных тараканах и заморочках. Короче, по моему разумению, красивой и умной Наташе не стоило тратить на него лучшие годы своей жизни.

Она поддалась моим уговорам и согласилась больше не возвращать мужа. Как только она приняла такое решение – я думаю, вы догадались, что произошло далее – он появился сам. Появился, как ни в чем не бывало, как будто и не отсутствовал трое суток. Наташа ничего ему не сказала, она даже обрадовалась. Любовь – не картошка!

Но супруг продолжал свои выкрутасы. Первое, что он сделал: он напился. Напился с соседями, прямо возле магазина во дворе, и попался на глаза участковому. Тот начал составлять протокол за нарушение правил общественного порядка, за распитие напитков в общественном месте. Как обычно, Олег позвонил Наташе и потребовал примчаться к нему, да с деньгами, чтобы на месте и одним махом ликвидировать конфликт. Но Наташа, некоторое время помолчав в трубку, произнесла: «Нет». Олег даже не сразу понял. «Что нет?» – переспросил он. «Я не приеду. Разбирайся сам». И положила трубку. Ей понадобилось приложить массу усилий, чтобы удержаться и не помчаться на помощь. Она в буквальном смысле слова била себя по рукам. Ревела, несколько раз выскакивала в прихожую и надевала пальто, но усилием воли заставляла себя раздеться и вернуться в комнату. Олег как-то справился с ситуацией без нее, и протокол не был составлен. Наташа не стала допытываться, как ему это удалось, но была очень удивлена. Надо же! И без спасительницы своей верной обошелся.

Олег не скрывал своей злобы за то, что Наташа не примчалась к нему на помощь, но, вопреки ее ожиданиям, не надул губки и не исчез, как он это делал раньше, в неизвестном направлении. Но еще один неприятный инцидент произошел: они поссорились, и Олег, все еще не трезвый, ее толкнул, так что она упала и сильно ушиблась. Наташа молча поднялась и ушла в травмпункт, чтобы зафиксировать синяки.

На другой день, когда Олег протрезвел, она предъявила ему синяки и справку из поликлиники. Муж был потрясен. Он совершенно ничего не

помнил, не ведал, что натворил. Он просил прощения, чем удивил Наташу несказанно: он никогда прежде не извинялся свои пьянки и загулы. С того дня Наташа прекратила быть спасительницей, и теперь она стала хозяйкой положения. Муж хоть и не перевоплотился в стопроцентного ангела, но терроризировать Наташу своими уходами и пьяными историями перестал.

Какие же выводы мы можем сделать, анализируя историю Наташи? Какие правила можем взять на вооружение, чтобы не повторять ее ошибок?

Я, разумеется, понимаю, что очень трудно удержать женщину, которая мчится спасать своего мужчину, и все-таки я позволю себе сформулировать важное правило:

Правило № 22:

Прежде чем мчаться на помощь к своему мужчине, наберите побольше воздуха в легкие, задержите дыхание, просчитайте до десяти, выдержите паузу и не бегите его спасать. Дайте мужчине возможность самому справиться с ситуацией.

Правило это касается и более серьезных ситуаций, как в истории про Наташу, как и в менее значимых случаях, например: сбегать утром за пивом, когда мужчина мается с похмелья. Да, да, бегать им за пивом я не рекомендую. И предусмотрительно ставить рассол на стол тоже не следует. Но вовсе не из садистских соображений: мол, пусть помучается, как я мучилась вчера, когда ждала до трех часов ночи и гадала, в каком состоянии он явится. Нет, никакого наслаждения от этой сцены женщина не получит, но своего суженого приучит к ответственному поведению. И он будет понимать: если утром услужливая рука подруги не подаст ему холоденького пивка, то надо либо не доводить себя до соответствующей кондиции либо позаботиться о себе заранее. Кстати, такая методика хороша еще и тем, что мужчина вечером выпьет на одну бутылку пива меньше. Ведь на утро надо оставить! А уж рассол из холодильника он точно в состоянии достать самостоятельно!

Если же ваша добрая душа не в силах выносить мучений своего благоверного, то лучше можно воспользоваться нашим следующим правилом:

Правило № 23:

Чтобы не видеть, как мужчина мучается похмельем, и не протягивать ему вынужденную руку помощи, уйдите из дома.

Да, да, уйдите! Как говорится, с глаз долой – из сердца вон. Пойдите к соседке на чаек, прошвырнитесь с подружкой по магазинам, проведите маму, сходите с ребенком в кино. Куда угодно! Только не находитесь в ситуации, которая вынуждает вас бежать и спасать. Мы на самом деле гораздо больше поможем мужчине тем, что не будем опекать его каждую минуту: таким образом, мы будем понуждать его самого проявлять инициативу.

Наши женщины очень великодушны и придумывают самые разные формы спасания. Некоторые даже пьют вместе со своими мужчинами вовсе не потому, что хотят выпить, а чтобы ему меньше досталось. Вот до чего мы можем дойти в нашем благородстве! Но все хорошо в меру.

Правило № 24:

Не следует пить вместе с мужчиной только ради того, чтобы ему меньше досталось.

Когда женщина помогает и спасает всегда и во всем, мужчина перестает выполнять свою главную мужскую функцию: он перестает брать на себя ответственность. Он становится безвольным хлюпиком, и сами женщины потом страдают от его безволия и нерешительности. И что характерно: страдают, мучаются, пилят, но не разводятся! Благородно несут свой жребий. И не только несут свой крест в одиночку, но еще и всем окружающим демонстрируют свою самоотверженность. Вот он, мой грех, мое чудовище, весь в грязи вымарался, потому что на пороге у квартиры заснул, досталось мне такое испытание. А куда теперь деваться? Приходится его с полу поднимать и тащить, спасать, пристраивать, обогревать, кормить и даже опохмелять.

Теоретически все женщины знают, что такое гарантированное спасание попавших в неприятности мужчин ни до чего хорошего не доходит. Понимают это головой, но действуют по прежней схеме.

На своих семинарах в центре «Счастливая семья» я анализирую разные сказки, в частности сказку «Снежная Королева». Я прошу своих подопечных, участниц семинаров, придумать продолжение сказки: как дальше сложится судьба Герды, отправившейся спасать своего Кая. Своего Кая! Герда всегда это подчеркивала, когда рассказывала о нем людям и существам, встречавшимся ей во время ее сложного приключения. «Кай, где он, мой Кай?»

Я напомню, что Кай – не был братом, он был названным братом, а по сути – другом, потенциальным женихом. И в самом конце сказки, когда

завершаются их испытания, Кай и Герда – уже взрослые, юноша и девушка, жених и невеста, которые вместе пойдут по взрослой жизни. Это чувствуется по интонации автора. Так что же их ждет впереди? Конечно, Кай в сказке не был выпивающим. Просто мал еще! Но смысл ясен: Герда самоотверженно идет его спасать, подвергая себя всяческим лишениям.

Без вариантов, все мои ученицы сходятся в одном: Кай постоянно будет бегать за снежными королевами, будет в мучительном запое пытаться сложить слово «вечность» из льдинок, а Герда будет вечно его спасать, выручать и возвращать домой. Будет ли она счастлива? Оставлю этот вопрос открытым.

В жизни всегда есть место для «подвига»

С точки зрения общественного мнения поведение Спасительницы одобряется. Она такая молодец, что своего мужа выручает! Она – верный и надежный друг! Все свои дела моментально отложит, но пьяного Васю-Петю из канавы непременно вытащит и на своих хрупких плечах дотащит до дома. И так, шаг за шагом, наша Спасительница становится «Героиней». Сама женщина легко включается в обозначенную роль, потому что наши культурные традиции поощряют героическое поведение женщины во всех сферах жизни. Нам непривычно и неприлично быть слабыми, нас за это обзовут дурами. А вот сила слабого пола у нас приветствуется! Традиция призывает нас, русских женщин, на полном скаку останавливать коней и врываться в охваченную пожаром избу. А если ты живешь с мужем-пьяницей, то даже и коней останавливать не потребуется. Место для подвига найдется всегда и везде. И для всех: и для женщины – «героини» и для ее выпивающего мужчины.

«Героине» даже и не требуется рассказывать о «подвигах» своего мужа и о собственных тоже. Слава об этом «героизме» бежит впереди паровоза. Окружающие передают былины из уст в уста, приукрашая по пути легенды и обрамляя их красочными деталями. Эта бесконечная Санта Барбара с помесью «Дома 2» развлекает похлеще телевизора. Все, окружающие «героиню», с нетерпением ждут новых серий. А если ничего особенного не происходит, то новые «подвиги» сочиняются или старые пересказываются под новыми соусами. Людям необходимы герои!

Чем опасно такое поведение для мужчины?

Его психика получает сообщение: пить – это хорошо. Сообщение от значимого человека, от супруги, усиливает его вес. Мужчина улавливает восторженную интонацию в голосе своей жены, когда она оповещает своих

соседок о том, что ее Вася-Петя вчера опять такое натворил, такое натворил! И Вася-Петя с удесятенной силой отправляется творить такое, чтобы поддерживать славу «героя».

Бутылочный героизм гарантированный и низко бюджетный. Он не требует пожара, чтобы мужчине приходилось лезть в огонь и демонстрировать храбрость. Не требуются ни катастрофы, ни катаклизмы, ни даже поломанные мостки через речку, чтобы их чинить. Достаточно сбегать в магазин или еще проще – послать гонца за бутылкой, хватануть стакан, и «герой» готов.

Как же быть? Как изменить ситуацию? Неужели мы обречены на такой вид героизма? Чисто теоретически, любую ситуацию можно поправить. Любой недостаток можно искоренит. И наша, женская сила, тут будет уместна. Но что же потребуется делать?

Общее правило будет таково:

Правило № 25:

Чтобы сократить количество употребляемого мужчиной спиртного, женщине следует перестать изображать из себя «героиню».

Прекрасно понимаю, что написать это легко. Но как этого добиться? Каким способом это осуществить? Попробую предложить некий план.

По моему разумению, «героиней» становится не каждая женщина. Для этого все-таки требуются соответствующие характеристики. «Героинями» делаются женщины активные, деятельные, которым надо быть на виду, которым важно признание окружающих. Но в своей жизни они эти качества реализовать не смогли и пошли по пути наименьшего сопротивления. То есть схватили то, что лежало у судьбы на поверхности. Она стали «героинями» на пьяной почве своих мужчин.

В советское время женщины такого типа и с такими качествами легче находили себе и своей активности применение: они чаще всего становились профсоюзными деятельницами, членами месткома и весь свой пыл устремляли на организацию общественных мероприятий. Помните, фильм «Служебный роман»? Активистка Шурочка в блистательном исполнении актрисы Людмилы Ивановой все время тормозила тихую заводь мирного учреждения: собирала с сослуживцев деньги то на свадьбы, то на похороны. Ее активность временами раздражала, но фильм без этой героини лишился изюминки, и в жизни такие особы будоражили монотонную рутину обыденности.

Сейчас времена другие. Мы бросились в зарабатывание денег и

совершенно забыли, а, вернее, упустили из виду, что существует и другая деятельность и она тоже очень нужна людям!

В обществе, где поощряется инициативность, а мы именно в таком сейчас живем, найти себе применение несложно, надо только иметь каплю фантазии.

Можно, к примеру, создать общественную организацию, объединить пенсионеров и, допустим, петь всем вместе песни и ездить по экскурсиям. Или можно на общественных началах открыть кружок умелые руки для детишек из округи и мастерить из отходов украшения для жилищ. Или следить за чистотой в подъездах и гонять каждого, кто бросает фантики. Или бери выше: писать письма губернатору и требовать отремонтировать старую разбитую дорогу. Представляете, сколько пользы такая активность принесет обществу? Мы избавимся от одной из наших напастей, от плохих дорог, а наша псевдогероиня станет настоящей героиней, и про ее подвиги напишут в газетах, а, может, и медаль вручат.

Итак, наше очередное правило мы сформулируем следующим образом:

Правило № 26:

Найдите себе достойное дело, которое принесет вам почет и уважение.

Работая практическим психологом, я смогла нескольких таких женщин излечить от псевдогероизма. Одну поучительную историю я здесь приведу.

Нина и Андрей вместе учились в институте. Студенческая любовь вспыхнула на третьем курсе, и влюбленные быстро поженились. Они строили планы на будущее, хотели вместе делать бизнес. Но Нина быстро забеременела и пришлось погрузиться в заботы о малыше. По схеме, которую, тем не менее, успела придумать Нина, Андрей открыл свое дело, и оно быстро стало набирать обороты.

А Нина все больше погружалась в домашние заботы. Ребенок оказался довольно болезненным, и Нина не смогла отдать его в ясли. Сидела с малышом до четырех лет, а к этому времени ее муж вместе с бизнесом шагнул далеко вперед. Но к бизнесу примкнуло бесплатное приложение – выпивки.

Когда сыну исполнилось четыре года, Нина хотела выйти на работу, но муж ее отговорил:

– Зачем тебе? Я ведь всем тебя обеспечиваю.

Не согласиться с этим было невозможно, и Нина заглотнула наживку, нацепленную на золотую удочку.

Правда, она все же не сидела дома. Сына водила во всевозможные кружки, да и сама не отставала: окончила курсы английского, курсы немецкого, дизайнерские курсы, посещала всевозможные тренинги. Разумеется, фитнес-центры и салоны красоты были частыми пунктами ее программы.

Бизнес Андрея между тем набирал обороты, но вместе с этим набирали обороты и выпивки. Нина упрекала его, но Андрей каждый раз оправдывался одним и тем же: «А как же еще мне нарабатывать связи? Ты же знаешь: нет связей – нет бизнеса».

Нина превратилась в «героиню» в одночасье, когда однажды утром Андрей не смог подняться, а ему предстояло провести очень ответственные переговоры. На встречу она явилась сама, сказав, что муж приболел. Тему переговоров она знала, благо вникала во все дела мужа и периодически давала ему толковые советы. Муж, разумеется, был ей благодарен, потому что не сорвалась серьезная сделка, но, вместе с тем, он напугался: уж больно быстро его жена подхватила знамя. Он, разумеется, не опасался, что жена отнимет у него бизнес, но видеть рядом с собой успешную, самостоятельную женщину не желал. Чтобы понизить ее самооценку, он то и дело норовил ущипнуть Нину: сказать ей что-то нелицеприятное, привязаться к пустякам, упрекнуть в пренебрежении домашними делами, хотя домом занималась профессиональная прислуга, везде царили чистота и порядок, еда всегда была готова вовремя и в изобилии, а безукоризненно чистые рубашки сами прыгали хозяину на плечи.

Нина очень страдала. Ей было больно, что муж ее не ценит, сколько она ни старалась. Зато ее поведение одобряли ближайшие родственники. Мама Нины не уставала повторять, что таков удел женщины: подставлять мужу плечо. Свекровь чуть ли не ежедневно рассыпалась в благодарности: вот, мол, как сыну повезло, какая ему досталась самоотверженная жена. Близкая подруга восхищенно вздыхала, слушая рассказы Нины. Сама она вышла замуж за непутевого неудачника. Хоть он и не был замечен в пристрастии к спиртному, но денег зарабатывать не умел. Даже на простенькую путевку в Турцию не хватало. Но и тут выручала Нина: брала подругу с собой, полностью оплачивая ей туры, потому что Андрею было вечно некогда и он практически никогда не отдыхал вместе с женой.

Не буду описывать подвиги Нины – они довольно стандартные. Обратилась она ко мне тоже по стандартному поводу: муж начал изменять ей открыто. Нина растерялась, не знала, как себя вести, и прибыла ко мне за советом. О том, что ее муж через день приползал домой на четвереньках, благо его возил шофер не только в машине, но и на лифте, Нина

обмолвилась, как обычно, случайно.

Моя рекомендация Нина поначалу восприняла в штыки. Я не столько ей подсказывала, как разговаривать с мужем – я ей стала говорить, что ей надо заняться самостоятельной деятельностью. Именно самостоятельной, не связанной с деятельностью мужа. Такие женщины, как Нина, активные и амбициозные, очень тяжело переносят жизнь в золотой клетке. Им обязательно надо не просто самосовершенствоваться, но и получать признание общества. Мне пришлось потратить немало красноречия, прежде чем я убедила Нину заняться своей карьерой.

Мы нашли компромиссный вариант: Нина не пошла на работу, но вступила в одну общественную организацию и начала заниматься проведением благотворительных мероприятий, практически ничего за это не получая. Зато про Нину стали писать в газетах и в Интернете. У нее брали интервью, ее показывали по телевизору. Общественная деятельность сохранила ее финансовую зависимость от мужа, что было для него очень важно.

Нина теперь была так занята филантропической деятельностью, что ей стало некогда спасать своего мужа. А после того, как однажды он проспал самолет, его запои прекратились в один миг. И деловые связи при этом не сократились. Оказалось, что можно делать бизнес, оставаясь трезвым.

Возможно, кто-то, прочитав про Нину, узнает себя и сможет воспользоваться таким рецептом. Еще раз подчеркну: наше правило касалось именно важного и увлекательного дела, а не работы. Женщина может работать, в отличие Нины, но эта работа все равно не удовлетворяет потребность в героизме. Значит, надо либо найти дополнительное дело, либо сменить работу. Если насущная потребность в героизме у женщины не находит своего применения, это в первую очередь оборачивается против нее самой, а потом уже и против ее окружения.

Безусловно, превращение «псевдогероини» в настоящую героиню не может произойти в один миг, по мановению волшебной палочки. Надо еще перестраивать свою психику. Как же можно это осуществить? Существует немало способов. Один из них – метод НЛП, то есть, нейролингвистического программирования. Для этого мы выполним еще одно правило:

Правило № 27:

Подберите для себя подходящую установку, которая поможет вам перейти с одной жизненной программы на другую.

Какие это могут быть установки? Например, вы будете каждый день начинать с фразы: «Теперь я перестану спасать своего мужа. Теперь я перестану быть героиней для моего мужчины. Теперь я посвящаю себя обществу (людям, работе, интересному делу)». Подберите установки, соответствующие вашему образу жизни, вашим материальным и моральным возможностям, а, главное, вашим мечтам. Внимательно и осторожно подбирайте слова, потому что от них зависит ваша дальнейшая жизнь. Если самостоятельно вам трудно подобрать эти слова, обратитесь к специалисту. Не ставьте экспериментов над собственной психикой. И будьте уверены: у вас все получится, надо только очень захотеть.

Однако большая часть женщин, которые спасают своих пьющих мужчин, все-таки, на мой взгляд, не «героини». Они чаще всего становятся «жертвами», и вот этот удивительный феномен нашей культуры мы рассмотрим в следующей главе.

Все равно его не брошу!

Если «героиня» гордится подвигами мужа и хвастается своими поступками, подавая их как достижение, то «жертва» всегда и всем жалуется. Она не преминет посетовать на свою несчастную долю, будет жаловаться на свою судьбу встречному и поперечному, каждому столбу и кусту поведаст о том, что вчера-то муж опять пришел на бровях и заснул перед дверью, даже ключа из кармана не смог достать. Но ее сердце – вещун, она почувствовала неладное, вышла на площадку, а потом вместе с дочерью (сыном, соседкой, бабушкой) затаскивала пьяницу в дом. Вот горе-то, вот крест-то мой!

Поведение «жертвы» и «героини» мало чем отличается – разница в эмоциональной подаче. Если «героине» важно одобрение и поощрение, то «жертве» необходимо сочувствие и сожаление. Она будет всем и каждому жаловаться на свою загубленную жизнь. Порой из своих жалоб она устраивает настоящее шоу, чтобы только на ее страдания обратили внимание. Ей просто необходимо, чтобы каждый день про нее кто-то говорил бы: «Какая бедняжка! И за что ей такое?» В своих несчастьях она всегда винит окружающих, в первую очередь своего мужа, но ни за что и никогда она не признает, что и ее собственная лепта в семейных несчастьях тоже присутствует.

Подчеркиваю: не вина, а именно лепта. Винить никого не хочу. Я считаю, что это не вина, а национальная особенность. Нам очень легко поддаться слабости и начать приносить жертвы, так как традиции отечественной

культуры поощряют жертвенность в женщинах. Разве женщины виноваты в том, что попадают в эти сети? Жертвенность проповедуется всегда и во всем: в общественной морали, в этических правилах, в искусстве. Нас призывают жертвовать временем, желаниями, мечтами, лучшими годами нашей жизни, карьерой и так далее. Жертвовать, а затем страдать. Ведь жертва всегда страдает, и это тоже почетно!

К страданиям нас приучают с детства. Вот, например, милый детский стишок, который знает каждый ребенок:

Уронили мишку на пол,
Оторвали мишке лапу.
Все равно его не брошу —
Потому что он хороший.

Разве интонация этого стишка не пропитана страданием? Его подтекст: вот я какая бедная, несчастная девочка! Играю с покалеченной игрушкой, выпачканной и замусоленной. Вот моя злополучная судьба! В этом детском стишке сплошная обреченность.

Но давайте зададим вопрос на засыпку: а кто уронил мишку на пол и кто ему лапу оторвал? Сосед Вовка? Строгая мама? Нескладная бабушка? Или, все-таки, сама девочка? Баловалась— баловалась, вот и оторвала мишкину лапу в бесшабашном запале. И мама новую игрушку не купит, потому что набалованная дочка уже стольким мишкам лапы поотрывала, что никаких зарплат и премий не хватает.

Почему я привожу сравнение с мишкой, с его оторванной лапой в тексте, который посвящен пьющим мужчинам? Потому что, по моим наблюдениям, женщины нередко сами способствует тому, чтобы их мужчины тянулись за рюмкой. Особенно женщины с психологическими склонностями «жертвы». Разумеется, они не делают этого на осознанном уровне. Они не заставляют своих мужчин пить, приставляя к их горлу заточенный кинжал. Они не молотят их по головам молотками, принуждая махнуть стакан водки. Они не выкручивают им руки, чтобы влить в горло бутылку пива. Все это происходит на неосознанном уровне. А почему?

Потому что существуют неявные выгоды для женщины, если ее мужчина пьет.

Да, да, именно так! Далее я разберу эти неявные выгоды, постараюсь свои умозаключения доказать, а уж вы сами решайте, согласны вы со мной или нет.

Первая и основная выгода, на мой взгляд: с выпившим мужчиной легче

общаться. С выпившим понятно, что делать. С трезвым – не понятно. Когда мужчина трезв, он угрюм, молчалив и мрачен, и далеко не всякая женщина знает, как с ним разговаривать и чего от него требовать. Что же происходит, когда мужчина выпивает?

Выпивка проходит через несколько стадий. Первая стадия – приятная, когда человек чуть навеселе и с него слетают тормоза, он может шутить, он перестает быть косноязычным. Подвыпивший мужчина может даже сказать своей любимой комплимент, чего от него никогда не дождешься в трезвом виде. То есть наконец-то женщина получает кавалера, о котором мечтала всю жизнь: веселого, обаятельного, общительного, способного еще и комплименты говорить. Идеально, если бы все выпивки останавливались на этой стадии! Появляется разумный кураж, сыплются похвалы, летают улыбки.

Мечтая слушать комплименты, женщина подспудно сама будет подталкивать мужа на то, чтобы он чуть-чуть выпил, чтобы преодолел свою скованность. Но тут мы с ходу влетаем в капкан: на двух рюмках очень сложно остановиться. Особенно русскому человеку, азартному и лихому. Процесс пошел, рюмки опрокидываются одна за другой, между пятой и седьмой перерывчик небольшой, и за первой стадией опьянения наступает вторая.

Кстати, если мы хотим зафиксироваться на той первой стадии, то это довольно легко сделать. Надо только заранее подумать об этом и воспользоваться уже проверенным правилом:

Правило № 28:

Постарайтесь приобрести как можно меньше спиртного к столу и позаботьтесь о том, чтобы помимо выпивки и закуски во время застолья были другие развлечения.

В таком случае, рты будут заняты, и спиртного в желудки и, соответственно, в головы попадет меньше. О том, как организовать праздники за столом, я уже писала выше. Но если вы своевременно об этом не позаботились, то ждите развития сюжета. После первой стадии непременно придет вторая!

Вторая стадия – буйность, когда мужчина становится асоциальным, ведет себя неприлично. Но и здесь находятся неявные плюсы для женщины! Когда мужчина плохо себя ведет, женщина тоже знает, что ей делать: пилить и читать нотации, как это делала мама, и бабушка, и соседка тетя Мотя. В такие моменты никто не только не будет порицать женщину за

брюзжание, но даже наоборот, все ждут от нее такого поведения. Ругать мужчину за пьянку в нашем обществе тоже нормально и почетно. А не ругает, значит – не любит, не заботится. И в этой ругани для женщины есть дополнительные плюсы: когда она пилит мужа, ее самооценка повышается: она становится хорошей и правильной, а мужчина – плохим. Она, соответственно, несчастная жертва. К жертвам в нашем обществе относятся лучше, чем к героям. Героям завидуют, их могут сглазить, могут наклепать на них новых несчастий. А жертву только жалеют! Поэтому иногда женщины, имеющие потребность в героизме, подсознательно эту потребность в себе душат и становятся жертвами. В этом облике им легче адаптироваться в обществе.

Однако вернемся к выпивающему мужчине. Он ведь продолжает пить и, если не попал в неприятность или в милицию, то непременно наступают третья стадия – муж вырубился и заснул.

И тут наступает апофеоз женского счастья. Муж заснул! При чем, надолго. И дома! Не где-то там, неизвестно где, и гадай, где его прихватило? У любовницы или в канаве? И неизвестно, что лучше. Нет, он заснул дома, и гости разошлись. Теперь можно расслабиться и перевести дух. Наконец-то можно со спокойной душой заняться своими делами: например, прибраться и связать кофточку. Можно вволю смотреть любимый сериал, а муж не будет отпускать комментариев, мол, опять пялишься на всякую чушь.

Наконец, пока он спит, наступает благодатная пора звонить подружкам, соседкам, кумушкам и жаловаться на свою жизнь и становиться попеременно то героиней, то жертвой.

Как же нам выбраться из этого капкана? Постараюсь подобрать несколько правил, но прежде всего предлагаю немного выйти из рамок привычного рассуждения. Для начала предлагаю встать на активную жизненную позицию и принять следующее правило:

Правило № 29:

Никто не виноват в наших несчастьях. Свои несчастья и свое счастье мы лепим собственными руками.

Такая позиция позволит нам что-то в жизни изменить. Если же мы полагаемся целиком и полностью на судьбу, то тогда нам надо захлопнуть эту книжку и обреченно сложить руки. Но ведь мы всегда надеемся! Так давайте вместе надеяться на лучшее. Только имейте в виду: надежде надо обязательно помогать. Сама она слишком слаба, чтобы сдвинуть нас в

одиночку, да еще вместе с нашими загулявшими мужчинами.

Итак, мы договорились, что можем сами изменить свою судьбу, что для этого нам не требуется разрешения свыше, нам не нужны указы президента и позволения мамы с папой. Что же дальше? А дальше мы начинаем постепенно, шаг за шагом созидать свою судьбу, и чтобы этого добиться, нам надо внедрять новые привычки, новые установки, новые правила.

Чтобы изменить поведение жертвы, надо принять очень простое решение. Как в предыдущей главе я призывала псевдогероиню перестать ею быть, так и теперь я предлагаю жертве переместиться в другую категорию.

Что нам надо, чтобы перестать быть жертвой? Наверное, есть много разных способов. Я пока предлагаю один: научиться контролировать свои страдания и постепенно их сокращать. Ведь жертва страдает не только из-за выходов мужа. Она страдает по разным причинам. Разумеется, совсем не страдать невозможно. Я говорю это без иронии. Я считаю, что человеку необходимо испытывать всю гамму человеческих эмоций. Нам нужны и гнев, и радость, любовь и ненависть, страдания и избавления от них. Как мы начнем ценить здоровье, если никогда не болели? Испытывать страдание – тоже важная потребность, только не биологическая, как голод, а социальная. Я не предлагаю совсем убрать из жизни страдания, потому что, по моим наблюдениям, большинству людей страдания необходимы так же, как кисломолочные продукты для правильного развития организма. Но я предлагаю эти страдания пустить в мирное русло.

Правило № 30:

Отведите под страдания выделенное время и место.

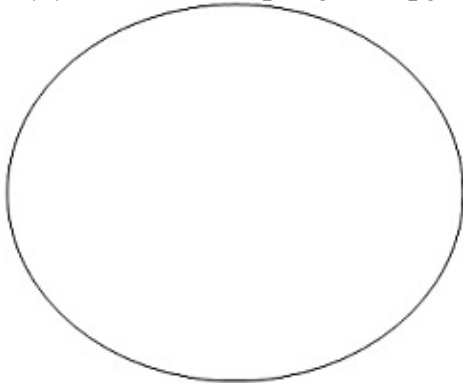
Лучше всего страдать под кино или сериал. Пусть за вас страдают всякие донны Антуанетты или просто Марии, а вы поплачете вместе с киногероиней и утрете слезу, а потом вернетесь в свою мирную и спокойную жизнь. Разумеется, я слегка иронизирую: мы не можем страдать только с кино. Но если мы поставим задачу сократить свои страдания, то мы не станем страдать везде и всегда. Мы перестанем мучиться оттого, что у нас сломался кран или пробило колеса на машине. Мы просто вызовем специалиста, устраним поломку и спокойно двинемся дальше. На этих простых примерах мы выработаем поведение без страданий и жертв, и эти модели нам пригодятся в общении с мужчинами, склонным к излишнему употреблению спиртного.

Мы обычно не задумываемся, сколько времени мы посвящаем своим

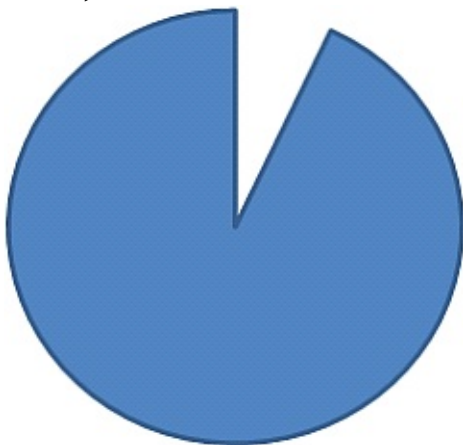
страданиям. А давайте задумаемся! И зафиксируем свои размышления на бумаге, чтобы наши мысли не расплываются в разные стороны, как рыбки в просторном водоеме.

Заведите себе блокнотик для работы над собой. Во время чтения этой книги он не раз вам понадобится. Постарайтесь, чтобы этого блокнотика не видел никто из домашних. Есть вероятность, что они начнут подтрунивать над вами, но даже самые миролюбивые насмешки способны на корню задушить наш благородный порыв изменить к лучшему себя, свою жизнь, а, главное, жизнь своего мужчины, которого мы хотим отвести от рюмки. Но прежде, чем заняться своей второй половиной, надо заняться собой.

Для начала нарисуем круг. Примерно такой.



Теперь графически обозначьте, сколько процентов вашего времени уходит на страдание. Выделите сектор страданий. (Сектор страданий выделен темным цветом). Скорее всего, он получится довольно большой. Может быть, вот такой.



Ужаснитесь от того, что вы увидели. Неужели вам действительно хочется столько времени тратить на страдания? С этим непременно надо что-то

делать!

Предлагаю для начала уменьшить сектор ваших страданий на рисунке. И сделать его сначала вот таким.



А затем и таким:



Я думаю, что столько страданий может себе позволить даже разумная женщина!

Поместите кружки страданий на видное место. Фиксируйте свои страдания в жизни, сравнивайте свои страдания с рисунками, заставляйте себя останавливать свои страдания и переключать внимание на другие, на радостные темы.

Такие графические фокусы помогают нам изменить ситуацию в действительности. Все мои клиентки, которые поверили в эту методику и применили ее на практике, добились очень хороших результатов.

Помните: надо беречь свои психику от подшучиваний домашних. Можно как-то закодировать эти рисунки. Например, обозвать их каким-нибудь эзотерическим или астрологическим календарем. Можно даже для отвода глаз нарисовать звездочки. Вам они никак не помешают, а домашние не станут над вами посмеиваться. Главное, что вы будете видеть график,

который все время будет напоминать вам о том, что вы сокращаете свою жертвенность и страдательность.

Что происходит далее? Наша психика начинает перестраиваться, она начинает искать другие модели поведения, кроме жертвенных.

Но, разумеется, одного рисуночка с секторами страдания и нестрадания недостаточно. Нужны другие подсказки. Например, такие:

В нашем блокнотике мы сделаем записи:

«Когда я страдаю, я...»

Дальше вам надо перечислить, что с вами происходит, если вы страдаете. Перечисляйте все, что вам приходит в голову. Может, когда вы страдаете, на вас обращают больше внимания? Может, когда вы страдаете, вы разрешаете себя не заниматься нелюбимыми делами, например, гладкой? Может, когда вы страдаете, вы позволяете себе съесть вкусное пирожное, которое в обычном состоянии вы есть не будете, чтобы не набрать лишних килограммов? Возможно, вы выясните, что ваши страдания приносят вам массу положительных моментов? Тогда нет ничего удивительного в том, что страдание в вашей жизни занимает так много места. Тогда от страданий вам будет трудно избавиться. Чтобы их преодолеть, надо основательно продумать, как вы сможете получить бонусы другим путем, без страданий. Уверяю вас, это возможно!

Правило № 31:

Важно понять, какие положительные бонусы дает вам страдание, чтобы получить эти бонусы в другом месте.

Для улучшения результатов надо также хорошенько подумать, а какие минусы дает вам ваше страдание. А они непременно имеются! Скорее всего, страдания негативно отражаются на вашем здоровье. Вы подвержены мигрени? У вас скачет артериальное давление? Вас часто мучают депрессии? Это последствия ваших страданий, а не пролетающих над нашей планетой астероидов.

Разбор минусов и плюсов – это довольно сложная работа, лучше делать это под присмотром профессионала, но даже если вы воспользуетесь рекомендациями из книжки, то уже сможете продвинуться и помочь себе, получая необходимые вознаграждения для психики без страданий.

А если снова очень захочется пострадать, если психика снова будет требовать страданий, то воспользуйтесь еще одним способом делать это

без нанесения вреда организму.

Правило № 32:

Страдайте вместе с музыкой. Особенно подходят для этого старинные романсы, протяжные народные песни и оперы.

Люди давно уже поняли, что музыкальное искусство помогает человеку освободиться от излишка эмоционального бремени. Еще древние греки придумали трагедию с хорами и распевами, благодаря которым человек испытывал катарсис, то есть очищение. Эту линию подхватили другие народы, изливая свою тоску в протяжных заунывных песнях: «И скажи-и ты е-э-й, пусть не печалится-а-а, и с другим она-а-а обвенча-а-ется-а»...

Важно усвоить, что для этих целей нужно использовать соответствующую музыку. К сожалению, шлягеры тря-ля-ля, «я твой зайка – ты мой банька» здесь не годятся. Слишком легко! Надо, чтобы музыка в сочетании со словами прошибала слезу. Для страдания надо все-таки потратить некоторую силу, надо вложиться эмоционально и энергетически.

Чтобы избавиться себя от излишних страданий, надо также научиться получать плюсы от другой деятельности. Какая это может быть деятельность? Снова обратимся к нашему блокнотику для работы над собой и заведем такой раздел:

Что я могу сделать, если я не буду страдать.

Если вы перестанете страдать, у вас освободиться время, а, главное, энергия, которую вы можете на что-то употребить.

Правило № 33:

Придумайте и запишите, какими делами вы сможете заняться, если перестанете страдать.

Напишите список дел, о которых вы давно мечтали. Поставьте перед собой задачу перечислить двадцать пунктов. Да, да, двадцать, и ни пунктом не меньше! Два-три пункта вы придумаете без особого труда, но нам нужно потренировать фантазию, чтобы внести в жизнь разнообразие. Прекрасно понимаю, что двадцать пунктов выполнить практически невозможно, но зато у вас будет выбор. Из двадцати пунктов всегда можно выбрать то, к чему будет особенно лежать ваша душа, и вы непременно это сделаете.

Составляя свою программу улучшения жизни из двадцати пунктов, ни в чем себе не отказывайте. Если вам вдруг забредет в голову мысль полететь на Луну, запишите этот пункт в плане. А что? В наше время ничего невозможного нет. И на Луну мы скоро начнем летать так же легко, как ездим отдыхать в Турцию. А могли мы двадцать лет назад подумать о том, что это вообще возможно?

Предполагаю, что в этом перечне дел большая часть будет посвящена не вам, а вашим близким, о которых вы непременно заботитесь. Разумеется, это очень важно, но не менее важно подумать и о себе. Только о себе и ни о ком другом! Поэтому в нашем блокноте мы заведем отдельный раздел: что я сегодня сделала для себя? И каждый вечер писать маленький отчет: не меньше трех дел, совершенных только для себя!

Это могут быть совсем мелкие дела: например, сходила в салон и сделала, наконец, такую прическу, которую давно хотела, но не решалась. Или: купила себе блузку с глубоким вырезом и короткую юбку. Это могут быть более серьезные мероприятия. Например: записалась на курсы французского языка и купила абонемент в бассейн. Или даже такое: стала читать книжку вместо того, чтобы мыть посуду. Поздравьте себя с каждым делом, которое вы сделали для себя!

Правило № 34:

Ежедневно посвящайте себе не менее трех дел.

Предлагаю немного ограничить выбор занятий и исключить из перечня все пункты, связанные с угощением и едой. Мы не будем писать: съела круассан во французской булочной и выпила капучино. Почему? Ведь это для себя? Потому что это, по-первых, очень легко, а нам все-таки надо развивать фантазию. Во-вторых, я предлагаю изъять все удовольствия, связанные со ртом: еда, выпивка, семечки. Давайте поищем увлекательные занятия в другой сфере деятельности.

Критически настроенный читатель может спросить: «А почему мы говорим о заботе о себе? Ведь наша книга посвящена тому, как отвадить любимого от рюмки?»

В этом и заключается фокус. Я совершенно убеждена в том, что русская женщина – очень мощно заряженный энергией сосуд. Не просто сосуд – а атомная электростанция. Раньше, в давние времена, век с лишним назад, женщина много рожала, и вся ее энергия была обращена на многократные роды, на вынашивание и выхаживание детей. Но теперь женщина перестала быть родильной машиной. Медицина способна выходить всех,

даже слабеньких детишек. Нет потребности в частых родах. А энергия осталась! Куда ее деть? Если женщина не занята, она начинает обрушивать свою мощную энергию на мужа. Она его кормит, опекает и, разумеется, пилит. Мужчина, пытаясь избежать назойливых замечаний супруги или подруги, сбегает из дома, идет к друзьям, прячется в гараже, мчится на футбол или уезжает на рыбалку. А что там происходит? Понятное дело: ящик водки или багажник пива. На бровях муж едва притаскивается домой, а женщина получает новый шанс его попилить. Круг замкнулся.

Не могу не вспомнить любимую героиню народных сказок Бабу-ягу: как она набрасывается на мужчину, который приходит к ней в дом. Ты такой-сякой! Да где ты был?! Да где тебя носило?! Вот я сейчас тебя съем и на твоих косточках покатаюсь. Ну, хоть бы в одной сказке Баба-яга порадовалась, что гость на огонек заглянул! Ведь одна сидела, от тоски и скуки ее крючило. Пришел человек – порадуйся, покажи гостеприимство. Нет, непременно надо попилить и упрекнуть.

Поведение Бабы-яги – это поведение жертвы и карателя в одном флаконе. Страдаю, тоскую, но мужчину, который может развеять мое одиночество, буду стругать и распиливать на мелкие клочки. Такое поведение более свойственно женщинам зрелым, но и юные особы очень быстро усваивают такое поведение. Просто удивительно! Общаешься с девушкой семнадцати лет – душа радуется. Юная причудница здраво рассуждает, разумно критикует свою маму за ошибки, умеет распределять свое время. Знает, как заниматься собой, на что употребить свое время. Но едва девушка начинает встречаться с молодым человеком, та здравомыслящая прелестница мгновенно становится критикующей и контролирующей Бабой-ягой. Отловить бы, в какой момент происходит эта метаморфоза!? Мне кажется, это происходит оттого, что девушке кажется, будто она получает мужчину в собственность. А с собственностью что хочу – то и ворочу. Хочу – лапу откручу, хочу – на пол кину. Все равно ведь не брошу! Буду нести свой крест героически и жертвенно!

Итак, мы предлагаем женщинам немного поменяться, больше заниматься собой, контролировать свои страдания, поменьше контролировать мужчин и не душить их своей заботой.

И что тогда будет? Мужчины сразу запрыгают от радости?

А вот и нет! Парадоксально, но факт: мужчины сами подспудно провоцируют женщин на поведение, от которого потом сами же и страдают. Им словно нравится, чтобы их пилили, ругали, упрекали, читали нотации. Почему? Потому что привычно, потому что похоже. Потому что с этим родились. Потому что так вела себя мама, бабушка, родная тетя,

крестная – словом, все любимые и любящие.

Есть такой забавный анекдот. Приходит мужчина в ресторан и просит официанта: «Принеси мне жаренную картошку, чтобы сверху была подгоревшая, а внутри сырая. Швырни мне эту тарелку на стол и крикни: на, жри, скотина». Официант очень заказу удивился, но выполнил. А мужчина ест полусырую сгоревшую картошку и урчит от удовольствия. Наградил официанта щедрыми чаевыми и сказал под конец: «Я уже второй месяц в командировке. Так по домашнему соскучился!»

Да, в этом анекдоте отражено немало человеческих странностей!

Вот почему наши простые и лежащие на поверхности правила так сложно воплотить в жизнь. Но нам, гасящим пожары, любая задача по плечу. Мы и с этим справимся! Постепенно, полегоньку, не торопясь.

Правила, которые я предложила выше, по моему разумению, в первую очередь предназначались женщинам с характеристиками «жертвы», но, полагаю, что они пригодятся в той или иной степени всем.

Теперь, слегка разобравшись с собой, мы приступим к формированию новых норм поведения с выпивающими мужчинами.

Как его встречать?

Встреча с мужчиной, который явился домой сильно нетрезвым, выглядит стандартно и похожа на фрагмент из сказки про Бабу-ягу. Где тебя носило? Почему от тебя пьяным духом пахнет? Вот я сейчас тебя съем и на косточках твоих покатаюсь! Не знаю, откуда у Бабы-яги такая жажда на косточках кататься – исследователи фольклора утверждают, что это остатки каких-то древних ритуалов, – но как современная женщина умеет кататься на косточках своих мужчин, я знаю наверняка. Мне эти тайны открываются на консультациях. Но Баба-яга заявляла открыто, что будет кататься на косточках своих нежданных гостей, а вот современная женщина и сама не подозревает, что катается на косточках. Она-то ругает его из лучших побуждений, но ее лучшие побуждения заканчиваются тем, что происходит семейная катастрофа. Например, мужчина уходит к другой. Та, другая, его косточки подбирает, поливает живой водой, мужчина вновь обретает первоначальный облик. Надолго ли? Мы все в той или иной степени дочери древней Бабы-яги.

Давайте же попробуем провести эксперимент. Мы больше не Ввеликий инквизитор, и не жертва, не страдальца, не Баба-яга, и теперь мы будем встречать своего мужчину иначе, чем раньше.

Но сперва необходимо условиться с мужчиной о новых правилах жизни. То есть его надо заранее предупредить, что вы будете встречать его по-другому, и что реагировать на его появления в нетрезвом виде вы будете иначе. Ведь мы уже говорили, что мужчина тоже привык к ругани, он ждет такого поведения, хотя оно ему и не по вкусу. Но теперь вы постараетесь реагировать иначе на его нетрезвые появления дома, только свои условия надо обговаривать до того, как мужчина явится домой навеселе.

Правило № 35:

Менять свою жизнь следует тогда, когда мужчина трезв. Все новые правила устанавливаются на трезвую голову.

Когда человек выпивает, он находится в измененном состоянии сознания, поэтому предлагать ему что-то просто бессмысленно. Чтобы вы ему ни говорили, когда он не протрезвеет, он со всем согласится, но потом все забудет, и все опять потечет по-прежнему.

Чтобы вам не ставить себя в невыполнимые условия, найдите щадящий промежуточный вариант. Например, скажите своему мужчине: «Ты сегодня, когда вернешься с мальчишника, не буди меня. Я буду спать».

Ваше новшество: теперь вы будете ложиться спать, не дожидаясь его, как раньше, нервно теребя кухонное полотенце. И никакого спасения! Вы не поставите ему услужливой рукой стакан с рассолом на прикроватную тумбочку. Вас совершенно не интересует, как он будет приходить в себя утром. Естественно, его надо об этом предупредить заранее. Впрочем, он все равно вам не поверит. Ему ведь привычно и удобно, что вы его браните, а потом помогаете. Он ждет от вас такого жертвенно-карательного поведения. И тут вдруг другая программа!

Разумеется, прежде чем запускать новую программу, обязательно продумайте, какие тут могут быть издержки и риски, чтобы не корить саму себя, если ситуация выйдет из-под контроля и примет неожиданные обороты.

Допустим, если вы знаете, что ваш мужчина очень сильно мучается с утра, оставьте в холодильнике бутылку пива, но не подавайте ему ее собственноручно. Вы помните, что для этого надо сделать: уйти. Если вы знаете, что, уйдя из дома, вы станете сильно переживать, пришлите его маму, пусть подежурит и полюбуется на свое сокровище.

Если немного напрячь мозг, можно придумать компромиссный вариант, чтобы и новые правила жизни внедрялись, и сильных разрушений не наблюдалось.

Если вы считаете, что предлагаемая мною мера слишком радикальна для вас, если вы полагаете, что вам еще нужно подготовиться к этому, давайте начнем с малого. Сначала выполним предварительное правило:

Правило № 36:

Прекратите бранить его при встрече.

Просто не ругайтесь, и все! Не надо его отчитывать за то, что явился не запыхавшись, что набрался и нализался. Просто промолчите! Делать выговоры мужчине в состоянии измененного сознания просто бесполезно, так же как и просить его вынести мусор, когда он смотрит свой любимый футбол. Вы же так часто делали ему выволочки за поздние приходы. И что? И ничего.

Тут я немного отвлекусь от основной темы и посвящу пару строк особенности восприятия у мужчин и у женщин. Я приведу здесь письмо, которое пришло в редакционную почту одного журнала. Письмо не касается напрямую нашей темы, но в нем идет речь о взаимоотношениях между мужчинами и женщинами, и оно представляет довольно типичную женскую точку зрения, поэтому я приведу его полностью.

“У меня семейная проблема. Да и не только у меня, как выяснилось, – точно такая же проблема у многих моих подруг, которые давно замужем. Оказывается, нас не слышат наши мужья.

На четырнадцатом году брака я вдруг обнаружила, что муж пропускает мои слова мимо ушей. Сидит рядом, ничем вроде не занят, ни на что не отвлекается, участвует в разговоре, слушает, а потом начинается: “Ты мне этого не говорила”, “Первый раз слышу”. Или еще хуже ситуация: едем мы с ним на машине домой, я прошу заехать в магазин за хлебом. Он кивает, рулит дальше, паркуется у подъезда. А как же хлеб? “У нас хлеба нет? – спрашивает. – Что ж ты раньше не сказала?”

Я, конечно, слышала, что когда люди давно живут вместе, у них вырастает что-то типа выключателя для ушей. Но думала, это только в тех семьях, где жены годами занудствуют и их нытье и пилеж становится чем-то вроде фоновых шумов. Я вроде не зануда, мозг мужу выношу редко и по особым поводам. Мы с ним не просто спим, едим и воспитываем ребенка вместе, но и дружим – и я не женщина-пила, жить ему не мешаю, не гноблю, просьбами не грузю, голос у меня вроде бы приятный, не ору почти никогда. Короче, с чего ему вдруг отключать уши?

Опросила замужних подружек. Все уверены, что слух у наших мужчин на

самом деле в порядке, но есть проблемы с совестью – они просто придумываются, чтобы не грузили делами. Понаблюдала за своим: если бы! Не слышит мой ненаглядный муж не только то, что ему слышать неприятно или невыгодно, но вполне безобидные вещи: просишь, например, позвонить кому-нибудь или купить что-нибудь по дороге с работы – вроде бы понял, кивнул даже в ответ, а потом выясняется, что ни сном, ни духом. Ничего ты, говорит, не просила, не придумывай. Дурдом!

Честно говоря, я в шоке. Надо же как-то дальше общаться, а как? Нет никакой гарантии, что в следующий раз тебя услышат. Поэтому прошу помощи: что мне такого сделать, чтобы муж снова включил уши? Или придется привыкать к его перманентной глухоте? Не хотелось бы – все-таки живем вместе...”

Юлия,
Ярославль.

Так вот, отвечаю Юлии и всем, всем, всем другим женщинам: мужчины – не глухие существа, с ушами у них все в порядке. Да и с совестью тоже. Просто у нас по-разному устроены мозги.

Правило № 37:

При общении необходимо помнить о разнице в устройстве мышления между мужчинами и женщинами.

Если свести к упрощенной схеме, то мужчина воспринимает мир вертикально, а женщина – горизонтально. Мужчина словно передвигается по веревочной лестнице, которую в древности брал с собой охотник, чтобы переночевать на дереве, не опасаясь хищников. Вот так, с помощью веревочной лестницы, мужчина и двигается по жизни. Получив некий, небольшой (!), объем информации, он должен ее закрепить, усвоить. То есть, комфортабельно устроиться на одной ступеньке веревочной лестнице, убедиться, что обе ноги стоят твердо, а потом уже только двигаться дальше. Женщина норовит по мужской веревочной лестнице сказать через ступеньку, а, в результате, сваливается вниз.

Чтобы удостовериться в том, что мужчина усвоил нашу информацию, надо несколько раз переспросить: «Милый, ты меня слышал? Ты понял, что у нас дома нет хлеба? Ты купишь хлеб?» И только после того, как три раза вы услышите правильный ответ, вы можете расслабиться.

Почему три раза? Почему женщины? Почему не мужчины?

Отвечу на все ваши вопросы, только постепенно, шаг за шагом

поднимаясь по веревочной лестнице.

Почему три раза? Эту цифру я взяла из русских сказок. Там все всегда происходит с трех раз. Герою даются три попытки, чтобы что-то сделать. Например, Кощей Бессмертный в сказке про Марью-Моревну говорит Ивану: «Два раза я тебя прощу, потому что ты мне воды дал напиться, а на третий раз я тебя убью в честном бою».

В сказках ничего нет лишнего, ни одного слова. Если упоминается «три раза», значит, люди заметили, что именно три попытки нужны. Видимо, мужчинам действительно необходимо трехкратное напоминание, чтобы материал усвоился. Кстати, в спорте тоже применяются троекратные попытки. Неспроста!

На своих семинарах я замечаю, как женщины сердятся, раздражаются оттого, что я говорю о троекратных попытках. Они восклицают: что, разве мужчины с одного слова не понимают? Им обязательно нужно повторение?

Но давайте вспомним, что есть такая наука, как правила продаж, и во всех техниках продаж разбираются законы активного слушания и понимающего общения. И оно предполагает уточнение, получение обратной связи: я вас правильно поняла, вы сказали это? Мы договорились? Вы сделаете то и это? Мы заключаем сделку? Покупаем акции? Все подкрепляется, подтверждается и уточняется. Заметьте: я и тут употребила три, сходных по значению глагола.

Почему мы считаем, что покупка акций – более значимое дело, чем договоренность с мужчиной? Да, именно, с ним во всем и всегда нужно договариваться: в котором часу ему приходиться с мальчишника, сколько раз в месяц вы можете вынести его поздние приходы с нетрезвой походкой, а сколько раз нет? Как только мы начинаем понимать, что сделки с недвижимостью и сделки с мужчинами весят одинаково, наша личная жизнь становится такой же успешной, как и деятельность удачливого биржевого маклера.

Правило № 38:

Желательно обговорить с трезвым собеседником, сколько его загулов в месяц вы готовы вытерпеть.

Теперь отвечу на второй вопрос: почему женщины должны так стучаться, как дятел, чтобы проделать дупло в мужском восприятии? Потому что женщины может понять мужчину, а мужчина – вообще не в состоянии! Именно поэтому они давным-давно объявили нас загадками, непознанными объектами и стали сочинять про нас анекдоты, в которых

нет ни слова правды. Авторы великих литературных произведений с удачными женскими образами не в счет. Это исключения из правил. У них нестандартные мозги, вероятно, приближающиеся к женским. Женские стандартные мозги устроены более гибко, их полушария соединяются друг с другом, благодаря чему женщины могут легко переключать внимание, соскальзывать с темы на тему, делать одновременно несколько дел, то есть, воспринимать мир горизонтально, как широкоформатный фотоаппарат.

Именно поэтому женщина в состоянии встать на мужскую позицию, увидеть мир мужскими глазами, если, конечно, немного поднатужится и наберется терпения. Может ли это сделать мужчина? Вряд ли.

Теперь, когда мы разобрались в законах мужского и женского восприятия, еще раз внимательно присмотримся к письму, процитированному выше.

Чтобы действительно помочь его автору справиться с поставленной задачей, тут не хватает очень многих деталей. Обычно на консультации я вникаю во все эти нюансы: а что вы делали, когда ничего не делали? А что именно вы ему говорили? Какие произносили слова? Все эти нюансы имеют колоссальное значение, потому что только в математике от перестановки мест слагаемых сумма не меняется, а в языке даже от перестановки слов в предложении меняется смысл. Хотя бы такой пример: «Я сказала» или «Сказала я». Почувствовали разницу?

Так как я не имею возможности закидать Юлю вопросами, то я осмелюсь сделать некоторые предположения на основе своей ежедневной психологической практики.

Юлия пишет: «сидит рядом, ничем вроде не занят, ни на что не отвлекается, участвует в разговоре, слушает, а потом начинается: “Ты мне этого не говорила”, “Первый раз слышу”. Это по мнению Юлии мужчина не был ничем занят. Но, может, он читал газету? Или, скорее всего, смотрел телевизор, что в нашем женском понимании, «ничем не занят». Прежде, чем начать разговор с женщиной, убедитесь в том, что он «ничем не занят» не по женским меркам, а по мужским. То есть действительно ничем не занят. В этом вам поможет следующее правило:

Правило № 39:

Чтобы удостовериться в том, что мужчина действительно слышит вас, что он воспринимает информацию, которую вы ему в настоящий момент сообщаете, имеет смысл поинтересоваться: ты можешь меня выслушать?

Это особенно важно, если вы устанавливаете новые правила, правила

трезвой жизни, к примеру, чему посвящена наша книжка. Допустим, вы хотите сказать, что вам не нравятся его загулы, после которых возникает неспособность попасть в кнопку дверного звонка. Прежде, чем вы скажете ему это, непременно удостоверьтесь, что он готов воспринимать вашу важную информацию. Ее можно предварить такими словами:

«Знаешь, милый, я давно хотела сказать тебе одну вещь, но не решалась».

Желательно, чтобы мужчина продолжил ваш разговор примерно такими словами:

«Какую вещь, дорогая?»

Тогда вы можете быть уверена, что мужчина наострил свои ушки, подготовил следующую ступеньку своей веревочной лестницы и готов двигаться по ней следом за вами. Вы-то уж давно влетели на самый верх!

Если первая ступенька нами освоена, то продолжаем дальше двигаться по письму. Юля пишет: «едем мы с ним на машине домой, я прошу заехать в магазин за хлебом. Он кивает, рулит дальше, паркуется у подъезда. А как же хлеб? “У нас хлеба нет? – спрашивает. – Что же ты раньше не сказала?”

Обращаю внимание женщин: мужчина ехал на машине, он рулил. Понятно, что вождение происходит на уровне автомата, но, тем не менее, дорога требует внимания. Рулящий мужчина может действительно не воспринимать разговор с пассажиром, скорее всего, он участвует в разговоре по касательной, то есть кивает, поддакивает и даже попадает в тему, но тут же выбрасывает разговор из головы, потому что дорога в этот момент для него гораздо важнее и он стоит на ступеньке вождения. Тем более, что он везет любимую женщину, а, может быть, еще любимых отпрысков.

Как же быть в таком случае? Махнуть рукой на мужчину и самой бежать за хлебом? Ни в коем случае! Просто надо удостовериться, что мужчина воспринял нашу информацию. И тогда нам пригодится следующее то, о чем я уже выше говорила:

Правило № 40:

Помните о трех попытках и три раза повторите свою информацию.

Правило о трех попытках поможет нам не только тогда, когда мы находимся в дороге и мужчина ведет автомобиль, но и во многих других случаях. Замечу еще, что три попытки лучше разнести по времени то есть между повторениями полезно сделать паузу.

Наконец, еще один очень важный момент, о котором в письме ничего не было сказано, но наверняка это проблемка тоже существует в семье ли,

иначе не возникло бы такой глухоты у мужа. А говорит ли Юля спасибо своему супругу? Русские женщины с младых ногтей прекрасно усваивают навык пилежки и нотаций. Можно подслушать, как маленькие девочки детсадовского возраста играют в «дочки-матери» и как распиливают своих понарошечных мужей. Но спасибо мы не говорим! Спасибо мужу за то, что купил хлеб, подал стакан воды, вынес мусор. И, разумеется, за кефир отдельное спасибо!

Маленьких детей учат говорить спасибо. Их обязательно наставляют, чтобы те сказали тете спасибо за предложенную конфетку. Почему же мы перестаем говорить спасибо, когда общаемся со своими мужчинами? Возможно, потому что мы воспринимаем многие вещи, как должное. Мы считаем, что мужчина должен быть – заботливым, внимательным, очаровательным. Не буду вдаваться в философствование и пытаться понять, почему и откуда такое взялась, а просто предложу следующее обязательное правило:

Правило № 41:

Обязательно за все и всегда говорите своему мужчине спасибо.

Но, говоря мужчине спасибо, не забывайте и о другой стороне вопроса: добивайтесь того, чтобы спасибо говорили вам. Это очень важный момент в деле воспитания трезвого мужчины. Да, именно так! Помните, мы рассуждали о том, что женщина не знает, как себя вести с трезвым мужчиной? Что она получает от него комплименты только тогда, когда он слегка под мухой и в этом состоянии может сказать женщине комплимент? А вот если мужчина и женщина будут постоянно благодарить друг друга по всякому, даже самому пустячному поводу, то мужчина привыкнет произносить хорошие слова и поднимется на следующую ступеньку: начнет говорить комплименты. Даже в трезвом состоянии!

Имеет смысл благодарить мужчину не только за сделанное, но и за несделанное. Почему, например, не поблагодарить его за то, что он пришел домой практически трезвый, то есть не напился в хлам? Не каждый день, разумеется, его за это благодарить, а в критические дни. Например, вы знаете, что у вашего мужчины встреча с одноклассниками. Повод, разумеется, солидный. В такие дни прийти на четвереньках вроде даже и не зазорно. Но не случилось! Не догнал! Встреча оказалась такой увлекательной, много было содержательных разговоров и приятных воспоминаний, и не успели побежать за второй, ограничились первой бутылкой. Разве это не достойный повод, чтобы похвалить своего

мужчину? Поблагодарить его за трезвость? А заодно и напомнить еще раз, что вам приятно видеть его трезвым, что вы оценили его усилия, что ничего не воспринимается «само собой».

Я нередко слышу от своих клиенток: ну, это не мой случай, мой-то муж ни за что спасибо говорить не будет, а на мое спасибо раздражается.

Допускаю, что найдутся трудные личности, которым особенно тяжело произносить хорошие слова. Но это не значит, что методика сама по себе плоха. Она практически универсальна! Доброе слово имеет колоссальную силу. Оно не только кошке приятно. Оно даже способно стать фундаментом трезвой жизни. Каким же образом? Допустим, так.

Выше мы с вами разбирали такой важный момент, как встречать возвращающегося из загула мужчину. И я напомню, что предложила вам не бранить своего мужчину за некондиционный вид. А как же быть?

Вот тут и вступает в силу доброе слово. Точнее, его отсутствие. Если вы раньше встречали мужчину радостно, то на сей раз радость неуместна. Вы, конечно, рады, что он явился жив-здоров и без сопровождения полиции, но весь его облик вас не радует. Если вы встретите его радостными словами, он, паче чаяния, подумает, что вы испытываете счастье из-за его выпивок. Нет, никакого ликования! Никаких добрых и приятных слов! И это уже само по себе будет для него наказанием за его проступок.

Правило № 42:

Отсутствие ласкового слова при встрече выпившего мужчины уже само по себе станет для него серьезным наказанием.

Но бранить его вы тоже не будете! Просто молча уйдете из прихожей, не подставляя надежное плечо, чтобы довести его до кровати. Отсутствие привычной брани тоже вызовет у вашего мужчины шок. Предполагаю, что многим женщинам будет трудно сдержаться от эмоций. Сидящая внутри Баба-яга клоочет и рвется наружу. Ее так и несет сказать все, что накопело и наболело. И то, что надоело ей сидеть одной вечерами в избушке. И то, что избушка у нее убогая и ветхая. И то, что летает она на помеле, тогда как у соседок все «БМВ» да «Мерседесы». И что лучшие годы ее жизни прошли, а что она видала? Конечно, хочется все это сказать, и повод подходящий, потому что сколько раз обещал завязать, но вот опять... Но говорить все это совершенно бесполезно. У мужа измененное состояние сознания, и вся ваша брань все равно не достигнет его ушей. В такие минуты мужчины действительно глухи, и вы только напрасно потратите свою энергию.

Как же быть? Как помочь себе и ему?

Вам наверняка будет легче воздержаться от бурного излияний эмоций, если к этому времени вы уже научились что-то делать для себя. Чтобы не ругать мужа, вы просто молча уходите из прихожей и занимаетесь собой: примите успокаивающую ванну, сделайте косметическую маску, выучите еще десять иностранных слов, позвоните на радио и закажите любимую песню. Обязательно поставьте себе «пятерку» в своем дневничке.

Если вам все еще трудно справиться с эмоциями, все внутри извергается, как в кратере вулкана, сделайте какое-нибудь психологическое упражнение.

Например, очень эффективно представлять себя золотой рыбкой. Рыбки никогда не волнуются и не гnevаются! Помните сказку Пушкина про Рыбака и Рыбку? Когда Старик передал последние слова Старухи, которая захотела быть владычицей морской, ничего Рыбка не сказала. Другая бы разгневалась да старика прибила, а рыбка «лишь хвостом по воде плеснула». Бушевало только море, но не волшебница в чешуе.

Вот и нам так надо – плеснуть молча хвостом и уйти. А чтобы успокоить море своих бурных эмоций, можно предаться медитациям.

Правило № 43:

Представьте себя золотой рыбкой, наделенной красотой, но лишенной эмоций, чтобы справиться с океаном праведного гнева.

Если к рыбкам вы категорически не расположены, если вода вам кажется холодной и причиняет неприятности, можно воспользоваться еще одним отвлекающим методом: прочитайте молитву.

Молитвы бывают разные и совершенно необязательно читать «Отче наш», если вы не склонны к православным обрядам. Это может быть католическая «Ave, Maria», это может быть индуистская мантра или что-то из Корана или Торы. У каждой молитвы, неважно, к какому вероисповеданию она относится, есть психотерапевтический смысл, и этот смысл заключается в том, что мы проговариваем некий набор слов, отвлекающий нас от происходящего. Многократно повторенная молитва снимает наш эмоциональный накал, помогает успокоиться.

Если вас не привлекает ни одна из существующих религий, то можно придумать свою молитву. Современные условия демократии нам это позволяют. Молитва может быть примерно такой: «Спасибо тебе, Господи (Небо, Солнце, Ветер, Судьба), что мой Ваня пришел домой самостоятельно (принесли друзья, привел шофер), что он цел и

практически здоров, что я сильная и отважная женщина, что я справляюсь со всеми трудностями, которые мне посылает судьба». Повторяя эти или другие слова, вы начинаете спокойнее дышать. У вас пропадает дикое желание наброситься на развеселого мужа с кулаками и бранью.

В сущности, для этой цели может пригодиться любой текст. Даже детская считалочка. «Эники-беники, съели вареники, выпили водочку, привели Вовочку». Главное, чтобы в этот напряженный момент вы вспомнили о том, что надо произнести какой-то текст, а не набрасываться на мужа с претензиями и упреками. Имеет смысл этот текст разместить где-то на стенке, возле зеркала на своем туалетном столике или возле компьютера, чтобы не забыть про него в ответственный момент.

Правило № 44:

Чтобы привести в порядок взбудораженную нервную систему, несколько раз прочитайте молитву или любой другой текст, похожий на нее по звучанию.

Пока вы проговариваете слова, ваш мужчина шатающейся походкой отправляется в спальню и заваливается спать. Конфликт на время усмирен.

Но когда же нам выразить свое неудовлетворение? Или гладить его по головке за то, что упился до потери человеческого облика?

Разумеется, гладить по головке мы не будем и выражать свое неудовлетворение необходимо. Воспользуемся нашим следующим правилом:

Правило № 45:

Выражать неудовольствие необходимо, но делать это нужно спустя некоторое время.

Если ваш мужчина на другой день уже в рабочем состоянии, то выразить свой праведный гнев следует тогда же. А если следующий день после бурного мальчишника он болеет, то переждите. В момент похмелья проводить воспитательные мероприятия тоже совершенно бесполезно. Когда у человека грипп и высокая температура, может ли он решать задачи по математике и учить иностранный? То-то и оно. Человек болеет. Дайте и вашему мужчине время отболеть. Ну а потом – потом просто необходимо промыть ему как следует мозги.

Как это следует делать? Применяя все те правила, о которых мы говорили выше: используя «я-высказывания», отказываясь от нотаций,

повторяя информацию трижды.

Ваш монолог может выглядеть примерно так: «Милый, мне очень не понравилось вчера, что ты заявился среди ночи в непотребном виде. Я очень переживала, ждала тебя, волновалась, не знала, в каком состоянии и в какое время ты явишься. Я очень страдала!»

И не надо брать с него никаких обещаний, что он больше не будет никогда. Вы же знаете, что будет! Зачем заранее обесценивать слова. Они имеют великую силу!

Правило № 46:

Не следует брать с мужчины обещаний, что он больше не будет пить. Он все равно не сможет его выполнить, а вы будете обесценивать свои слова.

Вместо этого лучше обговорить новые правила. Например, вы предложите своему мужчине какое-то количество санкционированных мальчишников. Иногда человеку действительно нужно принять большое количество спиртного, в качестве анестезии. Допустим, раз или два в месяц будут такие фатальные дни. Если в эти дни он напивается, то вам лучше не присутствовать на этом выносе побитого гладиатора. Договоритесь, что он переночует там, где и выпивал, на рыбалке или у друзей. А если гулянка будет происходить в вашем доме, то вам лучше удалиться. Зачем вам себя мучить?

Санкционированные мальчишники лучше никак не комментировать. Его появление дома надлежит встретить молчаливым покачиванием головы: вы не разделяете этот образ жизни, но препятствовать этому не имеете права. Каждый имеет право страдать по-своему. Для мужчины выпивки – те же страдания, что и для женщины, рыдающей над каким-нибудь сериалом «Карменита в Санта-Барбаросе».

Правило № 47:

Мужчинам иногда необходимы разгульные мальчишники, чтобы снять стресс, но их количество должно быть ограничено.

Сколько таких мальчишников можно допустить? На мой взгляд, дабы пощадить печень и мозги вашего мужчины, их не должно быть больше двух в месяц. Но окончательная цифра – это все-таки ваше обоюдное решение.

А вот за несанкционированные выпивки следует наказывать. Но опять же не руганью! Лучше всего – самой куда-то отправиться, поплясать с

подружкой на дискотеке до полуночи. Такие наказания очень эффективно действуют на мужчин, и в следующий раз они очень хорошо задумаются прежде, чем будут закупать спиртное.

Если отрываться с подружкой на дискотеке не ваш стиль – попробуйте трудотерапию. Отправьте провинившегося в магазин, снабдив списком покупок в тысячу пунктов. Мужчины не большие любители ходить по магазинам, а по сему – отправьте его одного, чтобы все мелочи купил он сам, а не спихнул на вас, стоя в сторонке.

Иногда за нелегальную пирушку можно потребовать подарок, только дорогой и солидный, и настоять, мужчина купил его самостоятельно, а не отделялся выдачей денег. Ему следует потрудиться за то, что он проштрафился. А он прекрасно осознает свою вину. Будьте уверены! Как бы мужчины ни хорохорились, как бы ни разыгрывали из себя героев, но они прекрасно знают, что выпивки – отнюдь не добродетель.

Правило № 48:

Обязательно придумайте наказание для своего мужчины за дополнительную, внеплановую выпивку.

А вот какого наказания я бы не стала рекомендовать – это отсутствие секса. Женщины нередко так делают, и понять их можно. Не очень-то приятно предаваться эротическим утехам с существом, которое пахнет винным заводом. И тем не менее! Вероятно, в какой-то стране действуют по-другому, но в России я настойчиво советую не пренебрегать супружеским долгом. Ведь мужчина быстро ориентируется! Он найдет такую, которую запах не будет смущать. И долго искать не станет – постучит прямо в соседнюю дверь, к одинокой Маньке, и та с удовольствием приветит подгулявшего соседа. Мне кажется, здесь нужно действовать так: не наказывать отсутствием блюда, а дать еду попроще. Ведь можно на обед швырнуть кастрюльку с картошкой в мундирах, и пусть едок их сам ошипывает. А можно подать картофель фри, с ароматной хрустящей корочкой, да еще сочную котлетку положить рядом. Не надо награждать выпившего мужа деликатесами. А уж картошку в мундирах – так и быть, поставьте на стол.

Правило № 49:

Не стоит лишать мужчину секса в качестве наказания за выпивки. Не следует для себя создавать опасную ситуацию: мужчина всегда найдет сговорчивую женщину, которой не помешает его запах перегара.

Итак, мы с вами рассмотрели подробно, как встречать перепившего мужчину, как реагировать на его санкционированные и несанкционированные загулы.

В следующей главе мы рассмотрим подробно, как себя вести в гостях или на приемах, где вам приходится вместе выпивать.

Трезвые гости

На консультациях и тренингах я часто сталкиваюсь с вопросами: а что делать, чтобы муж не напился в гостях? Как быть в тех случаях, когда мужчина, в общем-то, и не пьяница, но отводит душу по полной программе, когда попадает в гости?

Кое-какие соображения у меня возникли по этому поводу, и я решила изложить их здесь.

Правило № 50:

Не следует постоянно одергивать мужчину и без конца твердить во всеуслышание: тебе больше нельзя, это последняя рюмка.

По моим наблюдениям такие одергивания на большинство мужчин не действует. От них они только распяются и начинают пить еще больше. Да и кому приятно получать детские замечания!

Скорее всего, ваш мужчина недовольно пробурчит: «Сам знаю, сколько мне пить». Хотя одно ненавязчивое замечание сделать можно, чтобы мужчина получил дозу привычного внимания. Но только одно замечание, больше не следует! Хотя всем своим поведением мужчина так и провоцирует женщину на то, чтобы она его одергивала. В этом вновь, в который раз (!), проявляется двойственная природа человека. С одной стороны такое поведение жены мужчине импонирует: оно показывает, что он нужен. Это своеобразная демонстрация материнской заботы, в которой мы все так нуждаемся. Но в то же время, получая втыки от супруги, мужчина чувствует себя уязвимым: такое поведение демонстрирует верховенство женщины. А ему остается лишь вжать голову в плечи и согласиться: вот теперь всем очевидно, кто на самом деле глава семьи. Давайте же не будем ронять мужской авторитет! Они и так, бедняжки, чувствуют себя неуютно в XXI веке: женщины уверенно отбирают у них все посты, становятся генералами армий, президентами стран, летают в космос и сочиняют симфонии. Давайте же хоть в семье оставим их

большими начальниками и не будем их шлепать по носу в гостях, когда им хочется потянуться к рюмке.

Но ведь если его не одергивать постоянно, то он только и будет махать рюмку за рюмкой, перепугаются наши читательницы. И тогда придется тащить его домой на собственных хрупких плечах.

Я исхожу из тех соображений, что мужчины – вполне самостоятельные, взрослые существа и в глубине души знают, что излишки спиртного не прибавляют ни доблести, ни здоровья. Так что, в сущности, они и сами знают, что много лучше не пить. Но им трудно сдерживать свой искрометный азарт, и они начинают делать глупости. Мне представляется, главная женская задача как раз и заключается в том, чтобы этот азарт сдерживать. И один из способов – воздержаться от выговоров по поводу рюмок, которые легко опрокидываются одна за другой.

Когда мужчина слышит бесконечное одергивание подруги, у него тут же включается подростковая дерзость, и он начинает нарочно делать то, что мы ему запрещаем. Не разрешаешь пить? Так я намеренно буду. Не останавливают мужчину ни строгие команды, ни умоляющие уговоры, ни заранее обговоренные кодовые фразы типа: «Вася, завтра приезжает тетя, ее надо встречать на вокзале». Да встречу я твою тетю! Только отстань!

Это все напоминает детскую угрозу: вот я пойду на улицу без шапочки и назло тебе ушки отморожу. И что надо ответить на такую угрозу? Да отмораживай, сколько угодно! Ты ведь себе навредишь, а не мне.

Делая мужчине замечания – любые, это касается не только темы выпивки, – важно различать грань, где кончается забота и начинается контроль. Тема эта очень важная, поэтому примем это как заповедь:

Правило № 51:

Научитесь различать, где проходит граница между заботой и контролем.

Справедливости ради следует сказать, что этой болезнью болеют не только женщины, но и мужчины, но женщины, по моим наблюдениям, больше. Мужчины более эгоистичные существа по сути своей, так что они меньше страдают контролем, хотя в некоторых случаях их контроль превращается в необузданную ревность, но это совершенно другая тема. Что же делать с женской заботой, переходящей в контроль?

Сложность заключается в том, что человек сам не понимает, заботится ли он (она) или контролирует. И в самом деле, почему Маша названивает своему Васе по двадцать пять раз на дню? Потому что волнуется, как он проехал по заснеженной дороге или потому что боится, что он без ее

ведома заедет к дружку и они заболтаются возле гаражей?

Различить заботу и контроль крайне сложно без посторонней помощи. Лучше обратиться к специалисту, к психологу, потому что друзья и близкие родственники этой грани заметить не смогут, они слишком вовлечены во все внутрисемейные процессы. А постороннему, эмоционально независимому человеку эта грань бывает часто видна невооруженным взглядом, как бревно в глазу.

Но если обратиться за консультацией не позволяют обстоятельства, постарайтесь максимально честно ответить себе, говорите вы своему мужчине что-то ради него или ради себя? Что на самом деле вы хотите узнать, задавая ему какие-то вопросы? Вы хотите узнать, как его самочувствие или вы хотите понять, нет ли для вас угрозы? Что касается последнего, то угроза есть всегда, независимо от того, выпивает мужчина или работает, так что расслабляться нельзя в любом случае, и это вовсе не означает, что от угрозы нас спасет тотальный контроль над ситуацией.

Вернемся к конкретным обстоятельствам с гостями и с рюмками, которых, на ваш взгляд, становится слишком много. Давайте зададимся вопросом: вы хотите, чтобы ваш мужчина меньше выпил, или вам нужно продемонстрировать свою власть над ним? Вы хотите показать, что имеете право делать ему замечания при всех?

Полагаю, что вам приятно, что вы имеет власть над этим мужчиной, но все-таки демонстрировать ее так откровенно не входит в ваши планы. Скорее всего, вы действительно хотите, чтобы он меньше выпил, чтобы не позорил вас публично своими глупыми пьяными выходками, чтобы не болтал лишнего, чтобы не мучился на другой день похмельем и не заставлял вас страдать. Тогда мой следующий вопрос, требующий честного ответа: ваши одергивания и запреты когда-нибудь имели желаемый результат? Полагаю, что чаще всего результат был как раз прямо противоположный. Так как же быть в таком случае? Как добиться того, чтобы в гостях он не напивался до потери пульса?

Мне представляется, что весьма эффективный способ – вообще не трогать вашего мужчину, отойти от него и сидеть на другом конце стола. Кстати, по правилам международного этикета муж и жена не садятся в гостях вместе.

Правило № 52:

Постарайтесь создать такую ситуацию, чтобы в гостях меньше общаться со своим супругом, а больше общаться с другими людьми.

Мужу в гостях полагается ухаживать за другими дамами, а от жены требуется принимать ухаживания других кавалеров. Ухаживать друг за другом супругам надлежит дома, а не в гостях.

Опасаясь, что такой рекомендации испугается большая часть женщин. А как же она передаст свое сокровище в чужие руки? А как же она станет разговаривать с другими мужчинами? Да и мужчины частенько прикрываются своими женами, чтобы – не дай бог! – не утрудить ручки, накладывая салат соседкам салат. Некоторые из мужей уже давно забыли, как это делается. Ведь им салат всегда накладывают жены! Ну вот, заодно и вспомнит. Мне такие правила очень нравятся. Ведь мы ходим в гости, чтобы общаться, а не стеречь свое сокровище, чтобы не наакалось. Так давайте общаться, давайте разговаривать за столом, обмениваться информацией, делиться впечатлениями, выслушать чужие мнения. Чем каждые пять минут одергивать мужа и твердить «не пей», лучше наслаждаться вечеринкой, танцевать и общаться с другими людьми. А ненаглядный пусть сам решает, как ему быть.

Когда ответственность за поступки мужчине приходится брать на себя, когда он знает, что надежной спины в образе верной супруги не будет, он сам начнет считать, а сколько рюмок он уже выпил и стоит ли ему подливать себе еще или пора уже перейти на сок.

Правило № 53:

Предоставьте мужчине право самому брать ответственность за свое поведение в гостях.

Если гости пришли к вам и компания маленькая, как ни пересаживайся, все равно жена и муж будут рядом. Как быть? Вот он льет и льет водку в стакан, и откупоривает уже следующую бутылку, и уже начинает набираться и ведет себя глупо.

Правило № 54:

Молча сфотографируйте своего мужчину на фото и снимите на видео. А на другой день покажите ему.

Это очень эффективный отрезвляющий метод. Когда мужчина пьян, он не замечает, как себя ведет. Он думает, что выглядит симпатично и весело. Он судит о внешнем виде пьяных по фильмам и по телепередачам, в которых трезвые актеры красиво изображают пьяных героев. У актеров и язык заплетается изящно, и якобы пьяные движения полны грации, и глаза

не заполняются тупым остеклением. Но в жизни все совсем не так! Так дайте же вашему мужчине «насладиться» его внешним видом и пьяными повадками, как «наслаждались» вы. Пусть ему будет стыдно, как было стыдно вам! Не жалейте его, не щадите его самолюбия, предъявите ему фотодокументы, потому что он ведь не поверит вашим словам, что дошел до столь непотребного вида. А вот когда вы ему покажете, как было на самом деле, тут ему крыть будет нечем. И человек задумается.

Наконец, наша общая рекомендация:

Правило № 55:

Если вы хотите, чтобы ваш мужчина в гостях не перебрал лишнего, старайтесь ходить только в такие гости, где интересно.

Если ваши родственники или знакомые не привыкли устраивать культурную программу за столом, помогите им. Спасение вашего мужа стоит того! Если вам трудно устраивать развлечения, о которых я писала выше, то подскажу вам еще одну очень простую идею.

Не так давно мне довелось быть на кулинарном конкурсе, который проводила одна московская общественная организация. Каждый участник конкурса приносил свое фирменное блюдо. Блюдо надо было придумать и приготовить, а еще придумать девиз команды, название блюду обыграть, да еще спеть песенку и рассказать стишок. Каждый изощрялся, как мог. Например, команда «Фасолька» в качестве фирменного блюда предоставила салат из фасоли. Но больше всего меня потряс один из участников конкурса, мужчина, который принес уху. Он двое суток посвятил тому, чтобы сварить уху из пяти сортов рыб! Окунь, судак, щука – все это водится в Белом озере, в Косино, в том месте, где все это проводилось, и все это он выловил сам. А уху эту придумал еще давно, когда его сын был маленький и сломал ногу. Врачи посоветовали рыбные блюда, чтобы кости окрепли. Вот с того времени и появилась у него в доме фирменная уха. Сварив ее впервые, он обнаружил, что у рыбы, оказывается, есть кости. Он решил их удалять, и вот так родилась уха без костей. Пока ловится рыба, пока готовится уха – мужчина занят. Ну, когда ж ему пить! Кстати, некоторое количество водки в уху добавляется, это положено.

Кулинарный конкурс, на мой взгляд, прекрасная идея, которую можно без особых трудов воплотить в жизнь любой компании. Все равно хозяйки приносят свои фирменные блюда и торжественно водружают их на стол.

Прибавьте песенки, стишки, загадки, девизы блюд и конкурс «отгадай из чего это сделано», и вот ваше шоу готово. Заметьте, ничего специального для этого не нужно. Только ваше желание, чтобы ваш супруг употребил меньше спиртного!

Сделка без рюмки

Особую сложность для жен представляют мужчины, занимающие посты. Это могут быть бизнесмены или руководители крупного масштаба. Впрочем, пьют не только мужчины, облеченные властью. Пьют практически все, кто работает. (А уж те, кто не работает, как пьют!)

Согласно итогам опроса, который провела одна независимая социологическая служба, лишь треть россиян не пьет на работе. Строго по праздникам пьют в офисе 52 процента респондентов, хотя мне кажется, что респонденты поскромничали. По моим ощущениям по праздникам пьют все, ну, 95 процентов работающих точно. Вероятно, остальные 43 процента пьют не в офисе, а где-нибудь в ресторане. А вот употребляют алкоголь на работе без всякого повода, согласно все тому же опросу, 19 процентов опрошенных. Хотя бы раз в неделю на работе пьют 14 процентов сотрудников. 17 процентов мужчин пьют на работе чаще одного раза в неделю.

Самые «пьющие» сотрудники, согласно проведенным опросам, – это аййтишники, специалисты по продажам и по закупкам, а также сотрудники административно-хозяйственных отделов.

Многие из них утверждают, что выпивки им необходимы для дела, потому что переговоры нельзя провести с тортом, серьезные сделки требуют большого количества коньяка и водки, а укреплять деловые связи можно только, подливая водку в бокал.

Так ли это?

Постараемся разобраться с этими мужчинами. Для начала – приведу письмо, которое пришло в журнал «Работница» в ответ на мою статью о пьянстве.

«Моя первая семья распалась из-за рюмки, которая для моего любимого стала главнее, чем я и сын, – пишет Лариса. – А ведь вначале ничего беды не предвещало. Мы так любили друг друга! Поженились на последнем курсе института, поехали по распределению. Сын родился. Крепкая у нас была семья, всем на зависть. И Алеша (муж мой бывший) выпивал тогда одну-две рюмочки в праздник, в доме у нас никогда спиртного не было, не

нужно оно было. А потом завертелась-закрутилась его карьера, вверх пошла. Быстро стал директором завода, в Москву перевели. Мы были рады, конечно. И вот пошли первые звоночки. Алеша приходил домой все позже и позже, подвыпивший. Ложился спать, а утром жаловался на больную голову и на то, что многие вопросы приходится решать в ресторане. Я сочувствовала и жалела его. Выходные он с нами проводил и как ребенок радовался, что не надо пить. А потом и в выходные пришлось ему работать, и встречи опять в ресторанах проходили. И наступил период, когда он стал приходиться домой каждый день пьяный. А чтобы утром быстро прийти в себя, он стал выпивать рюмочку. Конечно, я боролась за него. Сначала разговорами – только вот надо было найти момент, чтобы Алеша был трезвым. Пыталась задеть его самолюбие – мол, алкоголизм это, конечно, болезнь, но тут многое зависит от самого человека, от его силы воли. Ну не пей ты первую рюмку – и все! Алеша смеялся: «Ну да, рюмку не выпью, и сделка наша сорвется! Ничего ты в бизнесе не понимаешь! И какой я алкоголик – не видела ты алкоголиков!» Видела – он был рядом. И менялся на моих глазах. Стала подводить память, он все терял, забывал. Потом уже не приходил домой, а его привозили. А я все пыталась вернуть его, прежнего. Но однажды ко мне подошел одиннадцатилетний сын и сказал: «Мама, давай уедем отсюда. Не хочу видеть папу». И я, наконец, поняла – делаю что-то не то. Пытаюсь спасти мужа, теряю сына. Для меня не стоял вопрос – деньги, квартира. Собрали вещи в один день и уехали в другой город, к родителям. И в моей ситуации это было правильное решение. Потом я узнала, что Алешу уволили с работы, пил он по-черному, хотя уже никаких встреч в ресторане не проводил. Умер в больнице от цирроза печени.

Я вышла замуж, у меня прекрасный муж, который не пьет, дочь родилась, сын хорошо учится. Но Алеша – это боль моя. Иногда начинаю думать – что еще можно было сделать, чтобы он бросил пить?»

Полагаю, что многие мои читательницы узнали ситуацию. На том или ином этапе многие женщины сталкиваются с чем-то подобным. Давайте же подумаем вместе, что можно было бы сделать, чтобы Алеша бросил пить? Давайте вместе поразмышляем.

Может, Ларисе надо было тукнуть любимого по голове скалкой и, воспользовавшись временной потерей сознания, связать и привезти в клинику, где лечат алкоголиков? Вряд ли это помогло бы. Он попросту оттуда сбежал бы! Может, надо было тайно загипнотизировать и отвести в бесчувственном виде к наркологу? Боюсь, что Алеша не сказал бы за это

спасибо. Может, вызвать наряд милиции и под конвоем отправить в ЛТП (лечебно-трудовой профилакторий)? Такие меры применялись в Советском Союзе, но в условиях демократии – увы(?) – такое не существует. Нынче все врачи хором заявляют, что от пьянства и алкоголизма надо лечиться в здравом уме и полном сознании и человек сам должен принять решение о начале лечения. Но я подозреваю, что многие женщины в тайне мечтали бы о том, чтобы все вышеперечисленные мною меры существовали бы. Однако принудительные меры избавления от тяжкого недуга отменены. Так что же делать? На каком этапе отношений Лариса из письма допустила ошибку?

Ошибка была допущена тогда, когда все только начиналось, когда Алеша только начал приходить домой нетрезвым и сетовал, «что многие вопросы приходится решать в ресторане». Лариса «сочувствовала и жалела его». Вот где кроется ошибка: в сочувствии и жалости.

Правило № 56:

Нельзя жалеть мужчину, который пьет, прикрываясь производственной необходимостью.

А что делать? Все то, о чем мы уже говорили выше. Не тюкать его, не давить на его самолюбие, называя слабаком и алкоголиком – мы тем самым, только на глухо застегиваем пуговицы его пьяного наряда. Важно потихоньку, аккуратно, но очень последовательно приводить примеры того, как сделки заключаются без спиртного. Таких примеров – множество! Особенно в западных компаниях, где, несмотря на демократию, существуют довольно жесткие нормы и запреты. Я не буду приводить здесь, в своей книге, примеры трезвых бизнесменов и топ-менеджеров, чтобы меня не упрекнули в рекламе. Но эти истории можно найти везде – в прессе, в Интернете, да и просто в реальной жизни. У мужчин очень развито чувство солидарности, в отличие от женщин, и они с удовольствием примкнут в большой группе непьющих мужиков. Просто надо найти их! В конце концов, всего только 17 процентов мужчин пьет на работе чаще одного раза в неделю. Может, цифра слегка и причесана, но даже если ее увеличить в два раза, все равно у нас остается больше половины, куда с удовольствием примкнет ваш мужчина, если будет о ней знать.

Я не ратую за тотальный отказ от алкоголя. Действительно, во время приемов завязывают деловые связи. Действительно, переговоры часто проходят за ужином, где присутствует алкоголь. Но я ни разу не видела,

чтобы с деловых приемов кого-то уводили под белы ручки. Вопрос не в том, пить или не пить, а в том, сколько пить.

Возвращаясь к письму Ларисы и хочу обратить внимание уважаемых читателей на то место, где Лариса вспоминает, как она говорила супругу: «Ну не пей ты первую рюмку – и все!» Полагаю, что в этих словах тоже заключалась ошибка. Этот запрет подстегивал мужчину как ретивого коня!

На мой взгляд, эффективнее было бы использовать следующую заповедь:

Правило № 57:

Чтобы помочь мужчине сократить количество употребляемого спиртного, следует действовать не путем подчеркивания негативных моментов, а с помощью позитивного подкрепления.

Говорить: ты эту одну рюмку не пей – это не конструктивный ход. Он лишь включает в мужчине азарт. Ах, ты мне запрещаешь? Ну, я сейчас тебе покажу! Следует говорить: а ты выпей только одну рюмочку, и у тебя все получится. А для закрепления момента надо подбодрить мужчину и произнести следующие слова: «Я в тебя верю, ты с этим справишься».

Тогда наши слова будут вдохновлять мужчину, и он поскачет на подвиги, как мчались на них средневековые рыцари. Можно еще подкрепить свое вдохновляющее выступление такими фразами: «Вот Иванов, чтобы сделку закрепить, должен целый литр выпить, а у тебя все с одной рюмочки получится. Ты же способный!»

Таким образом мы укрепляем в мужчине сильную сторону, мы фиксируем в его сознании матрицу победителя, а победитель самостоятельно справиться с любой проблемой. Победители не валяются в канаве и не опохмеляются на следующий день.

Когда же мы без конца повторяем «ты алкоголик, тебе лечиться надо», то мы закрепляем в сознании мужчины матрицу недотепы, неумехи, калеки, который стучится перед любой, маломальской трудностью. Вот он и пьет рюмку за рюмкой, оправдываясь производственной необходимостью, а на самом деле топит в вине свои комплексы и страхи.

Правило № 58:

Говоря мужчине подбадривающие слова, мы создаем в его сознании модуль поведения победителя.

Такие взбадривающие фразы приходится говорить постоянно, на это

уходит много времени и сил, и нередко женщины внутренне отказываются от такой работы. Нам надоедает постоянно вдохновлять и поддерживать мужчину. Да и не всегда мужчина сразу бежит на подвиги после такой стимуляции. Тут, как и везде, КПД не бывает стопроцентным, а от этого у нас еще меньше остается запала, все реже хочется вдохновлять мужчину. Все чаще хочется плюнуть на все и заняться своими, не менее важными делами!

Такие минорные настроения нередко возникают даже у самых самоотверженных муз. И в таких случаях надо снова спокойно усаживаться и расставлять приоритеты. Важно помнить одно ценное правило:

Правило № 59:

Постоянное ворчание и негативное воздействие мужских мозгов тоже требуют много энергии и сил, а результаты удручают и работают против нас.

Иными словами, мы застрачиваем одинаковое количество сил как на выговоры и претензии, так и на стимуляцию и вдохновение на подвиги.

Вдохновлять лучше не командным тоном: «А ну-ка, быстро встал и пошел спасать человечество!» Лучше использовать мягкие, вкрадчивые замечания, вздохи, иногда пойдут в ход просто поджатые губки и несчастный вид. Все эти методы воздействия я назвала позитивными манипуляциями. Более подробно этому виду влияния на мужчин я посвятила книгу «Большая энциклопедия манипуляций».

Одна моя клиентка, назовем ее Марина, используя мягкие уговоры и обиженные губки, добилась больших успехов со своим мужем-бизнесменом. В частности, ей удалось перевести его с водки на виски. Что это дало? Виски стоит дороже, чем водка, и бутылками виски стол не оставишь так щедро, как нашим любимым национальным напитком. И пьется виски тяжелее, чем водка. Когда он стал угощать своих партнеров по бизнесу иноземным напитком, он стал приходить домой почти трезвый.

Но прежде чем умело лавировать между водкой, виски и пивом, следует все же задуматься, а почему мужчины, увлеченные работой, много пьют?

В каждом конкретном случае есть разные ответы на этот вопрос. Но мы разберем самый общий: им надо снять стресс. А разве на женщин стрессы не наваливаются? Наваливаются, и ничуть не меньше. Но мужчина с его вертикальным мышлением переживает стресс тяжелее. Здесь действует элементарная физика: если ношу выложить высокой горкой с небольшим

диаметром в основании, то на основание придется более сильный упор, чем если мы диаметр возьмем больше и ту же ношу разровняем. Очевидная картинка!

Но для женщин она совершенно не представляется очевидной. Каждому человеку кажется, что все остальные видят мир точно таким же, каким видим его мы. А нам бывает удивительно признать: то, что нам виделось синим, нашей соседке кажется серым или фиолетовым. Кажется, это азбучная истина, но мы все время забываем о ней, поэтому я выведу это отдельным правилом:

Правило № 60:

Все люди воспринимают действительность по-разному. Мужское мировоззрение значительно отличается от женского, поэтому мужчины не могут догадаться о том, что хочет женщина.

Когда мужчина приходит домой усталый с работы, он сразу же делает что? Правильно, заваливается на диван. А женщине хочется, чтобы он влетел с охапкой цветов, опустился перед ней на колени и говорил комплименты. Но что женщина видит в действительности? Почти бесчувственное, хоть еще и трезвое, тело, лежащее возле телевизора. Думаете, он смотрит телевизор? Да ничего подобного. Он тупо втыкается в мелькающие цветные картинки, а на самом деле переваривает все, что происходило за день. Некоторые мужчины, чтобы преодолеть стресс, заглатывают стакан за стаканом. Им это необходимо, чтобы упиться до бесчувствия, иначе они не в состоянии уснуть. Иначе будет долгая и мучительная бессонница, и мысли будут впиваться в мозг, как иголки в игольную подушечку.

А женщина благодаря своей способности быстро переключаться с одного дела на другое проворно и посуду помоеет, и в квартире приберется, и детей пошлепает за то, что они уроки еще не сделали. К тому же нельзя отрицать, в большинстве случаев работа у мужчин более ответственная и связана с большим оборотом финансов. Поэтому лежание на диване им жизненно необходимо.

Женщина всего этого не представляет, не разбирается она во всех этих тонкостях психики. Ну не все же специалисты в психологии! Не понимая происходящего в силу объективных причин, она начинает злиться, бубнит и ворчит. Ей очень досадно, что она тоже целый день крутилась, как белка в колесе, но не может позволить себе улечься на диван. А кто посуду помоеет? А кто в доме приберется? А кто с детьми будет заниматься? И она,

досадуя на несправедливость, продолжает негодовать. Ему воспринимать это неприятно, это усугубляет его стресс. И что тогда? Тогда он откупоривает бутылочку пивка, уже вторую за вечер, а следом за ней и еще одну, и еще. Он надеется, что алкогольные пары заклеят его уши, и он не будет слышать ворчания жены. Увы! Настойчивые речи женщины все равно проникают в его мозг и делают свое черное дело.

Как же надо реагировать на эти мужские прилегания на диване? Следует учитывать важную заповедь:

Правило № 61:

У мужчин менее пластичная психика и меньший резервуар энергии, поэтому ему труднее, чем женщине справляться с ежедневными стрессами.

Именно поэтому мужчине необходимо некоторое время отлежаться на диване. И дайте ему это время! Но не до бесконечности, иначе он улетит в параллельный мир. Не чувствуя себя вовлеченными в домашние процессы, он будет считать себя свободным как ветер. Надо обязательно втянуть его в домашнюю жизнь, и как это сделать, мы поговорим чуть позже.

А пока мы разберем, как вести себя, когда он, как оглушенный боец, приходит в себя от сильного удара? Чтобы муж не успел принять слишком много спиртного, предлагаю читательницам присмотреться к следующему правилу:

Правило № 62:

Прежде чем сделать мужу какое-то замечание, скажите эту фразу себе и проанализируйте, будет вам приятно это услышать?

Мы не замечаем, как говорит друг другу в быту обидные вещи, а потом удивляемся, откуда такой нежелательный результат. Помните: сначала было слово! Вдумывайтесь в свои слова прежде, чем они вылетят, как воробьи на дворовую площадку.

Не так давно во время консультации одна моя клиентка, услышав такую сентенцию, с напором воскликнула: «Ну тогда придется постоянно думать!» Да уж, мои дорогие, что есть, то есть: придется постоянно думать. На работе мы думаем постоянно и не считаем это обременительным. Мы взвешиваем слова, готовясь к произнесению речи. Но почему-то дома нам кажется, что, надев халат, мы можем теперь халатно не вдумываться в свои слова и выпускать их бесконтрольно, сыпать, как горох по полу. Вот и получаем то, что заслужили.

Итак, наши выводы: чтобы помочь мужчине справиться со стрессом, сначала даем ему немножко времени поваляться на диване, затем продумываем слова, которые скажем. А потом? А потом то, о чем мы говорили выше: вовлекаем его в домашние дела. Как мы это делаем?

Поймав его взгляд, следует любезно и с улыбкой попросить: «Милый, ты сейчас еще пятнадцать минут полежишь на диване, а потом поможешь мне посуду помыть (вынести мусор, заложить в стиральную машину белье, проверить у Ваньки уроки)?» Ни один мужчина не откажет в просьбе прекрасной даме. Он обязательно помоеет посуду, вынесет мусор, запустит стиральную машинку, и уроки у Ваньки он проверит с удовольствием. Но через пятнадцать минут! Или через полчаса. Или даже на следующий день. У каждого мужчины свой режим разогрева. Помните обязательно: каждому герою нужно время на подготовку. А выносить мусор для мужчины – это подвиг. Некоторым из них легче командовать заводом, чем мусором.

Правило № 63:

Давая мужчине поручения по дому, обязательно предоставьте ему время на подготовку.

Да, и не забудьте сказать спасибо после того, как он это поручение выполнил. А он вам, в свою очередь, через какое-то время скажет спасибо за то, что вы смогли создать в доме для него комфортную атмосферу, что он не чувствует себя в доме чужим, посторонним. Когда мужчине хочется идти домой, он реже уходит на рыбалку, в гараж или в пивную, чтобы снимать стресс там.

Лучше мы будем помогать мужчине снимать стресс дома. Способов очень много, они все известны, и я просто их перечислю: веселая беседа за ужином, прогулки по улице, массаж, ванна со свечами и с бокалом красного вина, качественный секс.

Читая эти строки, каждая женщина понимает: ей придется немало постараться, чтобы все это было. Но разве сама она от этого не выиграет?

Кстати, посвятим себе, любимой заключительную главу нашей книжки. Но прежде рассмотрим еще одну важную причину, почему люди пьют.

И вечный драйв

Наша жизнь состоит из многочисленных каждодневных ритуалов. Встали утром, еще не проснувшись, поставили чайник на плиту, механическими отработанными движениями сделали бутерброд, выпили

чашку ароматного чая, потом приготовления к работе, дорога, звонки, встречи... Ритуалы наши группируются: завтрак, работа, дорога туда и обратно, встречи с друзьями, секс с женой. Ритуалы складываются в модули, как кирпичики конструктора Лего, и свой день мы составляем из этих модулей, часто даже не задумываясь, что мы делаем. Будь ты звезда шоу-бизнеса, будь ты секретарша в офисе – каждый человек совершенно оправдано может сказать, что его (ее) жизнь «однообразна и пестра, и завтра то же, что вчера». Это Пушкин писал про Евгения Онегина, про его бурную аристократическую жизнь петербургского светского льва.

Нам необходимы эти стереотипные модули ежедневного поведения, чтобы экономить энергию. Человеческий энергетический потенциал велик, но он не безграничен, поэтому наша психика, наш верный оруженосец и денщик, постоянно заботится о том, чтобы нашу энергию экономить. Именно поэтому мужчины (да и женщины тоже, не будем приукрашивать действительность) укладываются на диван.

Но в один прекрасный момент монотонная отлаженная жизнь нам надоедает. Нет, даже не надоедает – она осточертевает, наступает перенасыщение. Резервуар монотонности переполнен. И хочется взрыва, хочется драйва. Странное существо – человек: мечтает о вечном драйве, но стремится при этом к экономии энергии. Эта два противоположные начала постоянно бурлят. На поверхность вылезает то чертик, то дрема. И когда побеждает жажда драйва, тогда человек начинает делать что-то, что может преодолеть его обыденность и скуку. Так все опостылело, наскучило, осточертело, что хочется шаблон сломать. Каким образом? Опять же в целях экономии человеческой энергии услужливая психика подсказывает своему хозяину то, что лежит на поверхности, что проще всего придумать. В большинстве случаев это удовольствия, связанные со ртом: купить чего-нибудь вкусненького, селедочки или торта. Или что-нибудь выпить! Выпивка человеку привлекательна еще и тем, что только поглощением напитка дело не ограничивается. Проникнув в потаенные закоулки нашего мозга, выпивка начинает будить спящих дьяволят. И тогда человек куролесит. Называется, что он отдыхает. Конечно, он отдыхает – от обыденности. У каждого этот отдых выглядит по-разному и зависит от выпитого объема. Один начинает песни петь, что в трезвом состоянии никогда бы не сделал, но всем окружающим это нравится. А другой – стекла бьет, жену лупит. И это не нравится никому.

Жена выпивающего мужчины тоже получает порцию своего драйва: она ведь никогда не знает, что ее суженый-ряженый отчебучит. Придет он пьяный или трезвый? А если пьяный, то как сильно? Явится на своих ногах

или принесут его? Для женщины это всегда напряжение, всегда вопрос, как у Гамлета: быть или не быть? Вечный драйв, адреналин!

Создается иллюзия, что жизнь с выпивохой интересна и пестра, что она дает нам необходимый каждому человеку адреналин. Но тут нас снова подстерегает ловушка: с годами становится ясно, что эта интересность – миф. И все выходки пьяницы похожи друг на друга, как самые обычные пивные бутылки, с которых смыли этикетки. Опять мы попали в ситуацию шаблона, на сей раз – пьяного.

Выход из создавшегося положения напрашивается сам по себе:

Правило № 64:

Необходимо регулярно ломать ежедневную рутину жизни, но делать это обдуманно и по плану.

Как в реальности это должно выглядеть? Необходимо создать насыщенную разнообразную жизнь. В ней должно быть место не только для работы, и тут я кидаю камешек, и не один, в огород трудоголиков. Трудоголиками люди становятся, главным образом, потому что любят свою работу, им там интересно, они так реализуются. Но, как уже говорилось выше, интересная работа, даже самая интересная работа, тоже состоит из шаблонов, штампов и стандартных кирпичиков. Ее тоже необходимо разнообразить.

Правило № 65:

Помимо работы в жизни каждого человека непременно должны быть и другие ценности.

Сюда мы можем отнести различные увлечения, то, что называется хобби: собрание марок, книг, статуэток, монет. Спорт – только ради удовольствия, а не ради рекордов. Увлечение, в отличие от работы, это то, что мы делаем, когда хотим, а не когда должны. Хотя, хотя некое усилие над собой и в получении удовольствия приложить тоже придется. Ведь так мило и приятно поваляться на диване! Но снежное морозное утро командует: вставай, лыжня зовет. И просто необходимо идти на лыжню! Организм потом скажет нам огромное спасибо, даже если пришлось в какой-то момент сделать усилие над собой и потащить себя за косичку, как это делал барон Мюнхгаузен, выбираясь из болота.

Для разрушения стереотипной монотонной жизни необходим грамотно организованный досуг: регулярные походы в театры и на концерты, на

выставки и музей, на экскурсии и на танцевальные вечера. Нам это необходимо для оживления рецепторов, чтобы воспринимать мир в его многообразии.

Кому-то это покажется азбучными рассуждениями. Но мы так часто забываем об избитых, но необходимых истинах! И замечена стопроцентная закономерность: в тех домах, где разнообразный досуг, мужчины меньше пьют. Поэтому я вновь и вновь повторяю о том, что каждому вроде бы известно.

А вот об этом разнообразном досуге в большинстве случаев вновь приходится заботиться женщинам. Почему? Да по очень простой причине: если мужчина это сделает, то он, вероятнее всего, придумает мужские игры, в которых женщине не найдется место. Например, он пойдет на футбольный матч, на стадион или в спорт-бар. Возьмет ли он свою подругу с собой? Думаю, что в большинстве случаев он как раз постарается пойти один, ему нужна исключительно мужская компания, чтобы он не задумывался, какую лексику там употреблять, литературную или сниженную. А если женщина идет на это мероприятие и также матерится, как мужик, то она перестает быть женщиной. И тогда все выше упомянутые ужимки и приемы, о которых мы говорили, с помощью которых от мужчин можно добиться многого, в том числе, отвадить их от рюмки, тогда они просто не прокатят. В сознании мужчины будет закреплена другая матрица: эта женщина – свой парень. У своего парня другие методы воздействия, они, парни, меж собой разберутся. Но женщина – не парень. И она никак не сможет влиять на своего мужчину.

Она также не сможет влиять на своего мужчину, если уже привыкла к его постоянным выпивкам, многолетним и регулярным. У нее в голове тоже сложились шаблоны, модули – все это мы в быту называем привычкой. Мужчине, даже если он начинает что-то предпринимать, бывает трудно излечиться от алкоголизма, потому что женщины своим неосознанным поведением возвращает его обратно, в привычную жизнь. Она возвращает его в знакомую ситуацию, потому что уже научилась с ней справляться. Она знает, что делать с пьяным. Страшно, но понятно – в крайнем случае, соседа позовет или полицию. А вот какой он будет трезвым? Неизвестно. Человека всегда пугает неизвестность. Что же нас в таком случае спасет?

А спасет нас тема, которую мы обещали выше: разговор о себе, женщинах, прекрасных и неотразимых.

Любовь с остатком

Я снова хочу вернуться к письму Ларисы и к ее словам, что она жалела и сочувствовала своему супругу, которому приходилось выпивать, чтобы заключить сделку. Почему же она жалела своего мужчину? Естественно, из-за того, что любила его. К сожалению, у нас принято любовь смешивать с жалостью, и общественное мнение нас частенько к этому смешению подталкивает. Хотя если внимательно присмотреться к собственно народным традициям, то никакой жалости они не проповедают. Героини русских сказок не жалели своих героев. Они им говорили: хочешь меня взять в жены? Борись с Кощеем Бессмертным, отгадывай сложные загадки, иди туда – не знаю куда, купайся в кипятке.

Изначально сказки сочинялись вовсе не для детей – понятия детства в те поры, когда родилась сказка как жанр, еще не было. Встал на ножки – иди гусей пасти, за сестренками-братишками присматривай. В хлопотном хозяйстве всем хватало дел! А долгими зимними вечерами, при свете лучины, развлекали друг друга историями, сказаниями, и в увлекательной ненавязчивой манере повествовали старшие младшим, как себя вести. Об этом сказки!

Сказка «Аленький цветочек» тоже об этом. Не будем трогать видеовersion сказки: в них, в этих кинолентах, всегда очень чувствуется идеология того времени, когда создавались фильмы. Мы обратимся к первоисточнику и почитаем его, как положено читать сказку: сначала по писанному, а потом – по неписанному.

На первый взгляд действительно кажется, что Красавица (в сказке, как и положено, у девушки нет имени, чтобы каждая читающая могла идентифицировать себя с героиней) жертвует собой ради любви, ради спасения заколдованного принца. Но если внимательно вчитаться в текст, то мы поймем, что никакой жертвы здесь нет, никакой жалости тоже.

Я не буду разбирать всю сказку – это займет слишком много времени и места. Я занимаюсь ее подробным анализом на своих тренингах, куда и вас, читатель, приглашаю. Я обращаю ваше благородное внимание только на один ее фрагмент: собственно, на гибель главного героя.

Чудовище, или как мы уже знаем, Заколдованный принц, говорит: если ты опоздаешь, я умру.

Как бы поступила бы на месте Красавицы женщина типа Ларисы, которая всегда жалела своего мужа? Отправляясь домой, она бы предусмотрительно в каждый карман, в каждую сумку, в каждый пакет положила будильник, да еще каждые пять минут названивала бы в службу времени: не пора мне? Ведь умрет же, болезный! А наша Красавица расслабилась, она наслаждалась обществом родных и подспудно устроила

провокацию своему герою: обещал умереть – умри! Она любила Чудовище, но себя она любила больше. Отсюда наше следующее правило:

Правило № 66:

Любите себя так же сильно, как любите мужа. Не любите его без остатка – пусть остаток остается с вами и для вас.

Конечно, провокацию устроила не она. Это ее коварные сестры подставили сестренку. Но неужели наша Красавица была так наивна, что легко позволила им сделать это? Не думаю. Красавица наша вовсе не была так уж простодушна.

Начнем с начала: она попросила не просто аленький цветочек. Кажется, это в советском мультфильме так трогательно и скромно звучит: привези мне, батюшка, цветочек аленький. И слышится: аленький – маленький. В сказке все не совсем так!

Она попросила отца: привези мне цветочек аленький, краше которого нет во все мире. Ничего себе скромная просьба! Самый красивый цветок в мире девушка запростила! И она знала, что папочка расшибется в лепешку, но действительно такой найдет. В своей длительной кругосветной командировке ее отец, купец, только и думал, только и смотрел: где там аленькие цветочки? Красивые, но все не то! Все страны обшарил в поисках именно этого цветка. А купец он был не лыком шитый, не горшками торговал, не рыбой, ловленной удочкой. Он был такой купец, что деньги царям давал в долг. По нынешним понятиям – самый крутой олигарх. А какие у олигархов детки – тоже нам в общих чертах известно. Так что и цену своим сестрицам Красавица знала, и сама была не промах.

Ее опоздание только кажется случайным. Это случайность – лишь логическое продолжение закономерности. Ей необходимо было понять, сдержит ли ее рыцарь свое слово? Или оно, как воробей гуляет везде, где вздумается? Словом, девушка устроила своему кавалеру экзамен на полную катушку, не на жизнь, а на смерть.

Он сдержал свое обещание! Он – умер. Что ж, тогда можно пролить горькую живительную слезу.

Красавица в переложении Аксакова (западную версию не читала, да и не нужна она нам, мы русские люди) – девушка, преисполненная достоинства. Она знает себе цену, она уверена в себе и в своей привлекательности. Именно этим ценна ее любовь: она не растворяется в мужчине, не любит мужчину без остатка. В любви она не забывает про себя. Ее любовь построена на уважении, прежде всего к себе самой. И это главное правило

профилактики трезвости:

Правило № 67:

Уважайте себя! Тогда вы поймете, как уважать мужчину, и не будете изводить его суетой и упреками.

Уважение к себе предусматривает, что женщина имеет разнообразные интересы. Она привлекательна и внешне, и внутренне. Такую женщину мужчина будет бояться потерять, он будет дорожить ее уважением, и это тоже заставит его в компании друзей посчитать рюмки или приехать на встречу на машине, чтобы под благовидным предлогом отказаться от выпивки. Ее внешний вид действует гораздо эффективнее, чем государственная программа трезвости. Будьте такой женщиной! И вас будет по жизни сопровождать достойный трезвый мужчина.

Итого

Я знаю, что мои книги читают не только те, кому они предназначены: мужчины охотно читают книги, написанные для женщин, дети с азартом штудируют книгу, адресованную родителям. Мы всегда заглядываем за ту занавесочку, куда нас не пускают. Мне рассказывали, как в одной семье десятилетний сын прочел мою книгу «Детям до 16. Книга по воспитанию для родителей» и с возгласом главаря дикого племени Чмага-Чмага, нашедшего блестящие бусы, воскликнул: «Вот как меня надо воспитывать!» На что родители ответили: «Хорошо, мы будем тебя так воспитывать, но тогда тебе придется делать то-то и то-то». Консенсус был достигнут.

Я очень надеюсь, что эту книгу прочтут и женщины, и мужчины. Пусть не вместе за ужином, пусть втайне друг от друга. Но зато у них будут в руках механизмы, чтобы достичь соглашения. Мира вам, любви и трезвой счастливой жизни!

Искренне ваша – Ирина Корчагина.