

# Новые правила. Секреты успешных отношений для современных девушек

**Автор:**

[Шерри Шнайдер](#)

Новые правила. Секреты успешных отношений для современных девушек

Шерри Шнайдер

Эллен Фейн

Психология. М & Ж

ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ... Ты сыта по горло бессмысленной перепиской в Интернете и одноразовыми свиданиями, которые не приводят к серьезным отношениям. Ты встречалась с парнем больше двух лет, но так и не получила предложения. Ты гадаешь, каким образом женщины, которые далеко не так красивы, умны или милы, как ты, выходят замуж, а у тебя это никак не получается. ЧТО ДАДУТ ТЕБЕ ПРАВИЛА? За 20 лет существования «Правил» от Эллен Фейн и Шерри Шнайдер миллионы женщин смогли ощутить их абсолютную эффективность. Они получили отношения, полные любви и уважения, которые перетекли в счастливый и крепкий брак. «Новые правила» помогут современным женщинам: Общаться через Facebook, Skype, SMS и т. д. и при этом оставаться труднодоступной и загадочной; Поддерживать в мужчине инстинкт охотника, когда вокруг него так много «легкой добычи»; Выйти замуж в эпоху, когда все живут в гражданских браках и не спешат брать ответственность.

Эллен Фейн, Шерри Шнайдер

Новые правила. Секреты успешных отношений для современных девушек

Примечание от авторов:

Мы не являемся дипломированными психологами, психиатрами или социальными работниками, и Правила задуманы нами не как замена психологическим консультациям. Это просто философия личной жизни, основанная на нашем собственном опыте и опыте тысяч женщин, которые обращались к нам за советом и помощью.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен

Почему люди изменяют? Что заставляет их заводить вторые семьи и разрабатывать сложные схемы ведения двойной жизни? Эстер Перель, практикующий психотерапевт, в течение 10 лет работала с сотнями пар, которые столкнулись с неверностью. Ее книга – это всестороннее исследование желаний, возникающего при взгляде на сторону.

Поступай как женщина, думай как мужчина. Почему мужчины любят, но не женятся, и другие секреты сильного пола

Только мужчина может расшифровать поведение других мужчин и подсказать, как правильно действовать в различных ситуациях. Миллионы женщин по всему миру доверились в этом вопросе Стиву Харви. Забавная и честная – эта книга рассказывает о том, что на самом деле думают мужчины об отношениях с женщинами.

Правила умной жены. Ты либо права, либо замужем

Многим женщинам удастся поймать мужчину, но сколько из них счастливы в браке? В этой книге вы найдете 40 правил, необходимых для поддержания гармонии и взаимопонимания в браке. Вы получите ответы на все волнующие вас вопросы, научитесь успешно преодолевать любые конфликты, находить компромисс в любом споре и просто быть счастливой парой.

Вы ничего не знаете о мужчинах

Стив Харви продолжает раскрывать мужские тайны. Чего ждать от мужчины, когда ему 20, 30, 40, 50 лет и больше? Что делать в ситуации, когда вы уже давно вместе, а он все никак не сделает предложение? Как достичь гармонии в постели, на кухне и в семейном бюджете? Книга даёт честные ответы на эти и многие другие важные вопросы.

Глава I

Почему мы написали эту книгу

Бывает ли так, что твоя мама или другая родственница, подруга или знакомая недоумевают: «Ах, ты такая красавица, умница и лапочка – почему же у тебя нет бойфренда?» А ты словно лишаешься дара речи, потому что тоже не можешь этого объяснить и не понимаешь, в чем заключаются твои ошибки в сфере знакомств и личной жизни.

Сегодня женщины могут все – оканчивать учебные заведения с отличием, взбираться по корпоративным лестницам и даже участвовать в предвыборной гонке за пост президента США. Но вот сделать так, чтобы мужчина предложил тебе встречаться или взял на себя какие-либо обязательства – практически невыполнимая задача! Увы, мы знаем, почему большинство красивых, умных и приятных в общении женщин не имеют своей «половинки»: они либо сами гонятся за мужчинами, либо проявляют излишний энтузиазм, когда те делают первый шаг!

Вот как началась вся эта история с Правилами: лет двадцать назад мы в компании пяти подруг ужинали в китайском ресторане в Верхнем Ист-Сайде в Нью-Йорке – обстановка точь-в-точь как в «Сексе в большом городе» (вот только этого сериала тогда еще в помине не было). Каждая из нас рассказывала о своих проблемах в личной жизни. Во время нашей беседы мы заметили: те женщины, которые были труднодоступными (набивали ли они себе цену или действительно вели насыщенную жизнь), легко обзаводились поклонниками, а те, которые сами предлагали мужчинам встречаться или проявляли к ним повышенный интерес, оказывались у разбитого корыта. Мы сложили два и два, понаблюдали, как данный механизм работает на практике, и решили написать книгу о знакомствах и ухаживании, чтобы поделиться секретами этого феномена и помочь каждой женщине на свете – не только нашим подругам – добиться пресловутых «успехов в личной жизни».

Итак, наши Правила – это такой способ общения с любым мужчиной (при условии, что он первым завел с тобой разговор, лично или в Интернете), благодаря которому он становится одержим тобой и готов к серьезным отношениям.

Да, дело именно в том, чтобы набить себе цену: мужчины любят трудности и теряют интерес, когда объект этой заинтересованности – и в особенности женщина – достается им слишком легко.

Наша книга мгновенно стала бестселлером и была переведена на 27 языков, потому что мужчины во всем мире одинаковы! Мы побывали едва ли не на всех радио- и телепрограммах, проповедуя свое «евангелие от недотрог». Мы открыли свое бизнес-консультирование по телефону и электронной почте и создали бесплатную сеть Rules, помогая тысячам женщин установить и блюсти свои границы в процессе ухаживания, чтобы повысить самооценку, обрести любовь и вступить в брак.

Теперь мы хотим помочь добиться успеха в личной жизни и тебе, посвятив в наши проверенные временем секреты, которые применимы во всех ситуациях, с чем бы ты ни имела дело – с SMS-сообщениями, Фейсбуком, мессенджерами или скайпом. Следуй нашим правилам в общении с любым мужчиной в любых обстоятельствах, и твои усилия окупятся сторицей: ты получишь парня, который сходит по тебе с ума!

Ты устала от мужчин, которые засыпают тебя SMS, «фолловят» в Твиттере или пишут тебе в Фейсбуке, но не предлагают встречаться?

Ты слышала о Правилах, но плохо понимаешь, как применять их секреты к сегодняшним технологиям?

Ты сыта по горло случайными связями, «просто сексом» и одиночеством по воскресеньям и в Валентинов день?

Ты гадаешь, каким образом женщины, которые далеко не так красивы, умны или милы, как ты, выходят замуж, а у тебя это никак не получается?

Ты подозреваешь, что делаешь что-то не так, но не догадываешься, в чем именно ошибка?

Если твой ответ на любой из этих вопросов оказался утвердительным, значит, ты читаешь именно ту книгу, которая тебе нужна! Мы написали ее потому, что умению заполучить и удержать парня не учат ни в школе, ни в колледже, ни даже в аспирантуре. Женщины молодые и старшего возраста, включая наших клиенток и просто знакомых, умоляли нас написать еще одну книгу, которая затронула бы и совсем недавно возникшие формы общения. Даже матери юных девушек писали нам, спрашивая, как им помочь своим дочерям!

Мы создали эту обновленную версию «Правил», чтобы рассказать женщинам, как покорить сердце Мистера То-Что-Надо в новом мире знакомств и любви. Но дело в том, что старые Правила по-прежнему в игре! Мы настоятельно призываем тебя прочесть или хотя бы просмотреть первое издание в дополнение к этому – кое-что в нем может показаться тебе слегка устаревшим, но дух остался прежним. Конечно, в 2014 году появились нюансы, о существовании которых в 1995-м и речи не было! Мы включили в текст этой книги ряд Правил, которые фигурировали в нашей предшествующей книге[1 - Основная книга авторов: Э. Фейн и Ш. Шнайдер. Правила. Как выйти замуж за мужчину своей мечты. – М.: Эксмо, 2013.], но внесли в них обновления, соответствующие сегодняшнему миру знакомств. Кроме того, мы составили небольшой справочник по самым важным Правилам, которые нужно помнить, – «Двадцать Правил, которые не вредно повторять».

Но, прежде чем ты сможешь следовать Правилам, необходимо понять, что мужчины и женщины отличаются друг от друга. Это утверждение может несколько шокировать, поскольку тебя воспитали в представлениях о том, что они равны и что женщины могут делать все, чего захотят. Да, мы можем становиться врачами и юристами и зарабатывать не меньше денег, чем мужчины, бежать марафон и избираться на видные посты в политике! Пусть все это так – но женщины не могут играть роль охотниц в романтических отношениях, не рискуя в итоге оказаться отвергнутыми, обиженными или даже безутешными.

В романтическом смысле мужчины и женщины – не одно и то же. Им нужен вызов, а нам – защищенность. Знаешь, один из мужчин, с которыми мы беседовали, собирая материал для этой книги, обронил такую фразу: «Я ни за что не смог бы быть женщиной – вы слишком много болтаете об отношениях!» LOL! Так и есть. Девушка получает SMS или имейл от мужчины, который ей нравится, и тут же рассылает его пяти подружкам «на анализ». Парень получает SMS, думает о нем секунду или меньше, а потом продолжает смотреть футбол. Да здравствуют различия!

Вот еще один момент, который тебе необходимо понять: мужчины – ярко выраженные «визуалы» и не могут испытывать влечение к девушке только потому, что она милая, умная или веселая. Они мгновенно понимают, нравится ли им женщина. Пусть это звучит неприятно, но физическая привлекательность для парня – всё.

Он ни за что не сможет полюбить твою душу, если не полюбит твою внешность, поэтому твои попытки инициировать контакт – пустая трата времени.

Возможно, ты не принадлежишь к «его типу», и он со временем бросит тебя ради девушки, к которой его потянет физически. И наоборот: хотя у каждой женщины тоже есть «свой тип», она способна постепенно проникнуться любовью к мужчине веселому или успешному. Но для парня это просто нереально! Девушки эмоциональнее относятся к любви, и поклонник может покорить их своей личностью, в то время как большинство мужчин просто не в состоянии не обращать внимания на внешность. Вот и еще одно отличие в «устройстве» женщин и мужчин!

Знание этих различий между полами поможет тебе соблюдать Правила (набивать себе цену), потому что таков секретный способ заполучить парня: будь для него трудной задачей. Мужчина легко может заскучать, и если ты хочешь быть желанной «добычей» для него, не проявляй к нему особенного интереса. Обращайся с ним почти так же, как обращалась бы с парнем, который тебе безразличен! Как мы писали в своей предыдущей книге – не заговаривай с мужчиной первая, не предлагай ему встречаться, не принимай приглашения на свидания в последнюю минуту, не встречайся с ним слишком часто и не встречайся с ним бесконечно без обязательств. Вот главные правила для мира знакомств!

Так зачем же появились Новые правила и почему они появились именно сейчас? Фейсбук, SMS-переписка и другие социальные технологии практически лишили женщин возможности быть неуловимыми и таинственными. Любая из них неразлучна со своим сотовым телефоном, и мужчины могут достучаться до нее утром, днем и вечером. Где уж тут разыгрывать недотрогу! Спрашивается, как может женщина соблюдать Правила в этих новых обстоятельствах?

Мы как-то беседовали с новой клиенткой, недавно окончившей колледж, и девушка жаловалась на то, как трудно следовать Правилам теперь, когда все мы стали так легкодоступны. Она говорила, что уже научилась не звонить мужчинам и не назначать им свиданий. А Правила для онлайн-знакомств помогли ей усвоить, что не следует вступать в контакт с парнем, просмотрев его профиль, или реагировать на любой смайлик. Но SMS, Фейсбук, Твиттер и скайп приводили ее в замешательство. Она не была уверена, что Правила к ним применимы, а если и применимы, то как именно? У нее накопилось столько вопросов! Допустимо ли посылать парню SMS первой? Если, прежде чем ответить на его сообщение, нужно выждать, то сколько, и после какого момента правильная пауза превращается в обычную грубость? Существуют ли новые Правила для всех этих нововведений? Знаете, говорила она, технологии сильно изменились с тех пор, как вышли ваши предыдущие книги: теперь девушки не вылезают из SMS-переписки и не видят ничего плохого в том, чтобы «френдить» парней и «чирикать» в Твиттере весь день напролет. Так чем же все это обернется для девушки, соблюдающей Правила?

Потом позвонила другая клиентка с похожими вопросами, затем еще одна, и еще, а потом уже наши собственные дочери и их подруги принялись задавать нам те же вопросы. Тогда до нас дошло, что придется заняться новыми проблемами – мы поняли, что должны написать эту книгу! Теперь все иначе,

темп жизни ускорился – и как же можно в таких условиях применять Правила?

Мы помним, как тогда, в 1995 году, читательницы, именовавшие себя феминистками, насмеялись над предложением не звонить мужчинам и редко перезванивать им. А теперь не звонить мужчинам первыми считается нормой!

Хотя эта книга предназначена для нового поколения, но в том, чего женщины ждут от отношений, ничего не изменилось. Каждая из нас хочет иметь основания верить в то, что парень любит тебя такой, какая ты есть, и будет заботиться о тебе. Правила применимы по-прежнему!

Мы приняли окончательное решение взяться за эту книгу, когда 26-летняя Хизер написала нам о том, что считала переломным для своей жизни знакомством. Накануне она встретила в высококлассном баре очень симпатичного парня. На следующий день до пяти вечера он успел прислать ей три SMS. На нас это произвело впечатление. Целых три?! «Да, я потеряла свой телефон, – объяснила Хизер. – А когда нашла его после работы на следующий день, обнаружила три сообщения от этого парня. Первое: «Привет, это Кори, мы познакомились вчера, чему я очень рад. Ответь мне, когда будет возможность». Второе: «Ты сегодня вечером занята?» Третье: «Ты свободна в эти выходные?» Не могу поверить, что он так скоро пригласил меня на свидание! Кажется, я ему действительно понравилась!»

Мы рекомендовали Хизер ответить ему в тот же вечер: «Привет, я тоже рада нашему знакомству. В эти выходные – прекрасная мысль!» Она не должна была объяснять ему, что потеряла свой телефон. В таком случае Кори мог сделать вывод, что у нее масса дел помимо него, и свыкнуться с мыслью, что ему придется ловить ее и договариваться о встречах. Если же ответить новому знакомому сразу, он решит, что так будет и дальше, и восторг охоты пропадет.

Не потеряй Хизер телефон, они с Кори, скорее всего, целый день перебрасывались бы сообщениями. Это могло бы ему надоесть, и он вряд ли предложил бы ей встретиться так скоро. Но отсутствие мгновенного доступа было для него непривычно и заставило действовать быстро. Чувства парня по отношению к Хизер перестали быть для нее тайной, и ей не пришлось ни гадать, что он чувствует, ни недоумевать, почему марафонский SMS-забег привел к свиданию! То, что могут сделать для тебя «Новые правила», сродни

периодической «потере» телефона на пару часов. Это поможет тебе создать атмосферу таинственности и заставить парня страстно желать встречи с тобой, что по нынешним временам большая редкость.

Кроме того, мы чувствовали себя обязанными написать эту книгу еще по одной причине. Многие женщины, которые 20 лет назад воспользовались «Правилами», чтобы выйти замуж, хотят видеть своих подруг, сестер и племянниц состоящими в здоровых отношениях (или хотя бы сделать так, чтобы мужчины не причиняли им ненужной боли). Им хочется, чтобы другие женщины испытывали то же счастье, которое они обрели, уважая свои границы и не роняя самооценку в отношениях с мужчинами. Женщины постарше, которые успели развестись и ныне снова пытаются устроить свою личную жизнь, или те, у кого никогда не было правильных отношений, часто звонят нам, жалуясь на растерянность при необходимости иметь дело с электронной почтой, SMS и прочими новыми технологиями. Нам хотелось бы помочь им решить эти проблемы.

К тому же многие матери нервничают (что вполне понятно!), не зная, как относиться к личной жизни дочерей, и ощущают свою беспомощность или утрату контакта («Она мне никогда ничего не рассказывает!»). Мы писали эту книгу и для них, включив в нее особую главу, в которой подсказываем, как ненавязчиво помочь дочерям придерживаться Правил. Наши «Правила для мам» помогут поощрить юных девушек поверять им свои секреты и просить совета, вместо того чтобы вычеркивать старшее поколение из своей жизни. Мы надеемся, что эта книга поможет укрепить солидарность всем женщинам, и особенно дочкам и мамам!

Помни, Правила – это не имеющий возраста, вневременной рецепт для романтических взаимоотношений. Следуй им – и получишь парня, который сходит по тебе с ума. Нарушай их – и обретешь разбитое сердце.

Сколько бы лет тебе ни было – 18, 28 или 48, – мы верим, что все ответы на твои вопросы, связанные со знакомствами и ухаживанием, можно найти в этой книге.

Не знаешь, как вести себя или как одеться на свидание? Читай Правило № 1 и Правило № 2 о том, как быть и выглядеть «Девушкой, непохожей на остальных». Не уверена, когда и как следует отвечать парню на SMS? Смотри Правило № 6 с нашим проверенным и эффективным «расписанием ответов».

Гадаешь, стоит ли оплачивать счет за ужин пополам, или как долго общаться по скайпу, или что написать парню на его «стене»? Читай главы о том, что нельзя покупать его любовь (Правило № 19), об отношениях на расстоянии (Правило № 15) и о Фейсбуке (Правило № 10). Обо всем этом мы уже написали! Кроме того, мы включили в книгу особые комментарии от своих дочерей, которые выросли на Правилах и могут помочь тебе применить их к особенностям младшего поколения и новейших технологий. Иногда 20-летние лучше старших понимают то, что происходит с их ровесницами. Нам показалось необходимым, чтобы наши дочери привнесли в книгу свой уникальный взгляд на те проблемы знакомств, с которыми сталкивается их возрастная группа.

Если хочешь получить максимальную пользу от этой книги, не просто просмотри ее один раз – читай и перечитывай снова и снова. Изучай ее, как учебник. Возможно, ты даже сочтешь нужным подчеркивать отдельные предложения, которые помогут выучить наизусть каждое Правило. Может быть, ты решишь регулярно встречаться с другими правильно мыслящими подругами, чтобы коллективно обсуждать эту книгу и рассматривать твои личные проблемы и наши ответы: ведь вместе мы – сила! Может быть, сочтешь нужным вырвать парочку самых нужных страниц и положить их в свою сумку, чтобы наскоро пробежать их глазами в «дамской комнате» во время свиданий.

Итак, не откладывая дела в долгий ящик, представляем тебе «Новые правила. Секреты успешных отношений для современных девушек»!

## Глава II

### Правильные дочери о пользе Правил

Будучи дочерьми авторов «Правил», мы хотели бы поделиться нашими собственными наблюдениями и практическим опытом в применении Правил к новому времени и совершенствующейся технологии. В конце концов, имеет смысл отразить наше мнение в книге, цель которой – хотя бы отчасти помочь девушкам нашего поколения! Конечно, мы не эксперты в данной области, но учились понимать, как должны выглядеть отношения между мужчиной и женщиной, наблюдая, как наши мамы помогают девушкам со всего мира осваивать методы, обеспечивающие успех в деле знакомств и любви. У нас на

слуху практически любая проблема, какую только можно себе представить, и рекомендованные нашими мамами способы ее решения – к сегодняшнему дню Правила практически стали частью нашей ДНК! Для нас Правила не игра, в которую играют, чтобы подцепить парня, но стиль жизни.

Были бы мы правильными девушками, если бы наши матери не написали эту книгу? Конечно, да! Означает ли это, что мы никогда не расходимся с ними во мнениях и не спорим? Конечно, нет. Наши мамы никогда не навязывали нам этот стиль поведения в личной жизни, но мы обе поддерживаем традиционные ценности и верим, что старомодное ухаживание не утратило своих позиций даже сегодня.

Парни всегда должны первыми добиваться девушек – это срабатывает.

Тот факт, что наши мамы написали «Правила», лишь расширяет наши знания об этом предмете, только и всего. Мы сами не раз убеждались, что девушки, которые охотятся за парнями (как в реальной жизни, так в телепрограммах и фильмах), не слишком хорошо относятся к себе и в результате обычно оказываются обиженными или брошенными.

Наше поколение, можно сказать, выросло на SMS, Фейсбуке, скайпе, Gchat, Твиттере и целой куче прочих социальных сетей. Мы знаем, что вся эта мгновенная коммуникация еще больше усложнила и запутала мир знакомств и ухаживания. Однако мы видели, как девушки совершают серьезные ошибки, исписывая всю «стену» парня в Фейсбуке, засыпая его «твитами», забрасывая эсэмэсками в режиме 24/7, и даже лично наблюдали несколько тяжелых случаев прилипчивости, которые гарантированно не могут кончиться ничем хорошим.

Все мы знаем, каково это – когда влюбляешься по уши в какого-нибудь парня и оказываешься не способна выбросить его из головы. Очевидно, поэтому все девчонки только и говорят, что о свиданиях и влюбленностях! Инвестируй свое время с пользой и занимайся школой, работой, друзьями, хобби, спортом, походами по клубам – а не только парнями. Делай что-нибудь такое, что даст тебе возможность гордиться собой.

На страницах всей этой книги тебе будут встречаться наши высказывания по темам, которыми наши мамы владеют хуже нас. Ты найдешь в них советы: как удержаться и не послать парню SMS; как вести себя, когда твой бойфренд уезжает учиться за границу; как обстоят дела с Foursquare[2 - Foursquare - социальная сеть с функцией геопозиционирования, предназначенная в основном для работы с мобильных устройств.]; как приглашать на день рождения с помощью Фейсбука и многое другое! Наши мамы, столкнувшись со всем этим, даже не знали бы, с чего начать!

Чем скорее ты приступишь к изучению и исполнению Правил, тем лучше. Мы на своем веку уже повидали немало разбитых сердец и не хотели бы, чтобы одно из них оказалось твоим!

### Глава III

#### «Обними свою дочку» и другие Правила для мам

Если ты читаешь эту главу, то, вероятно, теряешься в догадках, как помочь своей дочери с личной жизнью – и не важно, какого она возраста. Ты – значимая часть этой книги, поскольку можешь повлиять на свою дочь так, как никто другой! Во время консультаций мы часто спрашиваем своих клиенток: «А что твоя мама думает об этих отношениях?», поскольку ценим мнения и взгляды матерей. Возможно, ты пыталась помочь своей дочери, подарив ей экземпляр «Правил». Может быть, ты старалась учить ее своим примером, ведя себя правильно в собственных отношениях с мужчинами. Матери нередко пишут нам или назначают консультации для своих дочерей. Многих расстраивает то, что дочка нарушает Правила или ведет себя вызывающе, или то, как с ней обращается ее друг, а порой их беспокоит отсутствие у нее бойфренда. Но, как и во всех прочих ситуациях, матерям зачастую приходится дожидаться, пока дочери будут готовы их слушать. Мы говорим этим женщинам то же, что и всем прочим своим клиенткам: чтобы Правила помогали, девушки должны захотеть ими пользоваться, а кроме того, довериться своим матерям, чтобы те направили их на путь истинный.

Первое и самое важное, что ты можешь сделать, чтобы помочь дочери, – это заботиться о ней. Мы беседовали с сотнями молодых женщин и пришли к

выводу, что те из них, кто ударялся в беспорядочные половые связи или предавался сексуальным излишествам, делали это потому, что не получали достаточно внимания, любви или одобрения, пока росли.

В рамках программы частных консультаций мы проводили сеансы по истории детства и личной жизни и были потрясены, когда выяснили, сколь многие наши клиентки, имеющие проблемы с личной жизнью, росли в семьях с излишне требовательными или отстраненными матерями! Такие матери редко обнимают своих дочерей, скупаются на ласковое слово или похвалу или просто постоянно заняты и проводят дома мало времени. Этим нашим клиенткам в детстве не хватало сказок на ночь, возни с домашним печеньем или поглаживаний по спинке. Одних матерей возмущал сам факт того, что приходится работать полный рабочий день и одновременно растить дочерей, и они относились к детям как к бременю или досадной помехе. Другие переживали трудный период в собственной личной жизни, будь то развод, серьезная болезнь или иные проблемы, и не были способны на большее. Однако мы считаем, что многие наши клиентки выросли бы намного более счастливыми людьми, если бы матери осыпали их похвалами и любовью.

33-летняя Джиллиан, которая недавно открыла для себя Правила, рассказала нам, что ее мать была настолько эмоционально не заинтересована в ней, что девочка никогда не чувствовала себя желанной или привлекательной. Во время учебы в колледже и позднее, между 20 и 30 годами, ей льстили малейшие знаки внимания со стороны недоступных мужчин, будь то женатый начальник или парни, никогда не приглашавшие ее на свидания. Она практически не проявляла интереса к мужчинам, которым действительно нравилась, а была одержима теми, кому была не по вкусу. Мы потратили не один час, помогая ей преодолеть последствия безразличия матери и уча ее нашему девизу – «люби только тех, кто любит тебя». Мы предложили ей вступить в группу поддержки, чтобы она могла общаться с другими правильными девушками, которым была бы не безразлична ее ситуация, и положить конец негативным шаблонам в личной жизни. Мы посылали ей по электронной почте ссылки на магазины красивой одежды и советовали, как вести себя на свиданиях. Наконец, Джиллиан, за несколько лет до этого решившая не иметь дело с мужчинами, зарегистрировалась на сайте знакомств и начала ходить в клубы и на вечеринки. Сейчас она состоит в серьезных отношениях с человеком, который заговорил с ней первым и каждый день начинает с посланного ей SMS: «Доброе утро, красавица!»

Если ты – мать, которая была слишком занята, чтобы уделять внимание дочери (по какой бы то ни было причине), и тебе кажется, что она сбилась или вот-вот собьется с пути, твой метод – любовь, любовь и еще раз любовь! Все, что тебе нужно, – это любовь! [3 - Песня The Beatles «All you need is love!».] Если она живет дома, начни обнимать ее сегодня и делай это ежедневно, отныне и впредь. Никогда не бывает поздно продемонстрировать свою привязанность! Гладь ее по спине, расчесывай волосы, целуй ее в щечку – дочерям необходимо, чтобы над ними «квохтали».

Обнимай свою дочь – это гарантия того, что девушка не станет искать любви там, где не надо.

Она непременно получит свою долю привязанности либо от тебя, либо от какого-то незнакомого человека. Так пусть это будешь ты! Да, физический контакт действительно настолько важен. Мы понимаем, что ты занята, разрываешься между работой и уборкой, оплатой счетов и проверкой электронной почты на своем сотовом телефоне. Но чтобы послать дочке SMS в середине дня, требуется всего одна минута. Пообедайте вместе, сходите в кино на женскую комедию или совершите вылазку по магазинам! Все заняты, у всех есть список неотложных дел, ни у кого нет свободной минуты, но если ты не выкроишь ее для дочери сейчас, потом у нее будет масса времени, чтобы влипнуть в неприятности. Никогда не поздно стать хорошей мамой!

А что же делать, когда ее нет рядом? Если она учится в колледже в другом городе, попроси ее выбрать выходной или будний день, когда она не слишком загружена работой, и навести ее. Пригласи ее подружек на ужин, чтобы поближе познакомиться с ними – это поможет тебе лучше понять ее. Если она работает, выбери общий выходной, когда вы могли бы устроить «девчачий день», только для вас двоих. Не упрашивай и не «грузи» ее, когда она не может выкроить время: уже одна уверенность в том, что ты этого хочешь, поможет ей чувствовать, что она тебе не безразлична.

Если ты – мать-одиночка, может казаться, что одной только твоей любви недостаточно. Не беспокойся об этом! Ребенок может быть счастлив даже с одним любящим родителем. У нашей клиентки был патологически вспыльчивый отец, который никогда не говорил ей доброго слова, зато мать осыпала ее

комплиментами и поцелуями. Сейчас она вышла замуж за человека, который не устает повторять ей, какая она красавица! Не думай, что твоя дочка находится в невыигрышной ситуации, потому что ты – ее единственный любящий родитель. Все зависит от тебя самой.

Кстати, если ты хочешь, чтобы твоя дочь поддерживала свою самооценку в отношениях с мужчинами, поступай в соответствии с тем, что проповедуешь! Помимо следования Правилам это означает, что не надо знакомить ее с каждым Томом, Диком или Гарри, с которыми ты встречаешься. Подожди, пока у тебя не завяжутся серьезные, обязательные и эксклюзивные отношения, прежде чем знакомить свою дочь с каким бы то ни было мужчиной. Делай первое знакомство кратким, а последующие удлиняй постепенно.

Помни, что юные женщины бывают ранимыми и эмоционально зависимыми. Им следует уделять внимание, чтобы они не чувствовали себя отверженными или брошенными на произвол судьбы. Ставить бойфренда на первое место за счет дочери – ужасная ошибка. Эту задачку на равновесие решить непросто, но ты должна найти способ сделать так, чтобы твой ребенок чувствовал себя любимым.

В то же время соблюдай сдержанность. Если твоей дочери уже 25 или 30 лет, а тебе не нравится, как она одевается или с какими мужчинами встречается, будь осторожна: не критикуй ее слишком активно. Тогда она с гораздо большей вероятностью придет к тебе, когда ей понадобится помощь. Решив, что ты осуждаешь ее или чересчур опекаешь, она взбунтуется или станет скрытной. После того как дочь достигла определенного возраста, твои возможности в области контроля сильно ограничиваются, поэтому будь осмотрительна.

Все мы знакомы с матерями, которые проявляют чрезмерное участие в жизни своих детей. Они живут жизнью своих дочерей вместо них самих, желая видеть их королевами конкурсов красоты или самыми популярными девочками в школе. А бывает, и «френдят» друзей обоего пола или бойфрендов своих дочерей в Фейсбуке, хотя девушки неоднократно просили их этого не делать. Такие примеры чрезмерной опеки, навязчивости и избыточного внимания тоже явления нездоровые. Быть мамой-«агентом» или мамой-подружкой лучше, чем быть матерью равнодушной, но и эти варианты могут давать нежелательную отдачу. Девочке-подростку нужнее, чтобы ты ее любила, а не натаскивала получать высшие отметки в школе, или наклеивать длинные накладные ресницы, или быть капитаном команды болельщиц. Этого ли хочет она сама? Она должна

принимать собственные решения и совершать свои ошибки. Лучшее, что ты можешь сделать, это заботиться о ней, когда она нуждается в тебе: давать советы, утешать, радоваться вместе с ней. Но это ее жизнь. Если она повзрослеет слишком быстро, в ее душе образуется дыра, которую придется заполнять неудачными отношениями.

Наши Правила из этой главы совершенно одинаково применимы как к мамам, так и к папам. Если говорить начистоту, каждый отец мечтает, чтобы его дочка была правильной девушкой! Он хочет, чтобы в своей личной жизни она не теряла самоуважения, не гонялась за парнями и не шла на поводу у животных инстинктов. Какому отцу захочется, чтобы его дочка висела на шее у парня 24 часа в сутки или спала с кем попало! У нас были клиентки – студентки колледжей, которые рассказывали нам, что отцы покупали им «Правила» или оплачивали консультации с нами. Мы знаем, что папам не все равно, с кем и как встречаются их дочери, и поэтому данная глава обращена также и к ним. Мы разговаривали со многими отцами и искренне ощущали, что они могли бы помочь нам в составлении «Правил»!

Один папа так наставлял свою двадцатилетнюю дочь: «Не звони парням сама, не гоняйся за ними. А раз он заезжает за тобой к нам домой, мне нужно с ним познакомиться! Парень должен смотреть мне в глаза, а если он этого не делает, значит, ему есть что скрывать».

Конечно, не все отцы настолько деятельны и красноречивы, да и не все девушки хотят, чтобы они такими были! Однако они могли бы помочь дочерям придерживаться Правил, подарив им эту книгу и относясь к женщинам в своей жизни с любовью и уважением. У нас есть знакомые счастливые мужья, которые говорили своим дочерям: «Просто бери пример с мамочки. Я встречался со многими женщинами, но она заставила меня жениться на ней!»

Мы не предлагаем запугиванием принуждать дочерей к правильному поведению, убеждая их, что «всем мужчинам нужно только одно», или разыгрывая из себя неприступных и жестких судей. Папы, помните: вам нужно, чтобы дочь могла поговорить с вами, если она не знает, что делать, или попала в беду. Помогите ей сейчас наладить личную жизнь, а потом сможете облегченно вздохнуть, с гордостью ведя ее к алтарю в день свадьбы!

Мамы и папы, если хотите помочь своей дочери не потерять самооценку и избежать проблем в личной жизни, обдумайте наши предложения:

- Подарите ей экземпляр этой книги, а заодно и первых «Правил». Многие из вас говорили нам, что ваша мама подарила вам «Правила», и вы стараетесь передать эти мудрые слова своим дочерям. Но девушки читают книгу и спрашивают: «Какой еще автоответчик? Это же прошлый век! Сегодня все намного жестче». Что ж, вот наш ответ на это возражение: просто скажите ей, что гоняться за парнями бесполезно, и точка. Она либо прислушается, либо нет; но даже если сейчас она не воспользуется Правилами, возможно, их время настанет позднее.

- Говорите о сексе откровенно. Объясните ей, что секс между мужчиной и женщиной – это прекрасно, что все, чем люди занимаются в любви, удивительно и неповторимо, но случайные связи – это лишь акты отчаяния, приносящие только разочарование. Не обязательно проводить формальную беседу о сексе, но не следует и притворяться, что его не существует. Посмотрите вместе романтическую комедию и задайте дочери вопросы о персонажах фильма, чтобы снизить остроту обсуждаемой темы. Особенно хорош в этом качестве «Секс в большом городе». Спросите, следовало ли Кэрри столько ждать мистера Бига или что думает дочь о случайных связях Саманты с мужчинами. Спросите ее, какую из четырех главных героинь она считает примером для подражания. Просто начните с чего-нибудь разговор: юные женщины обычно неохотно отвечают на прямые вопросы о своей личной жизни, но могут раскрыться, если подойти к этой теме окольным путем.

- Не реагируйте (и особенно чересчур бурно), когда ваша дочь говорит нечто такое, что вам не нравится. Некоторые матери жалуются, что их дочери никогда им ничего не рассказывают, и мы знаем, почему они этого не делают. Мать принимается вопить: «Что-что ты сделала?!» – и в ярости набрасывается на дочку, которая наглухо захлопывает створки своей раковины. Если вы хотите, чтобы дочь с вами разговаривала, рассказывала, чем она занимается, поверяла свои самые сокровенные мысли, тайны и страхи, храните спокойствие перед лицом надвигающейся бури. Не осуждайте и не отпугивайте своего ребенка. Услышав от нее слова «я встречаюсь с парнем, который может тебе не понравиться», или «я лишилась девственности», или «я беременна», или «думаю, я лесбиянка», во всех этих случаях просто скажите: «Я рад(а), что ты мне рассказала. Я люблю и буду поддерживать тебя, что бы ни случилось. Но это твоя жизнь. Как ты намерена с ней поступить?» Не критикуйте ее – пусть она

чувствует себя свободной и защищенной. Говорите то, что думаете, но избегайте злых слов. Иногда дети ведут себя вызывающе, чтобы вывести родителей из себя; если вы не реагируете, у них не будет причин выпендриваться, и они станут откровенничать с вами чаще. Такой способ воспитания означает, что вы не должны навязывать дочери свою волю, указывая, с кем ей встречаться или за кого выходить замуж, даже если вы уверены, что знаете это лучше ее.

- Следуйте Правилам в отношениях с дочерью. Мы понимаем, что совет несколько странный, но он верный! Не будьте навязчивы. Если дочь просит вас не писать на ее «стене» в Фейсбуке, не делайте этого. Вы должны с уважением относиться к границам своей дочери, не вторгаясь в ее жизнь, иначе у нее могут появиться тайны от вас.

- Проводите больше времени вместе. Если вы хотите, чтобы ваша дочь выросла прекрасным человеком, дарите ей не только материальные предметы, но и себя, и свое время. Ходите вдвоем в кино или по магазинам, вместе делайте маникюр и педикюр, готовьте, отправляйтесь в поездку на велосипедах, совершайте пробежки. Пусть у вас будут любимые телепрограммы, которые вы сможете смотреть вдвоем. Никогда не будьте «слишком заняты» для своей дочери!

- Делитесь с дочерью знаниями о хороших манерах и косметике. Мы удивились, выяснив в ходе консультаций, посвященных детству наших клиенток, что некоторые матери почти ничего не рассказывали свои детям об одежде, прическе и косметике, еще меньше – об этикете и манерах. Они никогда не экспериментировали с прическами дочерей, не красили им ногти, не позволяли играть со своими сумками и обувью.

Если вы доверяете воспитывать свою дочь телевизору и журналам, не изумляйтесь потом, видя, что она вызывающе одевается и перебарщивает с макияжем.

Раз уж вы не научили ее всем этим вещам, когда она была младше, начните сейчас. Во время школьных каникул или отпуска запланируйте «день имиджа». Если ваша девочка стеснительна, пусть это будет подарком для вас обеих, чтобы она не чувствовала себя, как в луче прожектора. Если же дочке нравится быть центром внимания, пусть весь этот день будет целиком посвящен ей – ее прическе, косметике, одежде. Вы не обязаны тратить кучу денег, но помогите ей

понять, что она может выглядеть прекрасно и что вы это знаете. Покажите, как цените ее мнение, спросив ее совета по поводу нарядов. Чувствуя себя уверенно, она будет уверенно выглядеть, а это главное условие для того, чтобы следовать Правилам!

- Не давайте воли негодованию. Некоторые матери немного (а то и сильно) испытывают ревность к своим дочерям из-за того, что тем «легче живется», чем им самим. Матери ощущают в дочерях соперниц, иногда даже пытаются одеваться как подростки. Иногда женщину раздражает то, что нужно заниматься воспитанием дочери, вместо того чтобы реализовать собственные мечты. Если у вас возникают такие чувства, возможно, вам требуется помощь, профессиональная или иная. Вам необходимо поговорить с кем-то, чтобы вы не вымещали свой гнев на ней. Разве жизнь вашей дочери не должна быть лучше, чем ваша? Задача матери состоит именно в том, чтобы дать ей то, чего не было у вас, а не отнимать то, что у нее есть. Не пеняйте ей: «Моя мама никогда не говорила мне, что я красивая» или «Тебе-то хорошо, а вот меня никогда не отдавали в балетную школу!» Наоборот, будьте благодарны судьбе за то, что у вашей дочери нет эмоциональных или финансовых трудностей, которые стояли перед вами. Разве должна она страдать потому, что страдали вы? Обеспечьте ей лучшую жизнь, какую только сможете, и не бросайтесь упреками. Мы не говорим, что вы должны ее избаловать, но дарите девочке любовь, внимание и все прочее, что ей необходимо. Мы уверены, что дочь будет чаще звонить и навещать вас, когда и вы, и она станете старше. Ваша любовь окупится для нее счастливой здоровой жизнью – а разве не этого хотим мы для наших детей?

- Установите границы. Родители, которые позволяют своим детям делать все, что те захотят, не всегда оказывают им добрую услугу. Юным женщинам особенно нужны границы в обществе, которое наводит гламурный глянец на грубость, случайные связи, убийственные «шпильки» и подростковые беременности. В данном случае границы – синоним слова «любовь». Вы имеете полное право сказать: «Не могла бы ты надеть топик под эту прозрачную блузку?», или «Ты не можешь сделать себе татуировку или пирсинг в носу, пока живешь в моем доме», или «Если хочешь курить, тебе придется делать это на улице», или «Ты не должна принимать у нас дома своего бойфренда в мое отсутствие», или «Ты можешь задерживаться до полуночи только по выходным дням». Будьте ее родителями, а не приятелями. На самом деле детям нужны правила, а неумеренная свобода пугает их и впоследствии может стать причиной многих проблем.

## Глава IV

Делай, что хочешь, пока не будешь готова следовать Правилам

Спокойно ли ты относишься к тому, что парень, с которым ты переспала, больше не дает о себе знать?

Считаешь ли ты, что вызвать тебя на свидание в последнюю минуту – это веселый и приятный сюрприз, а вовсе не оскорбительный поступок?

Приглашаешь ли ты парней потусоваться, а если они отказываются, просто пожимаешь плечами?

Продолжаешь ли ты ходить на свидания с мужчиной, который говорит, что «не стремится ни к чему серьезному», и встречается с другими женщинами?

Когда твоя мать или подруги предлагают тебе прочесть «Правила», говоришь ли ты в ответ: «Я уже получила высшее образование. Никто не смеет указывать мне, что делать»?

Если ты ответила утвердительно на любой из этих вопросов, продолжай делать то, что делаешь. Возможно, эта книга не для тебя – или, по крайней мере, пока не для тебя. Что ж, развлекайся, нарушая Правила, пока тебе кажется, что это весело. Домогайся парня, каждый день пиши на его «стене», летай к нему в другой город, шли ему SMS глубокой ночью и рассказывай о том, как сильно он тебе нравится. Наслаждайся! Будь бойкой, скандальной и развязной. Отдай дань безумствам и беззаботности!

Взглянем правде в глаза: большинство студенток колледжей не желают соблюдать никаких правил, не говоря уже о каких-то там Правилах для личной жизни. Они хотят делать все, что в голову взбредет.

Они не думают ни о кольцах, ни о свадьбе, ни о браке, ни о детях – так с чего бы им жертвовать сиюминутным удовольствием ради долговременного «неизвестно

чего»? Возможно, эти девушки вообще пока не озаботились планами на будущее. На данном этапе жизни им просто хочется учиться, ходить на вечеринки... ну, разве что еще диплом получить! Они хотят экспериментировать с сексом, а иногда с алкоголем или наркотиками. Они не нацелены ни на что серьезное, хотят делать глупости и флиртовать с каждым, кто привлечет их внимание, вместо того чтобы ждать мужчину, который первым заметит их и совершит первый шаг. Эти девушки не ищут себе подходящего мужа, а настроены на возможность «просто заняться сексом», когда их захлестывают гормоны. Они хотят отдаваться на волю чувств, а не проявлять осмотрительность. Зачем следовать скучным Правилам сейчас, когда ты молода, если у тебя для этого впереди вся жизнь? Почему бы не развлечься сегодня, оставив все расчеты на потом?

О, как мы их понимаем! Правила не предназначены для девушек, стремящихся только развлекаться. Они для тех, кто испытывает обиду и уныние, когда отношения не складываются. Они для тех, кто звонит своим лучшим подругам, психотерапевтам, медиумам и гадалкам (или нам), не зная, как заставить мужчину пойти на обязательства. Эти женщины больше не находят удовлетворения в случайных связях, а хотят долгих отношений, полных любви. Если твои чувства пока далеки от этого, тогда безумствуй на здоровье: хочешь – переписывайся с парнем всю ночь, хочешь – прыгай в самолет и лети знакомиться с мужчиной, которого только что «зафрендила» в Фейсбуке или просмотрела его профиль на сайте знакомств.

Мы часто получаем сообщения или электронные письма от женщин, считающих, что их сестрам или подругам могло бы пойти на пользу чтение наших книг: «Она подцепила парня, который ей изменяет. Ей очень-очень нужны «Правила»!», или «Ей тридцать, она встречается с этим мужчиной уже шесть лет, и он до сих пор не сделал предложения. Ей нужно наконец решить этот вопрос», или «Моя коллега влюблена в женатого мужчину, у которого есть дети. Не думаю, что он собирается бросить жену, а ей я это объяснить никак не могу. Хотела бы я, чтобы она следовала вашим Правилам!» Бывает, что нам приходят письма от обеспокоенных матерей: «Моя дочь все время гоняется за парнями и нарывается на неприятности. Боюсь, она вредит своей репутации. Не могли бы вы ей помочь?» Мы получаем письма от женщин, читающих блоги или журналы о знаменитостях, которые пишут: «Не могу поверить, что такая-то актриса ездит с ним на все съемочные площадки и даже перебралась к нему жить. Неудивительно, что он счел ее прилипалой и бросил. Ей необходимы Правила!» У нас даже есть фанатки в Фейсбуке, которые убеждены, что нашу книгу надо дарить девочкам при рождении, или по достижении подросткового возраста,

или, на худой конец, преподавать на уроках сексуального просвещения в школе!

Конечно, мы понимаем чувства этих женщин. Это так печально – видеть, как подруга, родственница или любимая актриса портит себе личную жизнь, когда есть гораздо лучший способ ее устроить! Но мы говорим им то же, что сказали тебе:

Правила предназначены только для тех женщин, которые хотят им следовать,

а не для тех, кто в них нуждается. Разыгрывать недотрогу, устанавливать границы, сохранять самооценку – не самое простое дело, и никто не станет этим заниматься, пока не обожжется и не дойдет до края.

Женщины покупают наши книги или приходят к нам на консультацию не потому, что в один прекрасный день проснулись и решили: «Думаю, мне пора стать правильной девушкой», и не потому, что не нашли себе занятия получше! Они делают это из-за того, что снова пострадали от очередного мужчины и очередных тупиковых отношений и отчаянно хотят изменить свой *modus operandi*[4 - *Modus operandi* – латинская фраза, которая обычно переводится как «образ действия»]. У них за плечами несколько лет боли, страданий и унижения, и случившееся стало последней каплей.

Изменил бойфренд, или тот, с кем женщина встречалась пять лет, так и не сделал предложения, или женатый любовник так и не ушел от жены – и просто больше нет сил это терпеть!

Такие женщины устали от ожидания, погони за мужчинами или от придуманных взаимоотношений. Они устали от сиюминутного удовлетворения, у которого не бывает продолжения. Они устали приходить на свадьбы двоюродных сестер в гордом одиночестве. Они устали от того, что их бросают.

Иногда женщина обращается к нам, когда только что познакомилась с Мистером То-Что-Надо и не хочет его терять. Прошли годы нарушения Правил и случайных связей, на горизонте наконец-то появился симпатичный мужчина, и после одного

поцелуя на нее снизошло озарение. Она осознала, что теперь хочет здоровых взаимоотношений, полных любви, а не просто бесконечной SMS-переписки и секса. Женщина боится все испортить, слишком давя на него («Что ты делаешь сегодня вечером? У меня есть два билета на концерт») или ведя себя как эмоциональная попрошайка («Когда я снова тебя увижу?»). Она думает: «Ну уж нет, упускать этого парня я не хочу. Мне нужен план!» Когда женщина приходит к этой точке и хочет положить конец саморазрушительным привычкам в личной жизни – вот тогда она готова принять Правила.

Разумеется, мы понимаем, что многим молоденьким девушкам, читающим эту книгу, очень трудно следовать ее советам. В их среде подруги не считают зазорным вносить телефонные номера приятелей в список быстрого набора, напиваться и прыгать в постель к парню по первому свистку – где уж тут «заканчивать свидание первой»!

Они пока только пытаются сориентироваться в жизни и найти себя. Попробуй посоветовать своей сокурснице по колледжу, чтобы она ограничивалась «одной порцией спиртного» и «не торопилась с сексом до появления серьезных отношений» или «пореже писала на «стене» своего парня» – и увидишь, удастся ли тебе добиться успеха.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Основная книга авторов: Э. Фейн и Ш. Шнайдер. Правила. Как выйти замуж за мужчину своей мечты. – М.: Эксмо, 2013.

2

Foursquare – соціальна мережа з функцією геопозиціонування, призначена в основному для роботи з мобільних пристроїв.

3

Пісня The Beatles «All you need is love!».

4

Modus operandi – латинська фраза, яка зазвичай перекладається як «образ дії».

----

Купити: <https://tn.knigapoisk.com/sherri-shnayder/novye-pravila-sekretiy-uspeshnyh-otnosheniy-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)