18+

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

НУЖНЫЙ. СВОБОДНЫЙ. СВОЙ.

Три потребности мужчины, о которых он никогда не скажет вслух



ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

Павел Жданов

Нужный. Свободный. Свой. Три потребности мужчины, о которых он никогда не скажет вслух

«Издательские решения»

Жданов П. В.

Нужный. Свободный. Свой. Три потребности мужчины, о которых он никогда не скажет вслух / П. В. Жданов — «Издательские решения»,

Он починил дверцу шкафа, встал на пороге с отвёрткой — и ждёт. Четыре секунды. Ты бросаешь «о, наконец-то», а через час он уже на диване. Лень? Или он о чём-то спросил, а ты не услышала?Книга о трёх потребностях мужчины, о которых он никогда не скажет вслух. Почему «не хвали — расслабится» гасит его вернее скандала? При чём здесь бабушкин сервиз и банка огурцов? И что ты отвечаешь ему каждый день, не произнося ни слова?Без хитростей и техник похвалы. Только для женщин.

© Жданов П. В.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Мужчина в дверях с отвёрткой 6
Четыре секунды на пороге 7
Ульяна, Филипп и дача 10
Яна, Гоша и семейный бюджет 11
Неделя его глазами 13
Стиральная машинка и куры 14
Не тупите, станьте счастливой 15
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Нужный. Свободный. Свой
Три потребности мужчины, о которых он никогда не скажет вслух

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-7109-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Мужчина в дверях с отвёрткой

Мужчина узнаёт, что победил, не по счёту на табло, а по лицу той, ради кого играл.
— Павел Жданов

Суббота, половина двенадцатого. Полина сидит на кухне с ноутбуком и доделывает квартальный отчёт, который не успела закончить в пятницу. Кофе остыл. В рабочем чате висят три непрочитанных сообщения, и одно из них, судя по первой строчке, неприятное.

Из спальни доносятся звуки: что-то щёлкает, что-то негромко звякает о пол, потом тишина, потом снова щелчок. Полина не прислушивается. За десять лет брака она научилась отличать звуки, которые требуют её участия, от звуков, которые можно пропустить мимо ушей. Эти — можно.

Потом в дверях кухни появляется Тимур.

В правой руке у него отвёртка. Футболка на плече в пыли — видимо, лазил куда-то наверх. Он стоит на пороге и молчит. Просто стоит.

Полина поднимает глаза от экрана.

— Что?

— Дверцу сделал. Шкафа. Которая скрипела.

Дверца шкафа в спальне скрипела с апреля. Полина просила его посмотреть раза три, потом просить перестала и начала открывать её медленно, придерживая снизу ладонью, чтобы скрип выходил короче. Привыкла. Даже забыла, что это когда-то раздражало.

— О, наконец-то, — говорит она и снова смотрит в экран. — Теперь бы ещё кран на кухне. Опять капает.

— Угу, — отвечает Тимур.

И уходит.

Через час Полина отправляет отчёт, закрывает ноутбук и идёт в гостиную. Тимур лежит на диване с телефоном. Листает что-то, иногда хмыкает. Кран на кухне капает. Пыльная футболка так и не снята.

Полина смотрит на него несколько секунд, и внутри поднимается знакомая тяжёлая волна. Мысль приходит сама, в готовом виде, как приходила уже сотни раз: «Опять ничего не хочет. Опять лежит. Если я не скажу — так и пролежит до вечера».

— Тимур, может, кран?

— Потом, — отвечает он, не поднимая глаз.

Полина уходит на кухню, сама находит в ящике разводной ключ, сама полчаса возится с краном, сама вытирает воду с пола. Кран перестаёт капать. Тимур с дивана так и не встаёт. Вечером они почти не разговаривают — не ссорятся, а молчат, как молчат люди, которые давно живут рядом и устали.

Через несколько месяцев Полина скажет у меня на консультации почти слово в слово то, о чём думала в тот вечер:

— Я не понимаю, куда делся мужчина, за которого я выходила замуж. Он же был другим. Всё делал, всё хотел, всё горело. А сейчас — как будто батарейку вынули.

Четыре секунды на пороге

Не знаю, узнала ли ты себя в этой сцене. Возможно, у тебя нет шкафа со скрипящей дверцей и Тимура с отвёрткой. Возможно, у тебя кто-то другой — тот, кто однажды сам, без напоминаний, отвёз машину в сервис, или забрал ребёнка из сада, хотя была твоя очередь, или купил продукты, хотя ты не успела отправить ему список, — и всё угадал. А потом пришёл, сказал «я сделал» — и чего-то ждал.

Посмотри ещё раз на тот момент, когда Тимур стоит в дверях кухни.

Дело сделано. Дверца больше не скрипит. С практической точки зрения на кухне ему делать нечего — можно было бы положить отвёртку в ящик и заняться своим. Но он приходит. Встаёт на пороге. Секунды три, может четыре, стоит и молчит, пока Полина не поднимет глаза.

Зачем он пришёл?

Ответ, который первым приходит в голову большинству женщин, звучит примерно так: «Чтобы его похвалили. Как ребёнок, который несёт маме свой рисунок». И следом, почти сразу, раздражение: «Мне что, ещё и хвалить его за то, что он и так должен был сделать полгода назад?»

Раздражение законное, и я к нему ещё вернусь. Но сейчас прошу на минуту его отложить и посмотреть на эти четыре секунды иначе.

Тимур пришёл не за похвалой. Он пришёл узнать, попал ли.

Это совсем другое. Похвала — оценка сверху вниз: молодец, хорошо сделал, можешь идти. А то, за чем мужчина стоит на пороге, больше похоже на взгляд футболиста, который ударил по воротам и тут же поворачивает голову к табло. Мяч ушёл. Повлиять на него уже нельзя. Остаётся одно — узнать, засчитали ли гол.

Табло для Тимура в эту секунду — лицо Полины. Даже не слова, а то, что промелькнёт на лице в первое мгновение, прежде чем она что-нибудь скажет. Обрадовалась? Выдохнула? Улыбнулась тому, что больше не надо придерживать дверцу ладонью?

На лице Полины в первую секунду было то, что бывает у любого человека, которого оторвали от квартального отчёта: лёгкое напряжение, рабочая сосредоточенность, мысль, ещё не вернувшаяся из таблицы. «О, наконец-то» прозвучало с этим лицом. А следом — «теперь бы ещё кран».

На табло высветилось: «Ноль. Следующая задача».

Ничего плохого Полина не хотела. Она не обесценивала его нарочно, не собиралась ранить, вообще не думала о нём в эту секунду — думала об отчёте. В её «наконец-то» слышалось облегчение, оно было почти ласковым. Но Тимур слышит не то, что она хотела сказать. Он видит, что высветилось. А высветилось, что его дело ушло в бесконечный список, где на место каждой закрытой строчки тут же встаёт новая.

Он кивнул, ушёл, лёг на диван. Через час на её «может, кран?» ответил «потом». Полина решила, что это лень. А это было продолжение того самого матча, в котором он ударил, а гол не засчитали.

Но и это ещё не вся правда о тех четырёх секундах. В дверях кухни с отвёрткой в руке стоял человек, который задавал Полине вопрос — самый важный вопрос, какой мужчина вообще умеет задать женщине. Только задавал он его не словами: о главном мужчины почти никогда не спрашивают вслух. Они спрашивают делами. Что это был за вопрос и почему Полина его не услышала, станет ясно позже. Пока запомни одно: дверца шкафа была не про шкаф.



Рисунок 1. *Четыре секунды на пороге. Мужчина сделал дело, остановился в дверях и смотрит на твоё лицо. На нём радость — гол засчитан, и ему хочется сделать ещё. Лицо ровное или звучит новая задача — и он уходит на диван.*

Моё крыльцо

Эти четыре секунды я знаю не только по чужим рассказам.

Любовь мастерить что-то своими руками досталась мне от деда. Я всегда считал, что вместе с генами, и до сих пор так считаю.

Однажды я две недели строил крыльцо. Сам, от первой доски до последнего самореза. Работа кропотливая, каждый день, без выходных. К концу второй недели крыльцо было готово: полностью рабочее, можно ходить, сидеть, ставить обувь. Остались косметические мелочи, которые я и сам видел.

Я позвал жену. Показал. И стоял рядом — да, стоял, как Тимур в дверях, — и ждал.

Она посмотрела и сказала:

— А скоро ты начнёшь ещё и делать террасу?

Это было первое и единственное, что она сказала.

Я много лет работаю с людьми и знаю, как это устроено. Знаю про табло, про четыре секунды, про вопрос, заданный делом. И всё равно в ту минуту понял это не головой, а нутром. Я ведь показывал не доски. О чём я на самом деле спрашивал, станет ясно в пятой главе. Но ответ получил вполне определённый: следующую задачу.

Злого умысла в её словах не было. Она просто ответила на другой вопрос — о планах, а не обо мне. Так отвечают очень многие: взгляд сам скользит туда, где ещё не сделано. Крыльцо от этого не стало ни лучше, ни хуже. Хуже на минуту стало мне.

Террасу я потом сделал. Но без особого желания. Почему — тоже станет ясно в пятой главе.

Поэтому, когда я пишу о четырёх секундах, я пишу не только о своих клиентах. Я пишу и о себе.

Знакомьтесь: Валера

Прежде чем идти дальше, мне нужно представить одного героя. Он будет с нами до последней страницы, так что лучше познакомиться сразу.

Его зовут Валера.

Валера — не реальный человек. Клиента с таким именем у меня не было, а если и был, то он здесь ни при чём. Валера — собирательный образ, который много лет живёт в моих разговорах с женщинами. Когда нужно объяснить что-то про мужчин без занудства и без лекции, на сцену выходит Валера. Он немного смешной, немного трогательный, совершенно обыкновенный — и почти каждая женщина, сидевшая напротив меня, узнаёт в нём своего мужа.

Вот каков Валера в деле.

Поздно вечером Валера с женой возвращаются из гостей. У подъезда стоят трое, громко разговаривают, и кто-то из них бросает в сторону жены что-то неприятное. Жена хватает Валеру за рукав и тихо говорит:

— Валера. Сделай что-нибудь.

И Валера идёт.

Что он там сделал — история умалчивает. Может, посмотрел так, что трое решили расходиться. Может, сказал что-то коротко и веско. Может, и правда случилось нечто, о чём Валера потом рассказывать не любит. Важно другое. Через пять минут у подъезда никого нет, а Валера стоит рядом с женой, слегка растерянный, и сам не очень понимает, откуда это в нём взялось. Он инженер-сметчик, ему сорок два, у него восемь лишних килограммов, а последняя драка случилась в девятом классе, и ту он проиграл.

Дома Валера сидит на кухне, разглядывает свои руки и говорит:

— Слушай. А что это вообще было?

Жена ставит перед ним чашку чая, гладит по голове и отвечает:

— Ну ты же помнишь, в прошлом году мы с тобой «Рокки 3» смотрели. Вот ты всех и порвал. Мой красавчик.

Я рассказываю эту историю на консультациях, и почти всегда женщина смеётся. Потом замолкает. Потом говорит что-нибудь вроде: «А мой бы так не пошёл». И тогда я спрашиваю: «А вы бы его так попросили?»

На этом смех обычно заканчивается.

Потому что у истории есть второй вариант. Тот же подъезд, те же трое, та же неприятная фраза. Только жена не берёт Валеру за рукав. Она делает шаг вперёд, отодвигает его плечом и громко объявляет:

— Валера, отойди. Сейчас я этих козлов сама всех замочу. Ты же знаешь, мама может.

И мама, скорее всего, действительно может. Трое расходятся, потому что женщина в ярости бывает страшнее любого Рокки. Вопрос решён, никто не пострадал, можно идти домой.

Только дома Валера не разглядывает свои руки с удивлением. Он смотрит в телефон. И чай ему никто не ставит: жена ещё взвинчена и рассказывает подруге, какие у подъезда отморозки. А Валера сидит и молча переваривает случившееся. Там, где он мог быть нужен, он оказался лишним.

Обрати внимание, что в обоих вариантах проблема у подъезда решена. Со стороны результат одинаковый. Разница одна. В первом случае у Валеры была возможность сделать дело — жена её дала, а потом показала, что он справился. Во втором дело сделали без него, а ему досталась роль зрителя.

С этой разницы и начинается всё, о чём эта книга.

Больше всего мужчина счастлив, когда довольны те, кто ему дорог. Звучит как фраза для открытки, но я годами вижу это в работе с парами и с каждым из супругов по отдельности, и чем дольше работаю, тем меньше нахожу исключений. Мужчине почти не нужна похвала начальника, если дома его дело не засчитали. И ему почти безразлично, что думает о нём весь мир, если женщина рядом смотрит на него так, как жена Валеры после «Рокки 3».

Ульяна, Филипп и дача

Вот ещё одна история. Она не про ремонт и не про хулиганов, поэтому то же самое в ней узнать труднее.

Ульяне тридцать восемь, она юрист в крупной строительной компании, человек точный, быстрый и прямой. Филиппу сорок один, он руководит цехом на мебельном производстве. Женаты девять лет, сын в третьем классе.

Пятничный вечер, в гостях две пары друзей. Разговор заходит о загородной жизни, и Филипп начинает рассказывать, как два года назад они покупали дачу. Рассказывает с удовольствием: как нашёл объявление, как поехал смотреть в метель, как торговался с хозяином и выбил скидку в сто тысяч, потому что заметил трещину в фундаменте, которую хозяин пытался прикрыть поленницей.

История хорошая, и Филипп ею гордится. Это одна из немногих историй, которые он вообще рассказывает о себе вслух.

На середине Ульяна перебивает:

— Филипп, ну не совсем так. Давай я расскажу, а то ты опять приукрасишь.

И рассказывает сама. Точнее, чем он, — у юриста профессиональная память на детали. Выясняется, что объявление нашла она. Ехали вместе. Трещину Филипп и правда заметил, но скидку в итоге выбила она, когда хозяин уже собрался отказаться от сделки, потому что Филипп на него давил.

Всё сказанное — правда. Друзья смеются, кто-то говорит: «Ну, Ульяна, страшный ты человек, с тобой не поторгуешься». Ульяна смеётся тоже. Ей кажется, что это была тёплая, смешная минута, что так и живут нормальные пары, которые могут подшучивать друг над другом при друзьях.

Филипп тоже улыбается. А потом до конца вечера почти не говорит. Когда гости уходят, Ульяна спрашивает, что с ним, и слышит: «Ничего. Устал».

Через полгода она сидит у меня и рассказывает, что Филипп «вообще перестал брать на себя решения». Школа, отпуск, ремонт, деньги — всё он отдаёт ей с одной и той же фразой: «Как скажешь, ты лучше разбираешься». Даже в машине маршрут не выбирает — ждёт, пока она скажет, где поворачивать.

— Он же руководитель, — говорит она с искренним недоумением. — У него в подчинении сорок человек. На работе он всё решает. А дома его как будто нет.

Я спрашиваю, помнит ли она случай, когда он начал что-то решать, а она его поправила. Она думает и отвечает: «Ну, бывает, конечно. Но я же не со зла. Я просто знаю, как правильно».

А ближе к концу консультации вдруг вспоминает тот вечер с дачей.

— Знаете, — говорит она медленно, — он с тех пор ни разу эту историю не рассказывал. Ни разу. Раньше всем подряд рассказывал, мне даже надоедало. А тут — ни разу.

У Филиппа отобрали не историю. У него отобрали минуту, в которой он был главным героем собственной жизни — при людях, которые для него важны, рядом с женщиной, ради которой он всё это делал. Его рассказ был не о том, как устроены сделки с недвижимостью. Он был о том, что Филипп может: заметил, не дал себя обмануть, принёс семье выгоду. Ульяна поправила факты. А Филипп услышал: «Ты не тот, за кого себя выдаёшь».

Здесь легко скатиться к простому выводу: значит, надо молчать и не поправлять, даже если он говорит неправду. Нет. Об этом будет отдельный разговор, и он сложнее, чем «молчи и кивай». Пока прошу заметить одно: ранить мужа Ульяна не собиралась ни секунды. Ей казалось, что она делает историю точнее и смешнее. А получилось как у Валеры у подъезда: «Отойди, я сама».

Яна, Гоша и семейный бюджет

Третья история — про деньги. Самая неудобная из трёх, поэтому расскажу её аккуратно.

Яне тридцать четыре. Пять лет назад она открыла небольшое агентство по организации корпоративных праздников, и дела пошли так хорошо, что теперь она зарабатывает примерно втрое больше мужа. Гоше тридцать шесть, он программист в государственной структуре: стабильная зарплата, понятный график, никаких рывков.

Яна гордится своим делом и имеет на это полное право. Она построила его сама, с нуля, ценой бессонных недель и чужих свадеб, которые приходилось спасать в последний момент. Помогал ей только Гоша, который все эти годы забирал дочь из сада и молча ужинал один, пока Яна до полуночи сидела на объектах.

На дне рождения подруги кто-то спрашивает, как они делят расходы. Яна смеётся:

— Да просто. Бюджет у нас — это я. А Гоша у нас на мелкие расходы.

Все смеются. Гоша тоже. Шутка правда смешная, и злости в ней нет — Яна вообще не злой человек.

Дома Гоша ничего не говорит. Но через месяц берёт себе дополнительный проект на вечера. Сидит до двух ночи, не высыпается, становится раздражительным. Яна не понимает, зачем ему это: «Нам что, денег не хватает? Мне не нужны твои деньги, мне нужен ты». Гоша отвечает: «Ну, раз есть возможность». Ещё через два месяца проект заканчивается, и больше Гоша не берёт ничего. Совсем. Перестаёт интересоваться повышением, перестаёт обсуждать с ней покупки, а на вопрос «какую машину берём?» отвечает: «Тебе виднее, ты же платишь».

Яна слышит обиду и злится: «Я что, теперь должна извиняться, что зарабатываю?»

Не должна. Это важное место, поэтому скажу прямо: эта книга не о том, что женщине нужно меньше зарабатывать, меньше хотеть или прятать свой успех, чтобы мужчине было удобно. Женщина может строить бизнес, делать карьеру и выкопать всю нефть, если ей так хочется. Дело совсем не в её доходе.

Дело в другом. Фраза «мне не нужны твои деньги» — та самая, которую Яна сказала искренне, из лучших побуждений, с любовью, — для Гоши прозвучала как «ты не нужен». Для очень многих мужчин приносить в дом — один из немногих доступных им способов сказать: «Я вас люблю, я о вас забочусь, на меня можно положиться». И когда женщина отвечает «мне это не нужно», она, сама того не желая, говорит: «Твой способ любить мне не нужен».

Гоша попробовал принести больше — взял дополнительный проект. На табло это никак не отразилось: Яна не обрадовалась, а забеспокоилась. Тогда он перестал пробовать.

Что общего у шкафа, дачи и бюджета

Три пары. Скрипящая дверца, история с дачей, шутка про бюджет. Ничего драматичного — никто не изменял и не кричал. Самые обычные эпизоды самой обычной семейной жизни, каких в любом браке случаются сотни.

И в каждом происходит одно и то же.

Мужчина делает шаг к тому, чтобы быть нужным: чинит дверцу, рассказывает, как добыл для семьи выгоду, приносит больше денег. Женщина в этот момент занята своим, или хочет как лучше, или шутит. На её лице мужчина не видит того, ради чего делал шаг. И отступает. Не сразу, не демонстративно, без скандала — тихо, понемногу, так, что ни он, ни она не замечают, когда это началось.

Через год, три, пять женщина смотрит на диван и спрашивает: «Куда делся мужчина, за которого я выходила замуж?»

Никуда он не делся. Лежит на диване и ждёт матча, в котором табло снова заработает.

Знаю, что сейчас многие читательницы чувствуют сопротивление. Примерно такое: «Подождите. А почему опять я? Я тоже устаю. Я тоже делаю тысячу дел, и никто не стоит

у табло, чтобы засчитать мои голы. Почему я должна обслуживать его самолюбие, когда моё никого не волнует?»

Вопрос честный, и ответ на него будет честным.

Обслуживать его самолюбие ты не должна. Эта книга вообще не о том, как ухаживать за мужчиной, будто за капризным комнатным цветком. Если бы я писал о том, как правильно хвалить мужа, чтобы он лучше работал, я бы сам такую книгу читать не стал. Она о другом. О том, что твоё собственное довольство — то, что ты чувствуешь, когда тебе действительно хорошо, — и есть табло. И если на нём темно, часто дело не в том, что мужчина ничего не делает. Дело в том, что тебе самой давно не разрешено радоваться.

Наверное, сейчас ты думаешь: «Как это не разрешено? Кто мне запрещает? Я взрослая женщина, радуюсь, когда хочу».

Хорошо. Тогда маленький опыт.

Неделя его глазами

Вспомни последние семь дней. Не общее впечатление — конкретные моменты, когда мужчина рядом сделал что-то, о чём ты не просила. Или просила, но давно и уже перестала ждать. Сменил лампочку. Вынес мусор, когда пакет был ещё не полный. Позвонил твоей маме. Купил не тот хлеб, но всё-таки купил. Предложил в субботу поехать за город. Сказал что-то дельное о том, как решить проблему с ребёнком в школе.

Выбери один такой момент. Самый мелкий, какой вспомнишь.

А теперь главное. Вспомни не то, что ты ему сказала. Вспомни своё лицо в первую секунду.

Что на нём было?

Если быть честной, ответ, скорее всего, окажется одним из трёх. Ничего: ты была занята и даже не подняла глаз. Лёгкое раздражение: «наконец-то» или «опять не так». Сдержанная оценка: «нормально», «спасибо» — тем тоном, каким благодарят кассира в магазине.

Дальше будет неприятнее. Попробуй вспомнить, когда ты в последний раз показала ему настоящую радость из-за того, что он сделал. Не вежливую, не воспитательную, не ради того, чтобы он и дальше старался. Живую. Как радуются, когда ушла проблема, которая давно мешала, — и ты чувствуешь облегчение и не прячешь его.

Многие женщины на этом вопросе надолго замолкают. Некоторые вспоминают что-то из первого года отношений. Полина, например, вспомнила книжную полку.

Одиннадцать лет назад, когда они только съехались, Тимур сделал ей книжную полку. Сам. Купил доски, неделю по вечерам пилил на балконе, ругался, переделывал. Полка вышла кривоватой, но вместила все её книги — а книг у Полины было много, она собирала их с детства и очень расстраивалась, что в съёмной квартире их некуда поставить.

Когда Тимур повесил полку и расставил на ней книги, Полина расплакалась и бросилась ему на шею. Она стояла посреди комнаты, обнимала его, плакала и смеялась, говорила, что никто никогда не делал для неё ничего подобного.

— Знаете, что смешно? — сказала она мне. — Мы с тех пор три раза переезжали. И эту кривую полку он каждый раз разбирал, перевозил и собирал заново. Я даже предлагала новую купить, нормальную. Он не дал.

Тимур перевозил не полку. Он перевозил тот момент, когда на табло загорелся счёт. Единственный за много лет гол, который ему засчитали так, что он запомнил его на всю жизнь.

Стиральная машинка и куры

Есть одна вещь, которую я люблю говорить на консультациях. Почти каждая женщина сначала на неё обижается, а потом смеётся.

Представь, что у тебя дома стоит хорошая стиральная машинка. Мощная, надёжная, с кучей режимов. И она не стирает. Совсем. Ты злишься, вызываешь мастера, ругаешь производителя, рассказываешь подругам, что техника нынче не та. Мастер приходит, открывает дверцу — а внутри последние два года живут куры. Тепло, чисто, удобно, они там прекрасно устроились. Машинка не может стирать, потому что ею пользуются не по назначению.

Мужчина — мощный и преданный инструмент. Через мужчину женщина может получить в этом мире многое: защиту, опору, возможности, спокойствие, ощущение, что за спиной кто-то стоит. И сам мужчина при этом будет счастлив, потому что он для этого создан. Он хочет, чтобы им пользовались по назначению. Ему это нужно не меньше, чем ей.

Но если все решения женщина принимает сама, все конфликты разруливает сама, все деньги считает сама, а на всё, что делает он, отвечает «наконец-то» или «да не надо было», — она держит кур в стиральной машинке. И удивляется, что машинка не стирает.

Понимаю, как это звучит. «Инструмент», «пользоваться», «по назначению» — от таких слов современная женщина, привыкшая к равенству, вправе поморщиться. Поэтому сразу объясню, что я имею в виду. Дальше вся книга будет это объяснение разворачивать.

Пользоваться мужчиной по назначению — не значит командовать им. Не значит манипулировать, «правильно просить», применять к нему женские хитрости из глянцевых журналов. Это значит дать ему место, где его сила нужна, — и показывать, что она пригодилась. Больше ничего не требуется. Ни игры, ни показной слабости, которую некоторые советуют изображать.

Когда женщина довольна — не делает вид, а правда довольна, — мужчина рядом распрямляется сам. Его не нужно уговаривать, вдохновлять или дрессировать. Он видит счёт на табло и выходит на следующий матч.

Беда в том, что довольство, которого нет, показать невозможно. Намёки мужчины считывают плохо, а фальшь — мгновенно. Ульяна однажды, после первой консультации, пришла домой и старательно похвалила Филиппа за то, что он помыл посуду. Филипп посмотрел на неё с подозрением и спросил: «Тебе что-то от меня нужно?»

Значит, начинать надо не с похвалы. Начинать надо с вопроса, куда ушла радость, которая когда-то была, — от кривой книжной полки, от рассказа про дачу, от первой зарплаты, принесённой в общий дом. И почему её место заняли «наконец-то», «не совсем так» и «мне не нужны твои деньги».

Не тупите, станьте счастливой

Есть фраза, которую я говорю почти каждой женщине. Звучит грубовато, но смягчать её я давно перестал: смягчённая, она не работает.

Не тупите. Станьте счастливой.

Самое сильное, что женщина может сделать для мужчины, — не похвала, не уважение на словах, не правильный тон и не забота. Самое сильное — стать счастливой и перестать это прятать. Мужчина по-настоящему счастлив только тогда, когда делает счастливой женщину. Это его способ чувствовать, что он живёт не зря. А раз так, то, когда женщина решила стать счастливой, помешать ей не может даже муж. Скорее наоборот, он первым кинется помогать, как только увидит, что это возможно.

Сейчас это может показаться слишком простым или слишком красивым, чтобы быть правдой. Отвечу так: в этой простоте нет ничего лёгкого. Если бы стать счастливой можно было одним решением, ты бы давно уже это сделала. Ты не глупее меня и не ленивее Валеры. Между тобой и твоим собственным довольством стоит что-то, поставленное туда задолго до встречи с твоим мужчиной. Мы будем разбираться, что это и откуда.

И ещё одна оговорка, без которой я не могу закончить главу. Я пишу про обычных мужчин — таких, как Тимур, Филипп и Гоша. Если рядом с тобой человек, который бьёт, унижает, пьёт или запугивает, — эта книга не о вас. Там всё начинается с безопасности, и об этом я подробно скажу ближе к концу.

Дверца, которая больше не скрипит

Вечером того дня, когда Тимур починил шкаф, а Полина сама чинила кран, она пошла в спальню за пижамой. Взялась за ручку шкафа и по привычке подставила снизу ладонь — придержать дверцу, чтобы скрип вышел короче.

Скрипа не было.

Она открыла дверцу. Закрыла. Открыла ещё раз — уже нарочно, медленно, до конца. Петли шли мягко и беззвучно. Тимур, судя по всему, не просто подтянул их, а поменял: на полке лежала маленькая пустая упаковка от новых петель.

Полина стояла перед шкафом с пижамой в руках и вдруг подумала: он ведь, наверное, искал эти петли. Ездил куда-то. Выбирал. Полгода дверца скрипела, а он, может быть, всё это время помнил, что надо сделать, да руки не доходили. А сегодня дошли.

Из гостиной доносились звуки телефона. Тимур лежал на диване.

Полина постояла ещё немного. Потом пошла в гостиную. Остановилась в дверях — и заметила, что стоит так же, как он днём на пороге кухни. Не зная, что сказать. И не зная, захочет ли он поднять глаза.

В тот вечер она так ничего и не сказала. Слов не нашлось, точнее, находились одни неправильные: «спасибо за шкаф» звучало запоздалой вежливостью, а «прости, что не заметила» — началом тяжёлого разговора, на который не было сил. Она вернулась в спальню, легла и долго смотрела на дверцу шкафа в темноте.

Почему так трудно было просто обрадоваться? Не утром, не над отчётом, а сейчас, когда ничего не мешало?

Ответа у Полины не было. Зато был готовый набор объяснений, которые она слышала всю жизнь — от мамы, от подруг, из статей, из разговоров на кухнях. «Мужчину нельзя перехваливать». «За то, что должен, не благодарят». «Сильная женщина справится сама». «Покажешь, что довольна, — расслабится».

Всё это похоже на житейскую мудрость. Полина верила в неё так же твёрдо, как в то, что зимой нужна шапка.

Прежде чем идти дальше: короткий тест

Ответь честно — не для меня и не для мужа, только для себя. На каждое утверждение — «да» или «нет». Долго не думай: первый ответ обычно самый точный.

1. Когда он что-то сделал и стоит рядом, я чаще продолжаю заниматься своим, чем поднимаю на него глаза.
2. Первое, что я говорю после его дела, нередко звучит как «наконец-то» или «а теперь бы ещё…».
3. Я поправляю его при людях, даже в мелочах.
4. Мне проще сделать самой, чем ждать, пока сделает он.
5. Я не помню, когда в последний раз радовалась его поступку так, чтобы он это увидел.
6. Хвалить мужчину мне кажется неловким или лишним.
7. Иногда мне кажется: покажу, как мне хорошо, — и что-нибудь испортится.
8. Сначала я замечаю, что сделано не так, и только потом — что сделано.
9. Мама редко радовалась тому, что делал папа.
10. Мне трудно сразу ответить, от чего мне самой бывает хорошо.

Посчитай ответы «да».

От 0 до 2. Твоё табло горит. Возможно, ты держишь эту книгу ради подруги или сестры. Читай дальше: поймёшь, почему у вас работает то, что у других не работает, — и как это сберечь.

От 3 до 5. Табло мигает. Свет есть, но он то загорается, то гаснет — чаще всего, когда ты устала или раздражена. Мужчина рядом, скорее всего, ещё выходит на поле, но всё реже уверен, что игра того стоит.

От 6 до 8. Табло почти выключено. Ты, вероятно, узнала себя в Полине, Ульяне или Яне, и это не случайно. Многое из того, что ты считаешь его ленью, может оказаться ответом на годы темноты.

От 9 до 10. Табло выключено давно — так давно, что ты, возможно, уже не помнишь, каким был его свет. Не пугайся этого числа. Оно говорит не о том, что с тобой что-то не так, а о том, сколько тебе досталось от тех, кто учил тебя быть женщиной. Эта книга написана прежде всего для тебя.

Запомни своё число. В конце книги я попрошу тебя к нему вернуться.

Глава 2. Пять житейских мудростей, которые выключают мужчину

Народная мудрость хороша тем, что её не нужно проверять. Этим же она и опасна.

— Павел Жданов

У Полининой мамы, Галины Петровны, была фраза на все случаи жизни. Произносила она её спокойно, без нажима, как говорят о погоде или о ценах на рынке, — тоном человека, который давно всё про жизнь понял и делится понятым бесплатно:

— Мужика хвалить нельзя. Похвалишь — сядет на шею.

Полина слышала это лет с десяти. Когда отец привозил с дачи ведро смородины, мама говорила: «Мог бы и два привезти, там ещё полкуста». Когда отец перекладывал плитку в ванной — сам, за две недели отпуска, — мама звала соседку, показывала работу и говорила: «Ну вот тут шов кривой, видишь? Я ему говорила». Соседка кивала. Отец уходил курить на балкон.

Полина не помнит, чтобы мама хоть раз сказала отцу: «Как хорошо, что ты это сделал». Зато хорошо помнит, как мама говорила подругам по телефону: «Мой-то совсем обленился, ничего не хочет». И правда — к пенсии отец почти ничего не хотел. Сидел на даче, смотрел футбол, на мамины просьбы отвечал «завтра».

Мама объясняла это характером. «Все они такие, — говорила она. — Пока молодые — бегают, потом садятся на диван. Закон природы».

Взрослая Полина маминых слов не повторяла. Она бы никогда не сказала про Тимура при подругах «обленился» — она современная женщина, читает статьи про отношения, знает слово «обесценивание». Но когда Тимур стоял в дверях кухни с отвёрткой, у неё само вырвалось

«наконец-то, теперь бы кран». Мамина фраза не звучала вслух. Она звучала в интонации, в движении плеча, в первой секунде лица.

Тем и опасна житейская мудрость. Её не учат, как таблицу умножения. Её впитывают на кухне, между делом, вместе с запахом котлет и бормотанием телевизора. А потом она работает сама, без спроса, как автопилот, о котором человек даже не подозревает.

В этой главе — пять таких мудростей. Каждая звучит разумно, каждую тебе наверняка говорили, и каждая, если присмотреться, выключает мужчину так же надёжно, как Галина Петровна выключила своего мужа к шестидесяти годам.

Мудрость первая: «Не хвали — расслабится»

Начнём с маминой. Она самая живучая.

Логика у неё такая: мужчина по природе ленив, его надо постоянно подталкивать, держать в тонусе, не давать почивать на лаврах. Покажешь, что довольна, — решит, что дело сделано, и перестанет стараться. Покажешь, что ещё недостаточно, — будет тянуться дальше.

Представь футбольного тренера, который рассуждает так же. Перед матчем он идёт к администратору стадиона и просит выключить табло. «Если ребята увидят, что ведут один-ноль, — объясняет он, — расслабятся. Пусть лучше не знают счёт и бегут изо всех сил все девяносто минут».

Что будет с такой командой?

Первый тайм она, возможно, и правда отбегает на нервах. Ребята бьют по воротам, не понимая, засчитан ли гол: кто-то кричит «есть!», кто-то сомневается, судья молчит, на табло темно. Во втором тайме бегать станут меньше. К концу сезона из команды уйдут лучшие игроки — туда, где видно, за что ты бегаешь. А оставшиеся освоят главный навык команды без табло: экономить силы, раз всё равно непонятно, на что они уходят.

Мужчина, которого «держат в тонусе», ведёт себя точно так же. Первые годы старается вслепую. Потом начинает экономить. Потом ложится на диван. А женщина, глядя на диван, убеждается в своей правоте: «Вот видишь, я же говорила, что они ленивые. А если бы я ещё и хвалила — вообще бы не встал».

Самое коварное в этой мудрости — она всегда подтверждается. Ты не хвалишь, он гаснет, ты видишь, что он ленивый, и хвалишь ещё меньше. Круг замыкается, и изнутри не видно, где у него начало. Кажется, что сначала была лень, а потом справедливая строгость. На самом деле — наоборот.

Я много раз видел мужчин, которые выдохлись оттого, что их дела никогда не засчитывали. И ни разу — ни одного за все годы практики — не видел мужчину, который «сел на шею» оттого, что женщина радовалась его поступкам. На шею садятся по другим причинам, и о них тоже будет разговор. Но от радости — нет. От радости мужчина встаёт и идёт делать что-нибудь ещё, иногда даже то, о чём его не просили. Мужчина, у которого горит табло, сам ищет, по каким бы ещё воротам ударить.

Мудрость вторая: «За то, что должен, не благодарят»

Эта звучит взрослее и справедливее первой. С ней соглашаются даже те, кто давно перерос мамины поговорки.

«Он вынес мусор — мне что, медаль ему вручить? Я каждый день готовлю, стираю, делаю с ребёнком уроки, и никто мне спасибо не говорит. Это нормальная взрослая жизнь. Каждый делает своё».

Здесь я каждый раз останавливаюсь и задаю один вопрос:

— А тебе нравится, что за суп тебе никто спасибо не говорит?

Обычно в ответ — пауза. Потом что-нибудь вроде: «Ну… нет. Но я же не требую».

Не требует, но замечает — каждый раз. Любая женщина, сварившая суп, помнит, сказали ей за ужином «вкусно» или съели молча, уткнувшись в телефоны. Она может не подать виду, может сказать себе «ну и ладно», но память откладывает это в копилку. Через месяц таких

ужинов она варит суп чуть менее старательно, а через год — на автомате, без души, потому что непонятно, для кого стараться.

Мужчина устроен так же. С одной поправкой: он об этом не скажет. Никогда. Женщина хотя бы может пожаловаться подруге, что муж не ценит её суп. Мужчине жаловаться некому, а главное — нельзя: после фразы «жена не сказала спасибо за мусор» друзья в гараже будут смеяться над ним до пенсии.

Поэтому он молчит. Выносит мусор на автомате. А потом перестаёт выносить, и ты не понимаешь почему.

Слово «спасибо» выросло из «спаси Бог». Когда-то оно означало не вежливость, не чаевые и не оценку, а пожелание добра в ответ на добро: ты сделал мне хорошее — пусть и тебе вернётся. В нём не было ничего от «молодец». Оно говорилось не сверху вниз, а глаза в глаза.

Но и не в «спасибо» дело. Представь, что ты отправила посылку важному человеку. Курьер её забрал. А дальше — тишина. Статус не меняется ни на «в пути», ни на «доставлено». Ты не знаешь, дошла посылка или потерялась, понравилась или нет, открыли её или выбросили не глядя. Сколько ты так продержишься, прежде чем перестанешь отправлять?

Мужчине, который вынес мусор, медаль не нужна. Ему нужен статус «доставлено». Ему нужно знать, что его дело дошло до адресата и что-то изменило в жизни человека, которому он хотел сделать лучше. Если адресат молчит — посылка будто потерялась. Сколько раз подряд можно отправлять посылки в пустоту?

«Должен» и «засчитано» — разные вещи. Можно делать то, что должен, и при этом нуждаться в том, чтобы это засчитывали. Это касается обоих. Поэтому дальше в книге будет разговор и о том, почему ты сама давно не получаешь своего «доставлено» и как одно связано с другим.

Мудрость третья: «Сильная женщина справится сама»

Некрасов в поэме «Мороз, Красный нос» написал про русскую женщину, которая «коня на скаку остановит, в горящую избу войдёт». Эти строчки знает каждая школьница. Полтора века их читают как похвалу, а иногда — как руководство к жизни.

Строчки красивые. Только почему-то никто не задаёт вопроса, который напрашивается сам: а мужчины в той деревне где? Почему конь скачет без присмотра, а изба горит, и рядом никого, кроме неё?

Наум Коржавин в «Вариациях из Некрасова» этот вопрос уже задал — с горькой иронией о том, что кони всё скачут и скачут, избы всё горят и горят, а женщине всю жизнь приходится их останавливать. Читая эту иронию, я каждый раз думаю, что у неё есть продолжение, которого никто не пишет: чем чаще женщина останавливает коней сама, тем меньше мужчин в деревне вообще пытаются это делать. Трусость тут ни при чём. Место занято.

Помнишь Валеру у подъезда? «Отойди, мама сама всех замочит». Сильная женщина — прекрасная женщина. Но у силы есть цена, которую обычно не замечают: там, где действует она, мужчине нечего делать.

Ульяна — сильная женщина. Юрист, переговорщица, за словом в карман не лезет. Год назад в автосалоне менеджер начал впаривать им ненужную страховку. Филипп только открыл рот — а Ульяна уже сказала: «Так, стоп. Я сама разберусь» — и за пять минут разнесла менеджера так, что тот принёс им кофе и скидку. Она вспоминает этот эпизод с удовольствием. Это правда было красиво.

— А что делал Филипп? — спрашиваю я.

— Стоял рядом. А что ему делать, я же юрист.

Вот и ответ. Сначала Филипп стоял рядом в автосалоне. Потом — на родительском собрании, когда классная руководительница несправедливо обвинила сына. Потом — у стойки администратора в отеле, когда их поселили не в тот номер. Каждый раз Ульяна справлялась лучше, быстрее, ловчее. Каждый раз Филипп стоял рядом.

К девятому году брака Филипп перестал даже открывать рот. А Ульяна стала жаловаться, что муж «ни за что не может постоять», что «всё на мне» и что она «как будто одна в этом браке».

Да. Одна. Сама так устроила, вовсе того не желая, — конь за конём, изба за избой.

Сразу оговорюсь, что не предлагаю притворяться слабой. Изображать беспомощность, хлопать ресницами и пищать «ой, я не умею» — не решение, а театр, и мужчины чувствуют его за версту. Ульяне не нужно было разучиваться разговаривать с менеджерами. Ей нужно было однажды не сделать шаг вперёд — и дать его сделать Филиппу. Даже если он сделает хуже. Даже если скидки не будет. Скидка в автосалоне стоит десять тысяч рублей, а мужчина, который знает, что может постоять за свою семью, стоит несравнимо дороже.

Сила женщины не в том, чтобы останавливать всех коней. Сила — в том, чтобы знать, каких остановить самой, а каких оставить тому, кто рядом.

Мудрость четвёртая: «Он же не ребёнок, чтобы его хвалить»

Эту говорят женщины умные, образованные, начитанные. Им кажется, что благодарность мужчине — признак незрелых отношений. Что взрослые люди должны обходиться без «молодец» и «какой ты у меня». Что это похоже на сюсюканье с детьми и унизительно для самого мужчины.

Мужчины, кстати, часто это подтверждают сами: «Да не надо мне», «я же не ради похвалы», «что я, маленький?». Женщина слышит — и успокаивается: раз не надо, значит, не надо.

Расскажу одну историю, которую я не забуду.

Несколько лет назад ко мне пришёл мужчина лет пятидесяти — со своим вопросом, совсем не про брак. Посреди работы, рассказывая что-то про молодость, он вдруг сказал:

— Знаете, когда мне было двадцать шесть, мы с женой застряли на трассе. Зима, минус двадцать, машина заглохла, телефонов тогда нормальных не было. Я часа два ковырялся под капотом, пальцы не гнулись. Завёл. Сели, едем. А она посмотрела на меня и говорит: «С тобой не страшно».

Он замолчал. Потом добавил, глядя куда-то в сторону:

— Двадцать четыре года прошло. До сих пор помню, как она это сказала.

Двадцать четыре года прошло, а четыре слова никуда не делись. Он сам удивился, что вспомнил, и не смог объяснить, почему это в нём так держится. «Да ерунда какая-то», — сказал он и перевёл разговор. Но руки у него в этот момент лежали на коленях как-то особенно неподвижно.

Мужчины не скажут, что им это нужно. Это одна из тех вещей, о которых «он никогда не скажет вслух»: эти слова стоят в названии книги не для красоты. Мальчика с детства учат, что нуждаться в одобрении стыдно, что настоящий мужик делает дело молча и ничего за это не ждёт. Он вырастает и действительно ничего не просит. Но каждое «с тобой не страшно» помнит десятилетиями. И каждое «наконец-то» тоже помнит, только иначе: не словами, а тем, что при следующей возможности уже не так спешит что-то делать.

И ещё о детях. Похвала ребёнку звучит сверху вниз: я взрослая, ты маленький, ты справился — молодец. То, что нужно мужчине, звучит совсем по-другому. «С тобой не страшно» оценкой не назовёшь: это сообщение о том, что происходит с ней. Она не говорит «ты хорошо починил машину». Она говорит: «Рядом с тобой мне спокойно». В первом случае мужчина — объект оценки. Во втором — причина того, что ей хорошо.

Мужчине не нужно, чтобы его оценивали. Ему нужно быть причиной.

Мудрость пятая: «Его надо переделать»

Эта мудрость не всегда произносится вслух. Чаще она живёт в сравнениях:

«Вот у Светки муж сам записался на английский».

«Вот Катин Олег всё по дому делает, она даже не просит».

«Вот Наташин наконец-то бросил свою рыбалку».

А ещё — в тихих, настойчивых, годами длящихся попытках улучшить. Купить ему другие рубашки, «нормальные». Записать в зал. Перевести на правильное питание. Отвадить от друзей, с которыми он «тупеет». Поменять стрижку, машину, привычку пересматривать по третьему разу «Брат-2». И, конечно, сделать его похожим на Светкиного мужа, который сам записался на английский.

В «Метаморфозах» Овидия есть миф о Пигмалионе. Скульптор с Кипра, разочарованный в живых женщинах, вырезал из слоновой кости статую — идеальную, какой не бывает на свете. Он так влюбился в своё творение, что одевал его, дарил ему подарки, разговаривал с ним. В конце концов богиня Венера сжалилась и оживила статую. Мёртвая кость стала тёплой живой женщиной.

Красивый миф. В браке он почему-то часто разыгрывается задом наперёд.

Женщина берёт живого мужчину — тёплого, неидеального, со своей рыбалкой и «Братом-2», со своими друзьями и странными рубашками — и начинает вырезать из него идеал. Тут срезает, там подтачивает. Терпеливо, с любовью, годами. Ей кажется, что она его улучшает, — как Пигмалиону казалось, что он создаёт совершенство.

А мужчина постепенно каменеет.

Не сразу. Сначала сопротивляется: спорит, огрызается, тайком уезжает на рыбалку. Потом устаёт спорить. Надевает «нормальные» рубашки. Перестаёт видеться с друзьями. На вопросы отвечает «как скажешь». И однажды женщина обнаруживает, что живёт рядом со статуей. Аккуратной, удобной, соответствующей. И совершенно неживой.

— Он стал какой-то никакой, — говорит она. — Раньше у него хоть глаза горели.

Глаза горели на рыбалке. Глаза горели, когда он с друзьями до хрипоты спорил, кто кого — Данила Багров или американцы. Глаза горели, когда он часами возился в гараже с машиной, которая и так прекрасно ездила. Всё это срезали. Аккуратно, из лучших побуждений.

У Пигмалиона статуя ожила, потому что он любил её такой, какой создал. Мужчина рядом с женщиной оживает по той же причине — когда его любят таким, какой он есть. Как это устроено и почему это не то же самое, что «смириться и терпеть», — разговор отдельный, и наука нашла здесь кое-что неожиданное. Пока запомни одно: из живого мужчины можно сделать статую. Обратно — гораздо труднее.

Что остаётся, когда мудрости разобраны

Пять мудростей. Каждая звучит разумно. Каждую тебе говорили — мама, бабушка, подруги, коллеги, авторы статей. Каждая обещает: делай так — и мужчина станет лучше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

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