

**ДОКТОР
ЛОРА ШЛЕССИНГЕР**

**КЛУБ СЕМЕЙНОГО
СЧАСТЬЯ**

Хороший
муж
правильный уход
и кормление

как сделать
брак гармоничным
и счастливым



Москва 2020

УДК 159.9
ББК 88.5
Ш68

Dr. Laura Schlessinger
THE PROPER CARE AND FEEDING OF HUSBANDS

Copyright © 2004 by Dr.Laura C. Schlessinger. All rights reserved.
Published by arrangement with Harper Perennial, an imprint
of HarperCollins Publishers.

Шлессингер, Лора.

Ш68 Хороший муж: правильный уход и кормление. Как сделать брак гармоничным и счастливым : перевод с английского / Лора Шлессингер. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с. — (Доктор Лора Шлессингер. Клуб семейного счастья).

ISBN 978-5-04-241771-9

Срываться на мужчин, критиковать, обвинять, выискивать недостатки для многих женщин стало привычкой. Они совершенно не понимают и не чувствуют, какое разрушительное воздействие оказывают на своих мужчин, а следовательно, и на отношения.

Семейный психотерапевт, доктор Лора Шлессингер убеждена — мужа за-висят от своих жен, ожидая их поддержки, одобрения, ласки и горячего ужина. Если эти условия соблюдены, мужчина свернет ради такой женщины горы, а в их доме будет царить настоящая семейная гармония.

Эта провокационная книга спасла и реанимировала несметное количество проблемных супружеских отношений и сделала тысячи женщин по настоящему счастливыми.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-241771-9

© Мельник Э.И., перевод на русский
язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

*Родственникам и друзьям,
которые меня поддерживают, —
Со смиренной благодарностью.*

Содержание



<i>Примечание автора</i>	9
<i>Вступление</i>	11
<i>Глава 1. Как неправильно обихаживать и кормить мужей</i>	23
<i>Глава 2. Синдром Белого Кролика</i>	43
<i>Глава 3. «Вот ты придира!»</i>	71
<i>Глава 4. У мужчин есть чувства? Правда? Да вы шутите!</i>	109
<i>Глава 5. «А? Милая, что ты сказала? Что это значит?»</i> ...	143
<i>Глава 6. Что такое секс?</i>	181
<i>Глава 7. Мужчину следует уважать в его собственном доме</i>	213
<i>Глава 8. Мужское времяпрепровождение</i>	253
<i>Об авторе</i>	268

Примечание автора



Хотя идеи, рекомендации и методы, предложенные в этой книге, способны улучшить ваши отношения с мужем (или с женой, если убедите ее прочесть эту книгу), равно как и ваше отношение к себе, собственному браку и жизни, важно уточнить воодушевленно-оптимистическую перспективу одним серьезным «но». Я уже писала об этом ранее: есть поступки, которые, на мой взгляд, нарушают договор и оправдывают продиктованное самосохранением решение закончить отношения. Я имею в виду зависимости, жестокое обращение и супружеские измены. В случаях, когда поведение одного или обоих супругов откровенно деструктивно, опасно или пагубно, эти принципы неприменимы.

Рекомендации из этой книги спасли и реанимировали несметное количество проблемных, застойных, скучных, вызывавших разочарование, раздражение и даже казавшихся мертвыми супружеских отношений — это демонстрируют примеры из реальной жизни. Женщины звонят мне почти ежедневно, жестко критикуя мужчин, рассказывая, как месяц за месяцем тратят на безрезультатную супружескую психотерапию (также известную как «сеансы жалоб»), но по-прежнему не представляют, что делать со своим браком. Я прошу их (ну, если честно, надоедливо вынуждаю) попробовать в деле *хотя бы одну*

рекомендацию — к примеру, найти у супруга одно-два качества (сколь угодно незначительных), которые можно похвалить, — и делать это ежедневно в течение недели. Потом они перезванивают в полном изумлении от позитивных изменений собственных чувств по отношению ко вторым половинам, их поведения и общей атмосферы в доме. Они видят прогресс и ощущают свою силу! Они стали счастливее! И брак снова кажется благом.

Очень надеюсь, что моя книга принесет его и в ваш дом.

Лора Шлессингер, 2003 г.