

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Ш68

Dr. Laura C. Schlessinger
TEN STUPID THINGS WOMEN DO TO MESS UP THEIR LIVES
Copyright © Laura C. Schlessinger, 2002

Шлессингер, Лора.
Ш68 10 дурацких ошибок, которые совершают женщины : взять себя в руки и стать счастливой / Лора Шлессингер ; [перевод с английского Ю. Сашниковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 272 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-193163-6

У американского психолога Лоры Шлессингер своя программа на радио. Десятилетиями к ней в программу обращаются женщины с вопросами о личной жизни. Лора поняла, что многие из них, независимо от возраста, внешности или социального статуса, склонны повторять одни и те же ошибки, словно «запрограммированы» на определенную модель отношений. Она выявила 10 типичных ошибок, которые приводят к разочарованиям в любви, и рассказала, как их избежать и обрести счастье в личной жизни.

Лора Шлессингер — это та подруга, которая поможет вам увидеть свои отношения со стороны и мудро направит вас к правильным решениям, которые изменят вашу жизнь к лучшему.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

© Сашникова Ю., перевод
на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-193163-6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.



Издание для досуга
КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ

Шлессингер Лора

10 ДУРАЦКИХ ОШИБОК, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ ЖЕНЩИНЫ ВЗЯТЬ СЕБЯ В РУКИ И СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *П. Гузь*
Младший редактор *А. Достиева*
Художественные редакторы *В. Брагина, К. Доброслов*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «Издательство «Эксмо» ЖШК

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-қурлығас, 20 қабат, 2013-каб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импортаушы: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасын сай басшылығын сәйкестігін растау туралы

мәліметтерді маған адрес: бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>.

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндiрiлген

Дата изготовления / Подписано в печать 10.10.2023.
Формат 76x100¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,96.
Тираж экз. Заказ

В электронном виде книги издательства Вы можете
купить на www.litres.ru



ЛитРес:
самые книги. до. млн.

ЧИТАЙ·ГОРОД

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomбора.ru [bomборabooks](https://vk.com/bomборabooks) [bomбора](https://www.instagram.com/bomбора)

ISBN 978-5-04-193163-6



9 785041 931636 >

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.

E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**

*Моему мужу Лью Бишопу
и моему сыну Дереку, которые поддерживали меня
и убеждали, что у меня просто не может
не получиться.*

Им вся моя любовь.

Не писан закон, но ничем не стереть,
Тому не помеха и новые веяния:
Для женщин любовь — это жизнь или смерть,
А для мужчин — это лишь настроение.

Элла Уиллер Уилкокс
1850—1919

Оглавление



<i>Благодарности</i>	11
<i>Введение</i>	16
<i>Глава 1. Глупая привязанность</i>	21
<i>Глава 2. Глупое ухаживание</i>	43
<i>Глава 3. Глупая преданность</i>	63
<i>Глава 4. Глупая страсть</i>	91
<i>Глава 5. Глупое сожительство</i>	115
<i>Глава 6. Глупые ожидания</i>	137
<i>Глава 7. Глупый замысел</i>	165
<i>Глава 8. Сопутствующие глупости</i>	189
<i>Глава 9. Глупая беспомощность</i>	211
<i>Глава 10. Глупое всепрощение</i>	237
<i>Эпилог</i>	265

Надеюсь, что эта книга поможет мужчинам и женщинам найти баланс между личной жизнью и работой и научиться создавать в семейной жизни больше радости и любви.

Благодарности



Я хочу поблагодарить каждого, кто поддерживал и подбадривал меня, вне зависимости от того, какой вклад вы внесли в создание этой книги. Если бы не вы — талантливые, сердечные и оптимистичные — ничего бы не получилось. Возможно, я не всегда вовремя говорила вам о том, как ценю это. Надеюсь, что мои поступки красноречивее слов и вы все-таки понимаете, как сильно я вас люблю, уважаю и благодарю.

Все началось с доктора Бернарда Эббота, когда-то работавшего заведующим кафедрой биологии в Университете Южной Калифорнии. Когда я позвонила ему в первый раз и спросила о возможности работать в штате, он отказал, так как не было постоянной вакансии. Когда я позвонила во второй раз, он предложил мне стать внештатным сотрудником с частичной занятостью. Я согласилась и провела в университете пять чудесных лет, работая ассистентом профессора и преподавая биологию, психологию и этику межполовых отношений. Именно благодаря этому опыту я поняла, что меня интересует психотерапия.

Я также хочу поблагодарить Карлфреда Бродерика, директора Центра человеческих взаимоотношений при

Университете Южной Калифорнии. Его особая роль в моей жизни заключалась в том, что он никогда не навязывал мне свое видение — наоборот, внимательно изучал мое мнение, мысли и чувства, позволяя мне самостоятельно прийти к тому, что свойственно именно моей натуре.

Еще один важный человек в моей жизни — Марша Лэссуэл, президент Американской ассоциации психотерапевтов, занимающихся вопросами семейных отношений, а также мой наставник, руководитель и образец для подражания. Марша — это необыкновенное сочетание женственности, красоты, решительности, находчивости, неумной энергии и высокого интеллекта. А ее преданность работе и достижения в исследовании семьи и брака — легендарны.

Доктор Джим Хендстром, ответственный за программу преподавания психологии выпускникам университета Пеппердайн, помог мне по-настоящему узнать свое дело, разрешив преподавать студентам. Это сердечный, тактичный и понимающий человек, очень цельная личность.

Мое академическое развитие шло параллельно практическому опыту — я имею в виду мои выступления на радио и литературные опыты. Это стало возможно только благодаря Виду Бэленсу, отцу авторских ток-шоу на радио. Он буквально достал меня из-под земли и предложил участвовать в своей ежедневной программе на лос-анджелесской радиостанции — и ни капли не обращал внимания на мою застенчивость.

Затем у меня родился сын Дерек, и я сделала паузу в карьере. Через три года я вернулась в эфир на радио-

станции KWNK, куда попала благодаря Мэнни Карнабесу, невероятно тактичному человеку, зачем-то прячущему это за маской ворчуна.

После возобновления карьеры я попала на радио KFI, с помощью Джорджа Оливы, тогдашнего директора программы. Сначала я выходила в эфир по воскресеньям, потом в субботу, затем — по вечерам до часа ночи шесть раз в неделю. И потом нынешний директор программы Дэвид Холл перенес мои выступления на дневное время, доказав слушателям, что я не злобная вампирша, вещающая из ночи. Дэвид не только мой начальник, но и близкий друг.

Дэри Мэтцлер — мой звукорежиссер и еще один близкий друг. Он помог мне структурировать мои мысли и продумать книгу, а еще помог с расшифровкой интересных звонков, которые я хотела использовать в книге. Он всегда подбадривает меня в рекламных паузах — а еще был рядом, когда у меня случился сердечный приступ. На протяжении уже двадцати лет я дружу с коллегами-психотерапевтами — доктором Родой Маркович и доктором Джудит Фримен. Их дружеские советы и критические профессиональные замечания играют большую роль в моей жизни. Они были рядом в самые важные, веселые, грустные и другие моменты моей жизни — даже не представляю, как бы справилась без них.

Отдельного внимания заслуживает мой муж, Лью Бишоп. Иногда мне кажется, что он сумасшедший, потому что часто, вопреки своим интересам, оказывает мне невероятную поддержку в моей карьере, и я постоянно чувствую его любовь, доверие и верность. А Дерек просто считает, что он «самый лучший из всех пап».

Сьюзен Уикем из издательства Random House однажды просто позвонила мне и сказала: «Знаю, что вы подумываете о книге. Садитесь и скорее пишите». Признаюсь, писать мне было страшно — казалось, что после выхода я встану под пули критики, в том числе от своих читателей и клиентов, которым я недвусмысленно дам понять, что они живут неправильно. Сьюзен помогла мне побороть свои страхи, и теперь я с нетерпением жду, когда смогу начать работу над второй книгой. Кэролин Файерсайд — мой редактор, невероятный профессионал и чуткий человек. Прежде чем взяться за правки моего текста, она часами слушала записи моих эфиров на радио и читала сотни моих записей, чтобы лучше понять меня, мой стиль речи и то, что я хочу донести до читателя. Все свои «открытия» она учла в работе над книгой, мягко предлагая улучшения. Эта книга — результат ее огромных трудов. Я благодарю вас, Кэролин. Мои благодарности выглядят как перечень благословений от близких людей. Да, так и есть — и я благодарна им за это.

Л. С. Шлезингер
1993

Наверняка вам будет сложно прочитать эту книгу. Возможно, вам будет больно или вы даже не на шутку разозлитесь.

Для каждого утверждения из этой книги наверняка найдется миллион исключений. И все-таки все, что я говорю, — истинная правда.

Введение



Эта книга — не пособие по оказанию самопомощи, но все-таки она даст вам некоторые советы. Что удивительно, на создание этой книги меня вдохновили двое мужчин — инженер моей передачи на радио KWF и мой отец.

Сначала об инженере. После полугода работы со мной по три часа пять дней в неделю, прослушивая как минимум двадцать исповедей или истерик женщин об очередном уроде, Дэн Мэндис подошел ко мне и сказал: «Мне кажется, если ты будешь достаточно долго отвечать на эти звонки, то придешь к выводу, что все женщины — дуры».

Учитывая мою позицию психотерапевта — сострадания и неосуждения, это было почти еретическое замечание. И все же я задумалась над его словами — в них правда был смысл. Нашим поведением действительно управляет стремление к нереальным целям и детская потребность обрести тот рай, который так и не будет обретен. В то же время дороги, которые мы выбираем в повседневной жизни, кажутся нам слишком сложными для того, чтобы анализировать их — и уж тем более управлять. Но мне приходится признать, что женщины делают глупости, зная, как обстоит на самом деле. Они