

ДЖОН ГРЕЙ

ЧОЛОВІКИ

З МАРСА



КЛАСИЧНИЙ ПОСІБНИК З РОЗУМІННЯ
ПРЕДСТАВНИКІВ ПРОТИЛЕЖНОЇ СТАТІ

ЖІНКИ

З ВЕНЕРИ



Джон Грей

Чоловіки з Марса, жінки з Венери

Про книгу

Відносини – це праця. Цю істину знають всі. Але коли трапляються кризи, ми часом ведемо себе зовсім не так, як хотілося б. І якщо для одних проблеми – це всього лише можливість дізнатися один одного краще і разом впоратися з ними, то для інших це відмінний привід для розлучення.

Книга «Чоловіки з Марса, жінки з Венери» розповість вам про те, що найцінніше і в стосунках, і в любові в цілому. Книга хоч і написана давно, але майже вся інформація з неї актуальна донині. І такою залишиться ще дуже довго. Адже тут немає нічого незрозумілого – все просто, як і саме життя.

Якщо ви хочете стати кращою людиною для свого партнера, якщо ви хочете краще розуміти себе і коханого, тоді вам варто читати онлайн книгу «Чоловіки з Марса, жінки з Венери» Джона Грея українською мовою.

Ця книга розповість про те, чим чоловіки відрізняються від жінок і навпаки, а тому її повинні прочитати представники обох статей. Ви зможете краще розуміти те, чому ваш партнер робить саме так, а не інакше. До того ж кожна людина по-своєму проявляє любов і по-своєму приймає цю любов від інших.

Цю книжку я з глибокою любов'ю та ніжністю присвячую своїй дружині, Бонні Грей.

Її кохання, вразливість, мудрість і сила спонукали мене до самовдосконалення і надихнули поділитися з іншими тим, чому ми навчилися разом.

Зміст

Розділ 1. Чоловіки з Марса, жінки з Венери

Розділ 2. Містер Вирішую-всі-проблеми та домашній комітет з удосконалення

Розділ 3. Чоловік йде до своєї печери, а жінці потрібно виговоритися...

Розділ 4. Як заохочувати представника протилежної статі.

Розділ 5. Ми розмовляємо різними мовами.

Розділ 6. Чоловіки - як гумові підтяжки.

Розділ 7. Жінки - як хвилі.

Розділ 8. Про відмінності у наших емоційних потребах..

Розділ 9. Як уникати суперечок.

Розділ 10. Як заробляти бали в спілкуванні з протилежною статтю.

Розділ 11. Як виражати негативні почуття

Розділ 12. Як попросити про підтримку і отримати її . . 267

Розділ 13. Як зберегти чарівну силу кохання.

Глава 1. Чоловіки вихідці з Марса, жінки — з Венери

Уявіть собі, що прабатьківщиною чоловіків був Марс, а жінок — Венера. В один прекрасний день марсіани, дивлячись в свої телескопи, угледіли в них венеріанок, і це видовище розбудило в мешканців червоної планети невідомі досі почуття. Поголовно закохавшись, марсіани швиденько винайшли космічний корабель і помчали на Венеру.

Дами зустріли їх з розпростертими обіймами. Інтуїція давно підказувала їм, що цей день коли небудь настане, і їхні серця відчинилися назустріч ніколи ще не випробуваною любові. Любов між венеріанками і марсіанами самим чарівним чином змінила їхнє життя. Вони насолоджувалися товариством один одного, спілкуванням, тим, що могли робити разом. Діти різних світів, вони відкрили безодню цікавого в тих, що були між ними відмінності і прямо таки впивалися вивченням один одного, своїх настільки різних потреб, схильностей, манер поведінки в тих чи інших ситуаціях. Довгі роки прожили вони в любові і гармонії.

Але ось в один прекрасний день їм заманулося перебраться на Землю. Спочатку і тут все у них йшло чудово, але ... Вплив земної атмосфери виявилось таке, що одного ранку, коли нічого не підозрюючи чоловіка і жінки в черговий раз прокинулися, виявилось, що всі вони частково втратили пам'ять. Причому ця амнезія носила досить своєрідний — вибіркового характеру. Як марсіани, так і венеріанки забули, що вони відбуваються з різних планет і що внаслідок цього вони і самі різні. Одного єдиного ранку вистачило, щоб з їх пам'яті начисто стерлося все, що вони встигли дізнатися про свої відмінності. З того самого

ранку чоловіки і жінки почали конфліктувати і продовжують займатися цим донині.

РІЗНІ, РІЗНІ ...

Не знаючи, що їм і належить бути різними, чоловіки і жінки не втомлюються нагромаджувати один на одного гори образ і докорів. Ми сердимось і розчаровуємось один в одному саме тому, що забули цю найважливішу істину. Ми очікуємо від протилежної статі тих же реакцій і того ж поведінки, що і від самих себе. Нам хочеться, щоб «він» чи «вона» бажали того ж, що і ми, і відчували так само, як ми.

Ми помилково виходимо з того, що якщо наш партнер (партнерка) любить нас, то він (вона) буде вести себе точно так само, як це робимо ми, коли любимо кого небудь. Така позиція приносить нам одне розчарування за іншим, і ми мучимось самі, мучимо себе і партнера — замість того щоб вибрати хвилинку і спокійно, терпляче, як два люблячих людини, розібратися в наших відмінностях.

Ми помилково виходимо з того, що якщо наш партнер любить нас, то він буде вести себе так само, як це робимо ми, коли любимо кого небудь.

Чоловіки помилково вважають, що жінки думають, відчувають, реагують на ті чи інші речі так само, як самі чоловіки; жінки помилково вважають, що чоловіки думають, відчувають і реагують так само, як вони, жінки. Ми забули про те, що чоловіки і жінки спочатку відрізняються один від одного. В результаті наші взаємини рясніють непотрібними суперечками і конфліктами.

Усвідомлювати цих відмінностях і поважати їх — ось що потрібно, щоб відносини з протилежною статтю перестали бути нескінченним ланцюгом зіткнень. Якщо не забувати, що чоловіки відбуваються з Марса, а жінки — з Венери, то можна знайти пояснення буквально всьому.

РІЗНІ ... У ЧОМУ?

Вся ця книга присвячена детальному розбору і вивчення відмінностей між статями. Кожна глава буде відкривати вам щось нове і важливе. Ось найголовніші відмінності, дослідженням яких ми з вами займемося.

У розділі другому ми побачимо, наскільки по різному чоловіки і жінки оцінюють різні речі, явища і обставини, і спробуємо розібратися в двох головних помилок припускаються нами у взаєминах з протилежною статтю: чоловіки зазвичай пропонують рішення, недооцінюючи почуття, тоді як жінки приймаються давати поради, про які, власне, їх ніхто не просив. Якщо ми постараємося взяти до уваги наші марсіанські / венерианские задатки, то чітко зрозуміємо, що чоловіки і жінки роблять ці помилки виключно через незнання. Пам'ятаючи про існуючі між нами відмінності, ми можемо виправити наші помилки, і тоді кожен з партнерів негайно відчує зміну на краще.

У розділі третьої ми розглянемо, як чоловіки і жінки справляються зі стресами. У той час як марсіани в подібних ситуаціях прагнуть як би відійти в сторону і мовчки обміркувати турбує їх проблему, венеріанкі відчують інстинктивну необхідність поговорити про неї. Ви дізнаєтеся, як і стратегії слід дотримуватися під час конфліктів, щоб досягти бажаних результатів.

У розділі четвертої ми поговоримо про способи мотивації поведінки представників протилежної статі. Для чоловіка стимулом є свідомість того, що його потребують, на нього сподіваються, тоді як жінці просто необхідно відчувати підтримку і підбадьорення близької людини. Ми обговоримо три найважливіші кроки, спрямованих на поліпшення взаємин, і розберемося в тому, що чоловік і жінка повинні навчитися стримувати свої: перші — то, що заважає їм відкрито виражати і віддавати свою любов, другі — то, що заважає їм приймати її.

У розділі п'ятої ми побачимо, що чоловіки і жінки зазвичай не розуміють один одного тому, що вони говорять на різних мовах. У цьому розділі наводиться невеличкий марсіанського венерианский словник, який має на меті допомогти вам перекладати з однієї мови на іншу вираження, які найбільш часто тлумачаться по різному представниками протилежних статей. Ви дізнаєтеся про те, що чоловіки і жінки і кажуть, і навіть мовчать по абсолютно різних причин. Жінки навчаться тому, як їм слід поводитися, коли чоловік занурюється в мовчання, а чоловіки — як слухати і чути, не відчуючи розчарування.

Глава шоста повідає вам про те, наскільки різні потреби чоловіків і жінок у сфері близьких відносин. Чоловік прагне подолати всі перешкоди, що відокремлюють його від предмета його почуттів, але потім неминуче відчуває необхідність кілька віддалитися. Жінки дізнаються, яким має бути їх поведінку в подібних ситуаціях, щоб чоловік після цього ривка в бік знову повернувся до своєї подруги, як повертається на місце відтягнути і відпущена гумка. Вони навчаться також вибирати найбільш підходящий момент для якого-небудь таємного розмови з чоловіком.

У розділі сьомий йдеться про те, що в позиції жінки в сфері любові, в її поведінці і відношенні бувають злети і спади: деякі ритмічні хвилеподібні коливання. Чоловіки дізнаються, як правильно тлумачити ці часто раптові зміни. А крім того, навчаться відчувати, коли в них потребують найбільше, щоб надати в цей час необхідну підтримку, беручи до уваги, що приносять непосильну жертву.

З глави восьмий ви дізнаєтеся, що чоловік або жінка дають представнику протилежної статі таку любов, в якій потребують вони самі, а аж ніяк не ту, яка потрібна партнеру. Чоловікові в любові потрібно перш за все, щоб його приймали таким, яким він є, цінували його, довіряли йому, і щоб він сам міг довіряти партнерці. Жінці ж важливіше за все турбота, розуміння і повагу. Ви дізнаєтеся про деякі (конкретно — про шість) звичайних речах, якими через незнання можете відштовхнути від себе свого партнера.

У розділі дев'ятої ми поговоримо про те, як уникати сварок, що заподіюють біль обом. Чоловіки дізнаються, що, стаючи в позицію завжди правого, вони можуть просто вбити будь-яке почуття в жінці. Жінки ж виявлять, що слова і вчинки, які вони — знову ж через незнання — вважають виразом їх незгоди, часто сприймаються чоловіком як вираз несхвалення, змушуючи його зайняти оборонну позицію. Ми детально проаналізуємо, як зазвичай протікають сварки, і розглянемо, як же слід поводитися перед лицем подібної ситуації.

Глава десята присвячена тому, наскільки по-різному оцінюють чоловіки і жінки знаки уваги і любові. Чоловіки дізнаються, що

для венеріанок будь-який з цих знаків — незалежно від того, чи йде мова про дорогий подарунок або про будь-якої дрібниці, зовсім не має матеріальної цінності, — однаково важливий і доріг, тоді як вони, чоловіки, зазвичай вважають, що цілком досить одного дорогого, солідного подарунка, і не надають значення щоденним маленьким «дрібничкою», настільки милим жіночому серцю. У цьому розділі наводиться список 101 способу, які допоможуть вам «набрати очки» в очах коханої. Жінки ж, в свою чергу, навчаться направляти свою енергію в потрібне русло, щоб, даючи чоловікові те, чого він бажає, змусити його цінувати себе.

Глава одинадцята розповість вам, як слід поводитися і спілкуватися один з одним у важкі моменти життя. У ній йдеться про те, що чоловіки і жінки по різному приховують свої почуття, і про те, наскільки важливо дати партнеру зрозуміти, що відчуваєте ви. Крім того, ви дізнаєтеся, як в листі поділитися з ним своїми переживаннями таким чином, щоб він зумів зрозуміти, пробачити і ще більше полюбити вас.

Прочитавши главу дванадцятую, ви зрозумієте, чому венеріанкам буває так важко попросити про підтримку та допомогу і чому марсіани зазвичай в багнети зустрічають подібні прохання. Ви дізнаєтеся, як фрази типу «Ти можеш? ..» Або «Не міг би ти? ..» Змушують чоловіка негайно оцетінівається, і навчитеся замінювати їх іншими. Ви розберетеся, на які важелі слід натискати, щоб перемогти одвічну скупість чоловіка в натуральному вираженні почуттів і уваги, і до якої міри дієвими виявляються стислість, прямота і точне слово.

З голови тринадцятої ви дізнаєтеся про чотирьох «пори року», властивих любові. Реалістичне уявлення про них допоможе вам подолати ті проблеми і перешкоди, без яких не обходиться жодна любов. У кожного з партнерів є своє минуле, яке цілком здатне вплинути на ваші стосунки в сьогоденні. Тому необхідно володіти засобами, що підтримують чарівне полум'я любові і не дають йому згаснути.

У кожній з глав цієї книги ви відкриєте для себе секрети побудови і підтримки повноцінних і тривалих любовних відносин. І кожне з цих відкриттів допоможе вам на нелегкому шляху досягнення

гармонії і щастя.

ОДНИХ благі наміри НЕДОСТАТНЬО

Ви полюбили ... Це справді чарівне відчуття, і здається, ніби це назавжди і ваша любов триватиме вічно. Ми наївно віримо, що як небудь зуміємо уникнути проблем, ускладнювали життя наших батьків, що вже наша то любов не помре ніколи і нам призначено бути щасливими, незважаючи ні на що.

Але в міру того як чари розсіюються і крізь їх серпанок все більш проступає реальна, повсякденне життя, виявляється, що все не так просто: чоловіки очікують від жінок чоловічого образу думок, чоловічих реакцій, тоді як жінки шукають в них почуттів і поведінки, властивих жінкам . Чи не віддаючи собі звіту, до якої міри ми різні, що не витрачаємо час на те, щоб зрозуміти один одного. Ми стаємо вимогливими, дратівливими, жорсткими і нетерпимими в оцінці партнера.

І ось виходить, що, незважаючи на всі наші благі наміри прожити життя в щасті і гармонії, любов починає згасати. Невідомо звідки виникає ціла гора проблем. Накопичуються взаємні докори і образи. Спілкування розладжується. Недовіра наростає. В результаті — сварки, віддалення, відчуження. І в один прекрасний день виявляється, що від чарівництва не залишилося і сліду.

Ми починаємо мучитися питаннями:

Як це відбулося?

Чому це сталося?

Чому це сталося саме з нами?

Шукаючи відповіді на ці питання, найвидатніші вчені людства розробляли блискучі, складні філософські та психологічні моделі. Однак все йде по і раніше. Любов вмирає. І це трапляється майже з усіма.

Щодня мільйони людей на Землі шукають собі пару, щоб випробувати це абсолютно особливе, ні з чим іншим не порівнянне відчуття — відчуття любові. Щороку мільйони пар з'єднуються в любові, а потім з боєм розлучаються, тому що втратили своє почуття. З тих, кому вдається протриматися досить довго, щоб встигнути одружитися, лише п'ятдесят відсотків пізніше розлучаються. А з тих, хто все таки продовжує

жити разом, можливо, половина не можуть похвалитися повноцінним шлюбом. Хто то зберігає його з почуття жалості до партнера, хто то — з почуття обов'язку, хто то — через острах нових проблем і необхідності починати все спочатку.

Коли чоловік і жінка пам'ятають про існуючі між ними відмінності і ставляться до них з розумінням і повагою, тоді є шанс, що їх любов розцвіте пишним цвітом.

І лише далеко не всі виявляються в змозі зберегти і зміцнити свою любов. Але тим не менше це трапляється. Коли обидва партнера пам'ятають, що інший не схожий на нього самого, і приймають його таким, яким він є, з розумінням і повагою до існуючих відмінностей, тоді є шанс, що їх любов розцвіте пишним цвітом.

Розуміння відмінностей (можливо, не завжди лежать на поверхні) між протилежною статтю і нашим власним допоможе нам більш повно віддавати близькій людині любов, яка живе в нашому серці, і так само більш повно відчувати ту любов, яку дарує нам він. Належним чином оцінивши і прийнявши як факт ці відмінності, нам легше знаходити конструктивні рішення і досягати того, чого ми хочемо. А крім того — і це, мабуть, ще важливіше, — ми навчимося найкращим чином проявляти свою любов і підтримку по відношенню до тих, хто нам дорогий.

Глава 2. Містер вирішую-все-проблеми і комітет удосконалення на дому

Жінки, скаржачись на чоловіків, найчастіше говорять: він мене зовсім не слухає. Лиходій або повністю ігнорує слова своєї половини, або, послухавши пару хвилин і вловивши, у чому, власне, справа, гордо нахлобучивать капелюх з написом «Містер Вирішую-все-про-блеми» і пропонує рішення, яке має на меті заспокоїти подругу і полегшити їй життя . І дивується, бачачи, що та не оцінила цей жест любові. Скільки б разів вона не дорікала йому в небажанні вислухати її, все повторюється знову і знову за тим же сценарієм. Вона хоче уваги, співчуття, співпереживання, а він думає, що їй потрібно вирішення питання.

Чоловіки, скаржачись на жінок, найчастіше говорять: вона намагається переробити мене на свій смак. Коли жінка любить чоловіка, вона відчуває себе відповідальною за нього, зобов'язаною допомагати йому зробити кар'єру, досягти більш високого становища, і, як наслідок, намагається, щоб він став краще і досконаліше в усьому. Вона створює в своїй особі щось на зразок комітету удосконалення на дому, і в фокусі її уваги виявляється перш за все він — чоловік. Скільки б він не протривав непроханої опіки та підказкам, вірна подруга тільки і чекає відповідного моменту, щоб прибігти на допомогу або дати найцінніші вказівки, що і як слід робити. Вона думає, що таким чином оберігає коханого від труднощів життя, а він відчуває себе під ковпаком. Його набагато більше влаштувало б, якби вона брала його таким, яким він є.

Здавалося б, одвічні проблеми. Однак впоратися з ними можна, а для цього перш за все необхідно зрозуміти, чому чоловіків прямо-таки охоплює пристрасть до пропозиції рішень, а жінок — до переробки і поліпшення. Давайте-но повернемося назад, в минуле, і поспостерігаємо за життям на Марсі і Венері — до того моменту, як їх мешканці зустрілися і переселилися на Землю. Це дозволить нам познайомитися з особливостями їх психології.

ЖИТТЯ НА МАРСІ

Самовідчуття чоловіка визначається тим, наскільки він здатний досягати високих результатів.

Марсіани цінують силу, діловитість, обожнюють змагатися — хто кого обжене, хто досягне більшого в житті. Їх постійне заняття — самостверджуватися в своїх і чужих очах, доводити, що вони краще, сильніше, талановитіший інших. Їх самовідчуття залежить від того, наскільки вони здатні досягати високих результатів.

Тільки успіх дає їм відчуття повноцінності життя, реалізації себе.

Пріоритет цих цінностей на Марсі позначається буквально у всьому. Навіть одяг марсіан покликана відображати ступінь впливовості і компетентності свого власника. Поліцейські, солдати, бізнесмени, вчені, водії таксі, техніки, начальники — всі вони носять форму або хоча б капелюхи, які вказують на те, що ви маєте справу з людиною особливим, наділеним певною владою і правами.

Вони не читають таких журналів, як «Психологія сьогодні», «Я сам» або «Люди». Їх приваблюють більшої частиною вневдомашней види діяльності: полювання, риболовля, автогонки. Вони цікавляться новинами, погодою, спортом, а любовні романи і книги типу «Допоможи собі сам» для них просто не існують.

Їх інтереси зосереджені на «предметах», «речах», а аж ніяк не на людях і їхніх почуттях. І в наші дні, на Землі, поки жінки мріють про кохання, думки чоловіків займають потужні автомобілі, комп'ютери, що працюють з неправдоподібною швидкістю, технічні новинки і передові технології. Їх турбують «речі», здатні допомогти їм у досягненні тих чи інших результатів, в вираженні їх влади.

Досягти результату — вкрай важливо для марсіанина: для нього це спосіб довести, що він дечого коштує, і це приносить йому моральне задоволення. Однак він відчуває його лише в тому випадку, якщо домігся бажаних результатів власними силами, а не з чієюсь допомогою. Марсіани пишаються тим, що роблять все самі. Подібне «самоврядування» є для них символом ділових якостей, влади, здатності перемагати.

Розібравшись в цій характерній рисі марсіан, жінки зможуть

зрозуміти, чому чоловіки так не люблять, коли їх поправляють або підказують, що їм слід робити. Дати чоловікові непроханий рада — все одно що поставити під сумнів його здатність вирішувати і діяти самому. Тому-то вони і сприймають втручання настільки болісно: їм дуже важливо усвідомлювати, що вони можуть завжди і з усім впоратися самі.

Дати чоловікові непроханий рада — все одно що поставити під сумнів його спосібність вирішувати і діяти самому.

Отже, марсіанин вирішує свої проблеми сам, тому він лише в рідкісних випадках говорить про них — хіба що коли знадобиться рада більш досвідченої людини. Він розмірковує так: «Навіщо підключати ще когось, якщо я можу впоратися своїми силами?» І тримає свої проблеми при собі, якщо тільки не виявляється змушений вдатися до будь-якої допомоги, щоб знайти вирішення питання. Просити про допомогу, коли ти можеш зробити все сам, — рівнозначно визнанню власної неспроможності.

Однак в разі, якщо йому дійсно потрібна допомога, попросити про неї — означає проявити мудрість. Тоді чоловік вибирає когонебудь, до кого ставиться з повагою, і заводить розмову про свою проблему. На Марсі подібна розмова розцінюється як запрошення до участі, прохання дати пораду. Будь-який марсіанин вважає за честь, коли йому надається така можливість. Він тут же одягає свою знамениту капелюх з написом «Містер Вирішую-все-проблеми», слухає деякий час, потім видає порцію найцінніших рад.

Ця марсіанська звичка є однією з причин, які змушують чоловіків інстинктивно пропонувати рішення, коли жінки починають розмову про свої проблеми. У той час як жінка наївно думає, що просто висловлює вголос свої прикрощі та пов'язані з ними почуття, чоловік помилково сприймає це як прохання допомогти розібратися; дати пораду. І ось він уже увінчав себе своїм чудовим головним убором і почав видавати рада за порадою ... Таким чином він виявляє подрузі свою любов або намагається допомогти.

Він хоче полегшити їй життя, вирішивши турбують її проблеми. Хочє бути корисним їй. Він відчуває, що його цінують, що він гідний її любові, коли його якості і здатності використовуються

для вирішення її проблем.

Але ось рішення вже запропоновано, а вона продовжує нарікати; і з кожною хвилиною чоловікові стає все важче слухати, тому що його рада відкинутий, і він відчуває себе все більш марним.

Йому і в голову не приходить, що потрібно просто вислухати її, вислухати з інтересом і співчуттям — адже це саме та підтримка, яка їй потрібна. Адже він не знає, що на Венері, якщо тобі розповідають про якусь проблему, це зовсім не означає, що у тебе просять ради або рішення.

ЖИТТЯ НА ВЕНЕРІ

Самовідчуття жінки визначається її почуттями і якістю її взаємин з іншими.

Для венеріанок існують інші цінності. Для них понад усе любов, спілкування, краса, світ людських відносин. У них йде маса часу на турботу, підтримку та допомогу один одному. Їх самовідчуття визначається їхніми почуттями і якістю взаємин. Саме в контактах з іншими, в можливості ділитися власними почуттями і переживаннями і розділяти чужі радощі й прикрощі вони реалізують себе.

Пріоритет цих цінностей на Венері помітний у всьому. Венеріанки печуться не стільки про те, щоб автостради були краще, а будівлі — вище, скільки про те, щоб в житті були присутні гармонія, любов і взаємовиручка. Для них сердечні стосунки важливіше, ніж робота і високі технології. Їх світ чи не в усьому відрізняється від світу марсіан.

На противагу останнім, венеріанки не носять форменого одягу, що вказує на професію або якесь особливе становище свого власника. Навпаки, одне із задоволень для них — одягатися кожен день по-різному, в залежності від настрою. Їм дуже важливо висловлювати себе, особливо свої почуття. Вони навіть можуть переодягатися по кілька разів на день — стільки, скільки разів змінюється їх настрій.

Спілкування має для венеріанок першорядне значення. Ділитися своїми почуттями і переживаннями для них куди важливіше, ніж домагатися успіху або досягати високих результатів. Вони реалізують себе в розмові, відносинах з іншими, відчуваючи при цьому почуття величезного задоволення.

Чоловікові важко зрозуміти все це. Але нехай він згадає, які емоції охоплюють його, коли йому вдається виграти гонку, забити гол, вирішити будь-яку проблему, і йому стане ясніше, що відчуває жінка, спілкуючись із собі подібними, співчуваючи, співпереживаючи і купаючись в співчутті і співпереживанні інших. Чоловіки за своєю природою орієнтовані, так би мовити, на забивання голів, тоді як жінки — на людські стосунки; головна справа їхнього життя — любов, доброта, турбота. Двоє марсіан, домовляючись пообідати разом, роблять це для того, щоб обговорити якісь справи або проблеми. Крім того, похід в ресторан для них — найбільш простий і практичний спосіб підкріпитися: ніяких тобі магазинів, ніякої готування, миття посуду. Для двох венеріанок зустріч за обідом — це можливість поспілкуватися, підтримати існуючі між ними відносини, відчути підтримку подруги і висловити їй свою. Жіночі розмови в ресторані часто не менш інтимні і відверті, ніж розмова між лікарем і пацієнтом.

На Венері все вивчають психологію і мають щонайменше ступінь магістра в цій області. Головна сфера інтересів венеріанок — це розвиток особистості, духовне життя, все, що сприяє заощадженню вже існуючої життя і виникнення нової, зростання, заліковування усіляких ран, поліпшенню всього і вся. Їх планета покрита парками, садами, рясніє магазинами і ресторанами. У венеріанок вельми сильна інтуїція. Вони століттями розвивали цю здатність, вгадуючи бажання і потреби інших. Вони пишаються тим, що вміють бути чуйними, вловлювати, які почуття відчуває людина, що йому потрібно. Запропонувати допомогу і сприяння перш, ніж про них попросять, — це на Венері найяскравіший прояв любові.

Оскільки венеріанка набагато менш марсіанина стурбована тим, щоб довести всьому світу свою компетентність, в її очах пропозицію допомогти аж ніяк не є образливим, а прохання про допомогу — ознакою слабкості і неспроможності. Однак чоловік в подібній ситуації цілком може образитися, тому що для нього порада, яку дає жінка, рівносильний висловлення недовіри до його власних можливостей.

А жінка й гадки не має, до якої міри болісно сприймає її

втручання чоловік. Для неї будь-чия готовність допомогти — ще одне пір'їнка на її капелюшку: раз запропонували допомогу — значить, її люблять, піклуються про неї, а це завжди додає бадьорості і впевненості в собі. Але таку ж пропозицію, адресовану чоловікові, змушує його відчувати себе тютієм і невігласом, слабким і, можливо, навіть нелюбом.

На Венері поради і пропозиції про допомогу розглядаються як прояв турботи. Венеріанки твердо переконані: якщо щось робиться, це «щось» завжди можна зробити краще. Бажання поліпшити, вдосконалити все, що тільки можливо, становить невід'ємну частину їх натури. Якщо вже ви небайдужі жінці, вона неодмінно вкаже вам, що саме слід поліпшити, а заодно і дасть пораду, як це зробити. Поради і конструктивна критика — це прояв любові.

На Марсі все інакше. Марсіани в набагато більшою мірою орієнтовані на рішення. Якщо щось робиться, тобто працює, їх девіз незмінний: стояти осторонь, нічого не міняти. Інстинкт підказує їм: працює — і нехай працює далі. Поки не зламалося, нема чого виправляти. Така їх психологія. Ось і виходить, що, коли жінка намагається змінити чоловіка на краще, у нього складається враження, що його намагаються «виправити», як ніби з ним щось не в порядку. Вона ж не розуміє, що її спроби проявити любов і турботу можуть принизити його. Адже, на думку жінки, вона намагається допомогти йому досягти більш високих результатів.

Утримуватися від РАД

Не знаючи цю особливість чоловічої натури, жінка легко може — абсолютно мимоволі і ненавмисно — зачепити і образити людину, якого дуже любить.

Ось один приклад. Том і Мері вирушили на вечірку. Машину вів Том. Після того як вони хвилин двадцять прокрутилися в малознайому кварталі серед одних і тих же будинків, Мері зрозуміла, що Том збився зі шляху, і в кінці кінців порадила йому звернутися до кого-небудь за допомогою. Том відразу якось пішов у себе, замовк. До місця, хоча і з запізненням, вони все ж дісталися, але протягом усього вечора натягнутість між ними не зникала. Мері було невтямки, через що так переживає її чоловік.

Адже вона, даючи йому рада, хотіла лише сказати: «Я люблю тебе, не хочу, щоб ти засмучувався, і тому пропоную тобі свою допомогу».

А ось що почув він: «Я не вірю, що ти зумієш сам вибратися звідси. Ти безпорадне та безглузде створення ».

Нічого не знаючи про те, яке життя на Марсі, Мері не могла зрозуміти, наскільки важливо для Тома забити свій гол без сторонньої допомоги. Дати марсіанинові рада, про який він не просив, значить нанести йому найжорстокіше образу. Як нам вдалося з'ясувати, марсіанин ніколи не поткнеться до іншого з непроханим радою. Шанобливе ставлення до ближнього виражається тим, що його завжди і незмінно, як щось само собою зрозуміле, вважають здатним самому розібратися зі своїми проблемами — якщо тільки він сам не попросить про допомогу.

Мері і в голову не приходило, що, коли Том заблукав і почав кружляти навколо одного і того ж будинку, їй випала особлива, дуже специфічна можливість висловити йому свою любов і підтримку. У цей момент Том виявився особливо вразливий і як ніколи потребував тому, щоб відчути себе коханим. Належним кроком з її боку було б якраз утриматися від порад: для нього це стало б тим же самим, що для неї — отримати від чоловіка розкішний букет квітів або тепле, сповнене ніжності лист.

Дізнавшись про природу марсіан і венеріанок, Мері навчилася і тому, як слід поводитися, щоб висловити Тому свою підтримку в скрутні для нього моменти життя. Наступного разу, коли вони знову збилися зі шляху, замість того щоб намагатися «допомогти» чоловікові радою, вона втримала вже рвалися з губ слова, зробила глибокий вдих і зосередилася на тому, скільки зусиль він докладає, щоб скоріше вивезти улюблену дружину з незнайомого місця . І Том високо оцінив її мовчазну підтримку, її віру в нього.

Взагалі, коли жінка починає давати чоловікові поради, про які він не просив, або намагається «допомогти» йому, вона навіть не уявляє собі, яким докором, яким виразом нелюбові це може йому здатися.

Взагалі, коли жінка починає давати чоловікові поради, яких він не

просив, вона навіть не уявляє собі, яким жорстоким ударом, яким виразом нелюбові вони можуть прозвучати для нього. Вона-то якраз намагається «допомогти», хоче висловити йому свою любов, а він відчуває себе зачепленим, скривдженим. А тому і реакція його може виявитися досить бурхливої, особливо якщо в дитинстві його часто лаяли або якщо при ньому мати «пиляла» батька.

Для багатьох чоловіків вкрай важливо довести, що вони самі здатні забивати голи, навіть якщо мова йде про таку дрібницю, як повезти дружину в ресторан або на вечірку. Більш того: за дивною іронією долі, найчастіше вони виявляються куди більш чутливими саме до подібних дрібниць, ніж до речей, набагато серйознішим. Почуття чоловіки можна сформулювати приблизно так: «Якщо вона не довіряє мені навіть в такому чепухової справі, як доручити до ресторану, якого довіри мені чекати в дійсно важливих справах?» Так само, як їх марсіанські предки, чоловіки пишаються власною компетентністю, особливо в тому, що стосується ремонту різної техніки, добування квитків і вирішення різних проблем. У такі моменти їм потрібні не поради, не «пілеж», а доброзичлива терплячість.

НАВЧИТИСЯ СЛУХАТИ

Так само йде справа і з чоловіками. Чоловік, котрий розуміє, що має справу з істотою зовсім іншого складу, може все зіпсувати якраз тоді, коли хоче і намагається допомогти. Чоловікам слід пам'ятати, що жінки, кажучи про свої проблеми, далеко не завжди роблять це для того, щоб їм підказали рішення: швидше / такі розмови потрібні їм, щоб відчути близькість і підтримку. Часто буває, що жінка просто хоче розповісти, як у неї пройшов день, поділитися своїми почуттями, а чоловік, щиро бажаючи допомогти, перебиває її, видаючи рішення за рішенням. Часто буває, що жінка просто хоче розповісти, як у неї пройшов день, поділитися своїми почуттями, а чоловік, щиро бажаючи допомогти, перебиває її, видаючи рішення за рішенням. І абсолютно не розуміє, чому вона висловлює своє невдоволення. Наприклад, Мері приходить з роботи після виснажливого трудового дня. Їй необхідно поділитися з чоловіком своїми думками і почуттями.

— Мені просто дихати нічим від всіх цих справ, — каже вона. — Зовсім не залишається часу для себе.

А Том відповідає:

— Тобі б треба кинути цю роботу. Абсолютно ні до чого так гарувати. Знайди собі що-небудь до душі.

— Але мені подобається моя робота, -возражає Мері. — Просто вони хочуть, щоб я все робила моментально: сказали — і через хвилину все готово.

— А ти не звертай уваги, — радить Том. — Навіщо намагатися стрибнути вище голови? Що можеш, то й роби.

— Я не можу не звертати уваги! — Вигукує Мері. — А в результаті я абсолютно забула сьогодні подзвонити тітці. Просто жах якийсь!

— Не переживай, — намагається він її заспокоїти, — вона зрозуміє, що ти була зайнята.

— А ти знаєш, які у неї зараз неприємності? — Стоїть на своєму Мері. — Вона дуже потребує мене.

— Ти просто приймаєш все занадто близько до серця. — Чоловік починає втрачати терпіння. — Живеш з відчуттям, що все на світі погано.

— Ну, не всі і не завжди, — роздратовано огризається дружина.

— А ти навіть не можеш вислухати мене.

— Але я ж слухаю. — Том вже закипає, і Мері відчуває це.

— Який сенс взагалі з тобою розмовляти? — Кидає вона і відвертається.

В результаті Мері відчула себе ще більш нещасною, ніж коли завела цю розмову, сподіваючись на підтримку і участь чоловіка. Та й Тому було не краще: він хотів допомогти і не розумів, що він зробив не так. А вся справа в тому, що не спрацювала його тактика — пропозиція рішень.

Нічого не знаючи про життя на Венері, Том не розумів, наскільки важливо було просто вислухати дружину, замість того щоб з ходу пропонувати рішення. Своїми порадами він тільки все зіпсував. Справа в тому, що венеріанки ніколи не приймаються підказувати рішення, коли людина говорить. Шанобливе ставлення до співрозмовниці вимагає вислухати її терпляче і співчутливо, чесно намагаючись зрозуміти і розділити її хвилювання.

Том не уявляв собі, що, якби він просто вислухав свою дружину, це принесло б їй величезне полегшення і відчуття життєвого комфорту. Дізнавшись, яка природа венеріанок і наскільки їм необхідно вимовлятися, він поступово навчився слухати.

Тепер, коли Мері повертається додому втомлена і засмучена, їхні розмови носять зовсім інший, приблизно такий характер.

— Мені просто дихати нічим від всіх цих справ, — каже Мері. — Зовсім не залишається часу для себе.

Том робить глибокий вдих, розслабляється на видиху і відповідає:

— Гм, схоже, у тебе сьогодні був важкий день.

— Вони хочуть, щоб я все робила ментально: сказали — і через хвилину все готово, — продовжує Мері. — Просто не знаю, як бути.

— Гм, — після деякої паузи відгукується чоловік.

— Я навіть забула подзвонити тітці, — журиться дружина.

Том піднімає брову:

— Та що ти говориш!

— Але ж саме зараз я їй так потрібна, — зітхає Мері. — Мені так незручно перед нею!

— Яка ж ти у мене добра! — Відповідає Том. — Іди-но сюди, любя.

Він обіймає дружину, і вона з глибоким зітханням полегшення кладе голову йому на плече.

— Я так люблю з тобою розмовляти, — вимовляє вона через деякий час. — Мені так добре з тобою. Спасибі, що дав мені виговоритися. Відразу стало легше.

Ця розмова благотворно вплинув не тільки на Мері, але і на Тома. Він був просто вражений, дізнавшись, наскільки щасливішим стала відчувати себе його дружина з тих пір, як він нарешті навчився слухати. Познайомившись з відмінностями в психології чоловіків і жінок, обидва вони стали мудрішими: для Тома ця нова мудрість полягала в тому, щоб вислуховувати, не пропонуючи рішень, для Мері — не втручатися і приймати ситуацію, що склалася такою, як вона є, приборкуючи своє бажання дати непрошений рада або почати «пиляти».

Підсумовуючи все вище сказане, можна сформулювати дві

найбільш здійснюються нами помилки:

1. Чоловік намагається «привести до тями» засмучену жінку, стаючи Містером Вирішую-все-проблеми і пропонуючи їй різні варіанти рішень, що боляче б'є по її почуттів.
2. Жінка прагне змінити поведінку чоловіка, який допустив помилку, беручи на себе роль комітету з удосконалення на дому і беручись радити і «пиляти».

НА ЗАХИСТ МІСТЕРА вирішувати-ВСЕ-ПРОБЛЕМИ І КОМІТЕТУ ВДОСКОНАЛЕННЯ НА ДОМУ

Відзначаючи ці дві головні помилки, я, тим не менш, далекий від того, щоб однозначно розкритикувати в пух і прах містера Вирішую-все-проблеми і комітет удосконалення на дому. Як перший, так і другий мають безліч позитивних якостей. Єдине, чим обидва грішать, — це невмінням вибрати підходящий момент і відповідну тактику.

Жінка високо цінує містера Вирішую-все-проблеми, але тільки не тоді, коли вона засмучена або засмучена, а він лізе зі своїми вказівками і рекомендаціями. Чоловікам слід пам'ятати: коли засмучена жінка приймається розповідати про свої проблеми, не варто і намагатися пропонувати їй ніяких рішень. Їй просто потрібно виговоритися, відчути, що її слухають, і поступово вона сама візьме себе в руки. Їй зовсім не потрібно, щоб ви тут же кидалися в атаку на причину її засмучення.

Коли реакція нашого партнера не відповідає нашим очікуванням, можливо, це значить, що ми невдало вибрали момент і тактику. Чоловік, в свою чергу, високо цінує комітет удосконалення на дому — але лише в тому випадку, коли потребує його допомоги і сам просить про неї. Жінкам слід пам'ятати: непроханий рада та «пі-леж» — особливо, якщо чоловік дійсно зробив щось не так — кажуть йому відчуття того, що його не люблять, що його тримають «під ковпаком». Замість того щоб приставати з порадами, потрібно прийняти ситуацію такою, яка вона є: для нього така ваша позиція набагато важливіше, щоб самому зробити висновки з зробленої помилки. Коли чоловік відчуває, що жінка приймає його з усіма його плюсами і мінусами і не намагається «вдосконалити», він набагато більш схильний шукати у неї підтримки і ради.

Якщо ми постараємося зрозуміти існуючі між нами різниці, то нам буде легше не зачіпати словом і справою свого партнера і вести себе так, щоб він відчував нашу підтримку. Потрібно визнати, що, коли його реакція не відповідає нашим очікуванням, можливо, це значить, що ми невдало вибрали момент і тактику. Давайте розберемося в цьому детальніше.

КОЛИ ЖІНКА ВІДКИДАЄ РІШЕННЯ, пропонує чоловікам

Коли жінка відкидає рішення, запропоноване чоловіком, він відчуває, що його компетенція поставлена під сумнів. В результаті — відчуття, що йому не довіряють, його не цінують, що їй на нього взагалі наплювати. І цілком зрозуміло, що ступінь його готовності прислухатися до слів своєї половини йде на спад.

Однак, згадавши, що всі жінки — вихідці з Венери, чоловік в подібні моменти здатний зрозуміти причину жорстокості представниці прекрасної статі. Поміркувавши, він прийде до висновку, що, швидше за все, намагався нав'язати їй рішення, в той час як їй були потрібні його увагу і співчуття.

Ось кілька прикладів фраз, вимовивши які, чоловік, сам того не бажаючи, може зачепити почуття жінки або запропонувати рішення, в якому вона зовсім не потребує. Спробуйте самі зрозуміти, що саме в них може її образити:

- Тобі не слід було б приймати все так близько до серця.
- Але ж я говорив зовсім інше.
- Ну, все це не так вже й важливо.
- Добре вибач. Проїхали цю тему, добре?
- А ти б взяла, та й зробила те, що говориш.
- Але ж ми з тобою розмовляємо.
- Тобі зовсім не через чого ображатися, я мав на увазі зовсім не це.
- Ну, так що ти хочеш мені сказати?
- Нема чого тобі так засмучуватися.
- Як ти можеш таке говорити? Так минулого тижня я пробув з тобою цілий день. Адже все було так здорово!
- Ну добре, тоді просто забудь про це.
- Добре, добре, я приведу в порядок двір. Ти щаслива?

- Так, я поступаю ось так, і тобі теж слід було б.
- Послухай, тут ми нічого не можемо вдіяти.
- Якщо ти збираєшся лити сльози з приводу того, що тобі доведеться робити це, тоді не роби.
- Чому ти дозволяєш їм так поводитися з тобою? Візьми та наплюй на них.
- Якщо тобі зі мною погано, тоді давай розлучимося.
- Добре, тоді з сьогоднішнього дня займайся цим сама.
- З сьогоднішнього дня цим буду займатися я.
- Зрозуміло, мені не наплювати на тебе. Це ж просто смішно!
- Ти можеш нарешті пояснити, в чому, власне, справа?
- Все, що нам слід зробити, це ...
- Це ще не все, що сталося.

Кожна з цих фраз як би принижує, знецінює ті почуття, які в даний момент відчуває жінка, позбавляє важливості причину її засмучення. Або пропонує рішення, мета якого — одним махом перетворити її негативні емоції в позитивні. Перший крок, який може зробити чоловік, щоб відступити від звичної схеми розвитку подій, — просто утриматися від коментарів, подібних наведеним вище (докладніше на цій темі ми зупинимося в розділі п'ятої). І крок цей — навчитися просто слухати, не роблячи ніяких зауважень, які могли б здатися образливими, — дуже важливий, хоча, може бути, ви поки так не думаєте. Ясно віддавши собі звіт, що жінка протесту не проти пропонованого рішення, а проти невдалого вибору моменту і тактики, чоловік не стане приймати її реакцію на свій особистий рахунок, і йому буде набагато легше розрядити обстановку. Навчившись слухати, він мало-помалу почне відчувати, що жінка високо цінує його участь — тим більше, якщо спочатку вона була в образі на негр.

КОЛИ ЧОЛОВІК ВІДКИДАЄ ВТРУЧАННЯ КОМІТЕТУ ВДОСКОНАЛЕННЯ НА ДОМУ

Коли чоловік відкидає рада або пропозицію жінки, їй здається, що йому немає діла ні до неї самої, ні до її потреб. І цілком зрозуміло, що в результаті, що не відчуваючи його підтримки, вона зовсім перестає довіряти йому.

Однак, згадавши, що всі чоловіки відбуваються з Марса, жінка в

подібні моменти здатна зрозуміти причину його «впертість». Поміркувавши, вона здогадається, що, можливо, не стільки допомогла йому своїм питанням або підказкою, скільки, в общем-то, зробила спробу нав'язати непроханий рада або «пиляти».

Наведу кілька прикладів фраз, які в устах жінки можуть викликати роздратування чоловіка, хоча вона, швидше за все, вимовляла їх зовсім з іншими намірами — допомогти порадою або м'яко дорікнути.

Вивчаючи даний список, пам'ятайте: ці, здавалося б, нешкідливі дрібниці можуть привести до того, що між вами і вашим партнером виростуть високі стіни взаємонерозуміння і образ. У деяких з цих фраз криється рада або критика. Спробуйте самі зрозуміти, чому вони можуть викликати у вашого партнера відчуття, що він перебуває «під ковпаком».

-Так Як тобі тільки в голову прийшло купувати ще один (одну, одне)? .. Адже він (вона, воно) у тебе вже є.

— Ти так і не витер тарілки. Тепер на них залишаться плями.

— По-моєму, у тебе дуже відросли волосся.

— Он там є місце для парковки, поверни туди.

— Тобі хочеться проводити час зі своїми друзями. А зі мною?

— Тобі не слід було б так багато працювати. Візьми вихідний.

— Не клади це туди. Воно загубиться.

— Краще б ти викликав слюсаря. Він краще з цим розбереться.

— Чому нам доводиться чекати, коли звільниться який-небудь столик? Ти що, не замовив столик заздалегідь?

— Тобі слід було б проводити більше часу з дітьми. Вони сумують за тобою.

— У твоєму кабінеті, як і раніше повний бардак. Як тільки ти можеш тут працювати? Коли ти нарешті приведеш його в порядок?

— Ти знову забув принести це додому. Може, тобі варто покласти його в яке-небудь таке місце, щоб ти згадав і захопив його?

— Ти занадто швидко гониш. Зменш швидкість, а то, чого доброго, тебе оштрафують.

— Наступного разу, коли ми зберемося в кіно, потрібно буде

перш погортати огляд нових фільмів.

— Я не знаю, де ти був. (Мається на увазі: ти міг би і зателефонувати).

— Хтось відпив сік з пляшки.

— Чи не бери їжу руками. Ти подаєш поганий приклад.

— Ці чіпси надто жирні. Це шкідливо для твого серця.

— У тебе зовсім не залишається часу для себе.

— Ти повинен був попередити мене раніше. Я ж не можу ось так кинути все і піти обідати з тобою.

— Ця сорочка не підходить до цих штанів.

— Білл уже три рази дзвонив. Коли нарешті ти подзвониш йому?

— У твоєму ящику з інструментами чорт ногу зломить. Я нічого не можу в ньому знайти. Привів би ти його в порядок.

Коли жінка не знає, як їй прямо попросити чоловіка про підтримку або тактовно повідомити про свою незгоду з його думкою, цілком можливо, що її спроби зробити це виглядають як непрошені поради або «пілеж» (пізніше ми вивчимо цю тему глибше). Перший — і дуже важливий — крок в цьому плані — навчитися приймати речі такими, якими вони є, і висловлювати свою думку, не впадаючи в повчальний або критичний тон. Чоловік не проти змінити щось на краще, якщо його не тикають носом в проблему, а надають можливість розв'язати цю проблему самостійно.

Ясно віддавши собі звіт, що чоловік протест не проти її запитів і потреб, а проти невірного тону, яким вони викладаються, жінка не стане приймати його реакцію на свій рахунок, а постарается знайти менш зачіпає його гідність спосіб повідомити про них. Мало-помалу вона зрозуміє, що чоловік і сам не проти змінити щось на краще, але тільки в тому випадку, якщо його, так би мовити, не тикають носом в саму проблему, а надають можливість розв'язати цю проблему самостійно.

Якщо ви жінка, то я пропоную вам з такою ж тижні почати практикуватися в утриманні від непрошених рад і «пілеж». Чоловіки, які є і будуть у вашому житті, не тільки належним чином оцінять це, але і самі стануть ставитися до вас з великою увагою і відповідальністю.

Якщо ви чоловік, то я пропоную вам з такою ж тижні почати

практикуватися в мистецтві слухати — незалежно від того, про що говорить жінка, — намагаючись поставитися до її проблем з розумінням і повагою. Навчіться прикушуйте мову всякий раз, коли вам захочеться запропонувати їй рішення або разом змінити знак її емоцій з негативного на позитивний. І ви просто здивуєтеся, виявивши, до якої міри вона цінує вас.

Глава 3. Чоловік йде до своєї печери, а жінці потрібно виговоритися...

Одне з найважливіших відмінностей між чоловіками і жінками полягає в манері поведінки в стресових ситуаціях. Чоловікам властиво замикатися в собі, щоб поодиноці «переварити» проблему і пов'язані з нею переживання, тоді як жінок прямо-таки захльостують емоції. У такі хвилини, щоб взяти себе в руки, чоловікам і жінкам потрібні зовсім різні речі. Чоловікові стає легше, коли він приймається за вирішення проблеми, а жінці — коли вона говорить про неї. Нерозуміння і неприйняття цих відмінностей створює непотрібні тертя в наших взаєминах.

Давайте розберемо один, цілком звичайний приклад.

Том прийшов додому; йому необхідно зняти напругу, розслабитися, він хоче сісти і спокійно почитати газету. День видався важкий, деякі проблеми залишилися невирішеними, і Тому потрібно відволіктися, забути про них.

У Мері, його дружини, день теж видався не з легких, їй також хочеться розслабитися. Однак для неї полегшення полягає в тому, щоб виговоритися, не пропустивши жодної з проблем цього дня. І ось між подружжям виникає напруженість; вона посилюється, зростає і в кінці кінців виливається у взаємні роздратування і образу.

Том думає про себе, що Мері дуже вже багато базикає. А Мері в той же самий час здається, що чоловік ігнорує її ... Плодом такого взаємонерозуміння стає відчуження, віддалення подружжя.

Напевно, вам добре знайома така ситуація, в якій, слід зауважити, чоловік і жінка стоять один одного. Це проблема не тільки Тома і Мері — з нею стикаються практично всі.

А її рішення для Тома і Мері залежить не тільки від того, наскільки вони дорогі один одному, але також і від того, до якої міри кожен з них здатний зрозуміти представника протилежної статі.

Не розуміючи, що жінці, щоб «скинути з себе» проблему, дійсно необхідно поговорити про неї, Том так і буде вважати, що його дружина занадто багато базикає. А Мері, не знаючи, що Том

взявся за газету з метою трохи прийти в себе, буде думати, що чоловік ігнорує її, нехтує нею. І постарається втягнути його в розмову, в той час як йому цього зовсім не хочеться.

Описувану проблему можна вирішити, перш за все розібравшись в тому, наскільки не схожа поведуться чоловіки і жінки в стресових ситуаціях. Давайте ще раз подивимося за життям на Марсі і Венері і постараємося зробити деякі висновки.

МАРСІАНИ І ВЕНЕРІАНКІ ПЕРЕД ОБЛИЧЧЯМ стресу

Марсіанин, зіткнувшись з проблемою, усамітнюється в своїй печері і там, на самоті, обмірковує її, поки не знайде рішення. Коли щось трапляється у марсіанина, він ніколи не говорить про причини свого засмучення або занепокоєння. І ні за що не стане чіплятися з цією темою до іншого марсіанинові — хіба тільки відчує, що без допомоги друга йому своїх проблем не вирішити. Марсіанин стає мовчазний і видалається в свою особисту печеру, щоб на самоті обдумати все як слід і постаратися відшукати рішення. А знайшовши його, випробовується т величезне полегшення і знову виходить з печери. Якщо ж йому не вдається знайти рішення, він починає чимось займатися, щоб відволіктися від турбот: наприклад, береться за газету або сідає пограти в карти. Відключивши таким чином свій мозок від гризучої його проблеми, він поступово розслабляється і приходять до тями. Чим сильніше стрес, тим дієвіше «протиотруту» йому потрібно; і ось марсіанин сідає за кермо своєї машини і мчить стрімголов — все одно куди, бере участь в конкурсах і змаганнях, дереться на гірські вершини.

Венеріанкі, зіткнувшись з проблемою, збираються разом і вголос обговорюють причину своїх хвилювань.

Коли щось трапляється у венеріанкі, вона приходять до когонебудь, хто користується її довірою, і розповідає про свою проблему з величезною кількістю подробиць. Поділившись з близькою людиною переповнюють її емоціями, венеріанка відчуває полегшення, заспокоюється. Такі вже уродженки цієї планети.

На Венері поділитися своїми турботами з ближнім означає знак любові і довіри, і ніхто не подивиться на це косо. Венеріанкі не соромились своїх проблем. Для них важливо не демонструвати

свої, так би мовити, бійцівські якості, а любити і відчувати себе коханими. Вони відкрито діляться своїми почуттями, чи йде мова про радості, біди, відчаї або втоми.

Венеріанке добре, коли у неї є друзі, близькі люди, які люблять її і з якими вона може поділитися своїми почуттями і проблемами. Марсіанинові добре, коли він може сам вирішити свої проблеми, попередньо обдумавши їх в своїй печері. Такими вони були колись, живучи на своїх рідних планетах, такі вони і тепер.

ЙОМУ КРАЩЕ ОДНОМУ, У СВОЇЙ ПЕЧЕРІ

Опинившись в стресовій ситуації, чоловік усамітнюється в печері свого розуму і зосереджується на вирішенні виниклої проблеми. А оскільки вона у нього напевно не єдина, то він зазвичай вибирає або найважчу з усіх, або вимагає найбільш термінового вирішення. І до такої міри концентрується на ній, що тимчасово «відключається» від всіх інших турбот і обов'язків, відсуваючи їх на задній план.

У такі моменти чоловік все більше віддаляється, стає забудькуватим, бездушним, до нього, що називається, не підступишся. Ось класичний приклад: чоловік прийшов з роботи, дружина намагається «розговорити» його, але здається, що на спілкування з нею направлено відсотків п'ять його думок, тоді як інші дев'яносто п'ять раніше зайняті роботою.

Він весь ще «десь там», його мозок все ще перемелює проблему в надії відшукати рішення. Чим сильніше стрес, тим наполегливіше ця боротьба. У подібні хвилини чоловік просто нездатний подарувати жінці то увагу, ті почуття, які вона, безсумнівно, заслужено отримує при звичайних умовах. Його мозок повністю зайнятий своєю боротьбою і не в силах відключитися. Коли ж рішення нарешті знайдено, чоловік немов би оживає, виходить з печери — і ось він знову сповнений любові і уваги.

А якщо рішення все не може дійти? Тоді він надовго застряє в печері. Щоб відволіктися, чоловік хапається за проблеми подрібніше: читає колонки новин в газеті, дивиться телевізор, ганяє на машині, йде в спортзал, на футбольний матч, грає в баскетбол і т.д. Виклик, укладений в кожному з цих видів

діяльності, мало-помалу притягує до них все більший відсоток думок, відриваючи їх від тих дев'яноста п'яти, що спочатку були зайняті роботою, і в кінці кінців чоловікові вдається вибратися з печери. А на наступний день він знову береться за невирішену проблему, і вже набагато успішніше.

Давайте розглянемо декілька прикладів детальніше. Щоб забути про свої проблеми, Джим зазвичай приймається читати газети. Читаючи, він відволікається від турбот, облягали його протягом дня; ті п'ять відсотків його мозку, які не зайняті роботою, почали усвідомлювати проблеми зовнішнього світу, виробляти думку щодо них, шукати рішення. Поступово весь мозок перемикається на ці, так би мовити, чужі проблеми, відволікаючись від своїх власних. Таким чином відбувається перехід від сфокусованість на особистих проблемах до стану зайнятості численними питаннями зовнішнього світу (за які, взагалі-то кажучи, Джим не несе прямої відповідальності). Цей процес звільняє його мозок від чіпляються за нього проблем, даючи можливість знову присвятити свою увагу дружині і родині.

Том, щоб відволіктися, дивиться футбол. Цим він позбавляє свій мозок від необхідності вирішувати власні проблеми, перемикаючи його на інтереси своєї улюбленої команди. Кожен матч — це рішення, незалежно від його результату. Коли улюблена команда виграє, Том також переживає почуття перемоги; коли програє, це і його програш. Однак в будь-якому випадку мозок чоловіка виривається з лещат мучили його реальних проблем.

Для Тома, як і для багатьох інших чоловіків, розслаблення, неминуче наступне після спортивного змагання, читання новин в газеті або перегляду фільму, приносить звільнення від напруги, що переживається в реальному житті.

ЯК РЕАГУЮТЬ ЖІНКИ НА ДОГЛЯД В пещер

Забравшись в горезвісну печеру, чоловік безсилий приділити своїй партнерці повноцінне увагу, якого вона заслуговує. І в такі хвилини їй, природно, стає важко з ним, оскільки вона не знає, в якому стані він знаходиться. Почни він, прийшовши додому, говорити з нею про всі мучать його проблемах, це знайшло б куди більш співчутливий відгук в її душі. А він замість цього

мовчить, і їй починає здаватися, що вона перестала грати будь-яку роль в його житті. Вона бачить, що з ним щось не так, але робить невірний висновок: раз не бажає розмовляти — значить, йому на мене наплювати.

Жінки, як правило, не розуміють, що це просто марсіанський спосіб долати стреси. Вони чекають, що чоловік почне виливати все, що у нього на душі, і говорити про всі свої проблеми-точно так же, як це роблять венеріанкі. А він забрався в печеру і не бажає виходити. Обклався газетами або зовсім вийшов з дому — скажімо, пограти в баскетбол, і у жінки грудкою наростає образа

...

Очікувати, що чоловік, що засів в печері, раптом розкриє двері вам назустріч і прийметься обсипати вас знаками уваги і любові, настільки ж нереально, як і сподіватися, що засмучена жінка миттєво заспокоїться і почне міркувати розсудливо. Було б помилкою вважати, що у чоловіка завжди на думці одна тільки любов, і точно такий же помилкою було б вважати, що почуття жінки завжди підкоряються розуму і логіці.

Марсіани, забираючись в глиб печери, зазвичай забувають про те, що їхні друзі та близькі також можуть мати свої проблеми. Верх бере інстинкт, який підказує, що перш, ніж піклуватися про інших, слід подбати про самого себе. А жінка, бачачи таку позицію чоловіки, зрозуміло, відчуває себе ображеною. І пішло-поїхало!

Вона може зажадати належного їй уваги таким войовничим тоном, що, здається, ось-ось вчепиться у волосся цього товстошкірі, байдужому опецьку, щоб відстояти свої права. Але якщо вона згадає, що всі чоловіки за своєю природою марсіани, то зуміє правильно витлумачити його реакцію на стрес: це всього лише дію захисного механізму, а не вираження байдужого ставлення до неї. І своїм, відповідним обставинам поведінкою, підлаштовуючись під партнера, жінка може добитися набагато більшого, ніж бурхливим неприйняттям його позиції.

З іншого боку, чоловікам часто-густо невтямки, яку смугу відчуження навколо себе вони створюють, забарикадувавшись в печері. Зрозумій чоловік, як боляче це відчуження ранить жінку, він набагато співчутливіше поставиться до неї, коли вона буде

відчувати себе непотрібною і нехтують. Якщо він постарається не забувати, що всі жінки за своєю природою венеріанки, то зуміє з великим розумінням і повагою ставитися до її реакцій і почуттів. Не розуміючи, наскільки обгрунтовані її реакції, чоловік зазвичай займає оборонну позицію, і все закінчується сваркою. Ось п'ять основних причин подібних непорозумінь:

1. Коли вона говорить: «Ти мене не слухаєш», він відповідає: «Що значить не слухаю? Так я можу повторити кожне твоє слово».

Сидячи в своїй печері, чоловік сприймає слова жінки тими п'ятьма відсотками мозку, які налаштовані на слухання. І вважає, що цих п'яти відсотків тов цілком достатньо. Однак їй потрібні не відсотки, а його повне і безроздільне увагу.

2. Коли вона говорить: «У мене таке відчуття, що тебе тут просто немає», він відповідає: «Що значить мене немає? Ось я — весь тут: руки, ноги, голова ... Ти що, не бачиш?»

На його думку, раз його руки, ноги та інші частини тіла знаходяться тут, значить, у неї немає ніяких підстав стверджувати, що його тут немає. Але суть слів жінки в тому, що повного його присутності, такого необхідного їй, вона як раз і не відчуває.

3. Коли вона говорить: «Тобі на мене наплювати», він відповідає: «Як це наплювати? Тоді з якого дива, по-твоєму, я ламаю собі голову над вирішенням цієї проблеми?»

Чоловік вважає, якщо він зайнятий вирішенням проблеми, від якого партнерка в якомусь сенсі виграє, вона повинна знати, що він намагається заради неї. Але їй-то потрібно безпосередньо відчувати його увагу і турботу: в цьому полягає сенс її слів.

4. Коли вона говорить: «Я відчуваю, що зовсім нічого для тебе не значу», він відповідає: «Та це просто курям на сміх! Звичайно, важиш».

На його погляд, скарги жінки необгрунтовані: адже він вирішує питання для її ж блага. Він не розуміє, що, зосереджуючись на одній проблемі, тим самим, в общем-то, ігнорує проблеми партнерки, а це майже всі жінки приймають дуже близько до серця, і їх реакція далека від захвату.

5. Коли вона говорить: «Ти байдужий! Ти зайнятий тільки своїми думками », він відповідає:« А що в цьому поганого? Як інакше, по-твоєму, я можу вирішити цю проблему? »

На думку чоловіка, вона дорікає йому ні за що ні про що: адже він зайнятий обмірковуванням таких важливих речей. Йому починає здаватися, що його недооцінюють.

Крім того, він не бажає визнавати, що її почуття мають під собою певне підґрунтя. Чоловіки зазвичай не віддають собі звіту, до якої міри різкий і стрімкий їх перехід від теплоти і ніжності до бездушності і відчуження. Сидячи в своїй печері, чоловік зайнятий вирішенням своєї власної проблеми, і йому байдуже до того, як боляче може його байдужість зачепити інших.

Для більш успішної співпраці чоловіки і жінки повинні краще розуміти один одного. Коли чоловік перестає звертати увагу на дружину, вона найчастіше сприймає це як особисту образу. Звичайно, їй дуже допомагає свідомість того, що це чоловік просто бореться зі стресом, проте воно далеко не завжди пом'якшує цю образу.

В такий момент жінка може відчувати потребу в тому, щоб поговорити про які хвилюють її почуттях. Ось тут-то особливо важливо, щоб чоловік усвідомив обґрунтованість цих почуттів. Йому слід зрозуміти, що вона точно так само має право говорити про те, що відчуває себе обділеною увагою і турботою, як і він — право піти в свою печеру і не брати участь в розмові. Якщо жінка відчуває, що залишилася незрозумілою, їй буде дуже важко впоратися з образою.

ЇЙ ЛЕГШЕ, КОЛИ ВОНА догану

Опинившись в стресовій ситуації, жінка інстинктивно відчуває необхідність поговорити про свої почуття і про всі можливі проблеми, так чи інакше пов'язаних з цими почуттями.

Починаючи говорити, вона не віддає пріоритету жодної з проблем. Якщо вже вона засмучена, то з приводу всіх проблем разом — і великих, і маленьких. Жінка не стільки стурбована тим, щоб скоріше знайти рішення, скільки потребує розрядці і знаходить полегшення, коли виговориться і відчує, що її розуміють.

Засмучена жінка не стільки стурбована тим, щоб скоріше знайти рішення своїх проблем, скільки потребує розрядці і знаходить полегшення, коли виговориться і відчує, що її розуміють.

Чоловікові в стані стресу зазвичай необхідно зосередитися на одному аспекті, жінці — виплеснути всі свої проблеми назовні. Говорячи про всі можливі проблеми і не віддаючи пріоритет жодній з них, вона потроху починає відчувати полегшення. В процесі цього «вихлюпування» жінка приходиться до більш точного розуміння того, що ж, власне, є причиною її переживань, і тоді раптово настає момент, коли вона заспокоюється.

У пошуках душевної рівноваги жінки говорять про проблеми, які вже залишилися в минулому, про проблеми, які можуть виникнути в майбутньому, про потенційні проблеми, про проблеми, зовсім не мають рішення. Чим більше вони говорять, що докладніше розглядають проблему з усіх боків, тим легше їм стає. Такі вже жінки, і очікувати від них чогось іншого — означає заперечувати саму суть жіночої натури.

Переповнена емоціями жінка знаходить розрядку в тому, щоб якомога детальніше розповісти про всі свої проблеми.

Відчуваючи, що її слухають, вона поступово виходить із стресового стану. Поговоривши на одну тему, вона зазвичай робить паузу і потім переходить до іншого. І так далі, поки не опише всіх своїх проблем, тривог, хвилювань, прикрощів і розчарувань. Причому зовсім необов'язково, щоб ці теми шикувалися в якому б то ні було порядку — логічному або тимчасовому. Якщо ж жінка відчуває, що її не розуміють, коло тем може розширюватися, і, згадуючи про нові проблеми, вона розбудовується ще більше.

Щоб забути про свої власні почуття, що заподіюють біль, жінка може звалити на себе чужі проблеми.

Точно так же, як чоловікові, засіли в своїй печері, потрібно зайняти себе якими-небудь дрібними проблемами, щоб відволіктися від головної, жінці, що відчуває, що її не слухають, необхідно поговорити про інші питання, що безпосередньо не зачіпають її: так їй стає легше. Щоб забути про свої власні почуття, що заподіюють біль, вона може звалити на себе чужі проблеми. Адже турботи рідних, близьких, друзів і знайомих

також можуть послужити темою для обговорення. Про свої чи, чужих чи проблемах говорить венеріанка, — це її природна і здорова реакція на стрес.

ЯК РЕАГУЮТЬ ЧОЛОВІКИ, КОЛИ ЖІНКИ ПОТРІБНО ПОГОВОРИТИ

Зазвичай сердяться. На думку чоловіка, якщо жінка обговорює з ним свої проблеми, значить, вона покладає на нього відповідальність за них. Чим більше проблем, тим більший докір чується йому в її словах. Він не розуміє, що вона говорить просто для того, щоб розвіятися. Йому і невтямки, наскільки їй важливо, щоб він вислухав її.

Марсіани говорять про свої проблеми лише з двох причин: або коли вважають винним в них когось іншого, або коли просять ради. Бачачи жінку сильно засмученою, чоловік припускає, що це звинувачення на його адресу; якщо ж вона більш-менш тримається в руках, значить, вважає він, — хоче отримати пораду.

Вирішивши, що їй потрібна порада, він одягає свій капелюх з написом «Містер Вирішую-все-проблеми» і приймається радити. Визнавши, що жінка звинувачує його, він вихоплює меч з піхов і починає відбивати атаки. В обох випадках дуже скоро йому стає зовсім не до того, щоб слухати.

Якщо він підказує жінці спосіб вирішення її проблеми, вона просто перестає говорити про неї і приймається за інші. Він пропонує ще одне рішення, інше, третє і очікує, що вона нарешті заспокоїться. Це відбувається тому, що марсіани в таких випадках заспокоюються: ти запитав ради, ти отримав його — чого ж ще треба? А жінка все продовжує переживати і журитися. Значить, не приймає запропонованих ним рішень, відкидає їх. Значить, не цінує і його самого.

З іншого боку, відчувши, що на нього нападають, чоловік починає захищатися. Ось поясню все, виправдаюся, думає він, і вона перестане «пиляти» мене. Однак чим більше слів вимовляє він в свій захист, тим більше жінка розпікається. Він не розуміє, що їй потрібні зовсім не його пояснення. Їй потрібно, щоб він зрозумів її почуття і тим самим дав їй можливість переключитися на інші проблеми. Варто йому проявити мудрість і просто почати

слухати, як вже через кілька хвилин від гірких скарг на його адресу вона перейде до інших тем.

Особливо боляче б'є по самолюбству чоловіка, коли жінка зачіпає проблеми, вирішити які не в його силах. Перебуваючи в стані стресу, жінка може почати ремствувати з наступним, наприклад, приводів:

+ «Мені мало платять на роботі».

+ «Моя тітка Луїза продовжує хворіти, з кожним роком їй все гірше і гірше».

+ «У нас дуже маленький будинок».

+ «Сонце смажить вже який день, просто дихати нічим. Коли ж нарешті піде дощ?» + «На нашому рахунку в банку майже нічого не залишилося».

Можливо, жінка згадує про це, що називається, «не загострюючись», щоб просто дати вихід своїм переживанням і розчарувань. Можливо, вона і сама знає, що з цими проблемами нічого не поробиш, але все-таки знаходить полегшення в розмовах про них. Якщо слухач розділяє її проблеми, співпереживає, співчуває, вона відчуває його підтримку. Але чоловік дивиться на все іншими очима, і дай-то Бог, щоб він зрозумів: жінці просто необхідно виговоритися, тоді їй стає легше.

Тяжким випробуванням для терпіння чоловіків є також схильність жінок розписувати проблему у всіх деталях. Чоловік помилково вважає, що ці подробиці наводяться для того, щоб він зміг знайти рішення. Марно намагаючись збагнути ступінь їх важливості, він остаточно втрачає самовладання. І знову не розуміє, що жінці потрібно від нього не рішення, а турбота і розуміння.

Чоловікові важко слухати ще і тому, що він допускає також іншу помилку, вважаючи, ніби жінка в викладі проблем дотримується логічного порядку. Після обговорення трьох або чотирьох питань у нього просто голова йде обертом від безплідних спроб відшукати між ними хоч якусь логічну зв'язок.

Точно так же, як чоловік реалізує себе, виконуючи важку роботу або вирішуючи складну проблему, жінка реалізує себе, розповідаючи про мучить її проблеми у всіх подробицях.

І ще одна складність для чоловіка, слухача жінку: він прагне якомога швидше докопатися до суті справи. Він не в силах приступити до вироблення рішення, не уявив собі попередньо цієї суті. Чим більше подробиць приносить жінка, тим більше розчарування він відчуває, слухаючи. І пом'якшити це розчарування може лише чітке розуміння того, що їй від всіх цих дрібниць легшає. Пам'ятаючи про особливості жіночої натури, чоловік зуміє скинути з себе зайву напругу. Точно так же, як він реалізує себе, виконуючи важку роботу або вирішуючи складну проблему, вона реалізує себе, розповідаючи про мучить її проблеми у всіх подробицях.

Щоб трохи полегшити завдання чоловіка, жінка може, забігши вперед, викласти закінчення своєї історії і потім знову взятися за деталі. Не слід тримати чоловіка в підвішеному стані. А адже жінки люблять робити це, щоб надати більше Смаку своєму оповіданню. Слухач-жінка гідно оцінить такий хід; слухач-чоловік відчує себе розчарованим і розсердженим.

Наскільки чоловік не розуміє жінку, настільки він і буде чинити опір, щоб уникнути нав'язуваного нею розмови про проблеми. Однак, дізнавшись, що подібні розмови необхідні їй, щоб реалізувати себе і відчути підтримку з його боку, він виявить, що слухати, виявляється, не так вже й важко. Важлива деталь: якщо жінка нагадає чоловікові, що не вимагає від нього рішення її проблем, а просто хоче поговорити про них, це дуже допоможе йому розслабитися і слухати спокійно.

ЯК МАРСІАНИ І ВЕНЕРІАНКІ ПРИЙШЛИ ДО МИРУ І ЗГОДИ

Марсіани і венеріанки жили в мирі та злагоді, бо вміли поважати існуючі між ними

відмінності. Марсіани навчилися з розумінням ставитися до потреби венеріанок в розмовах, що приносять їм полегшення, і засвоїли, що, навіть якщо тобі, в общем-то, особливо нічого сказати, ти можеш підтримати улюблену жінку тим, що вислухаєш її. Відні-ріанки навчилися з повагою ставитися до потреби марсіан віддалятися в свою печеру, щоб там, наодинці з самим собою, злагодити зі стресом; печера перестала бути таємницею і більш не викликала ні страху, ні тривоги.

ЩО ДІЗНАЛИСЬ І ЧОГО НАВЧИЛИСЯ МАРСІАНИ

Марсіани дізналися, що, навіть коли їм здається, що венеріанка нападає, дорікає, «пиляє», це все справа тимчасова: незабаром, розрядившись, вона заспокоїться і знову стане люблячою, ніжною, терпимою. Навчившись слухати, вони виявили, що обговорення своїх проблем і правда вкрай благотворно впливає на венеріанок.

Кожен з марсіан знайшов спокій, зрозумівши нарешті, що потреба венеріанці говорити про свої проблеми зовсім не означає докорів на його адресу. А до того ж він дізнався, що, коли венеріанка відчуває, що її слова не падають в порожнечу, вона відключається від своїх проблем і настрої її помітно поліпшується. І, озброєний цим знанням, марсіанин знайшов здатність слухати, не страждаючи відчуттям своєї відповідальності за вирішення всіх її проблем.

Багато чоловіків — і навіть жінки — вельми критично ставляться до потреби поговорити про проблеми, тому що ніколи не відчували на власному досвіді, яке полегшення це може принести. Їм ніколи не доводилося бачити, як жінка, відчувши, що її слухають, може раптово змінитися, повеселеть, стати турботливою і ніжною. Зате їм напевно траплялося бачити жінку (можливо, свою власну матір), яка, не зустрічаючи уваги і розуміння, говорила і говорила про свої проблеми, і потік її скарг не висихав ніколи. Таке зазвичай відбувається з жінками, вже давно відчувають себе не дуже-то улюбленими, обділеними увагою. Справжня проблема полягає не в тому, що жінка говорить про проблеми, а в тому, що їй не вистачає любові. Навчившись слухати, марсіани зробили вражаюче відкриття. Вони почали розуміти, що вислуховування розмов венеріанок про проблеми може допомогти їм самим вибратися з печери — точно так само, як допомагає сидіння перед телевизором або читання газет.

Крім того, навчившись, слухаючи, не відчувати себе при цьому об'єктом звинувачень і покладеної відповідальності, чоловікові стає набагато легше виконувати цей обов'язок. А переставши сприймати її в багнети, він виявляє, що слухати — чудовий спосіб самому відволіктися від проблем дня і одночасно

допомогти вийти зі стресу своїй партнерці. Іноді, втім, коли власний стрес чоловіки надто вже сильний, йому може все-таки знадобитися відвідати свою печеру, а вихід з неї він мало-помалу знайде сам — за допомогою читання газет, занять спортом або спостереження за футбольним матчем.

ЩО ДІЗНАЛИСЬ І ЧОГО НАВЧИЛИСЯ ВЕНЕРІАНКІ

Венеріанкі також знайшли душевний спокій, зрозумівши нарешті, що, якщо марсіанин забрався в свою печеру, це зовсім не означає, що він перестав любити партнерку. Вони навчилися виявляти в такі моменти більше терпимості, бо, як тільки він норовить забратися в свій притулок, значить, йому дуже вже сильно дісталося.

Венеріанкі навчилися не ображатися, коли марсіанин перестає стежити за тим, що вони говорять. Помітивши на обличчі улюбленого відсутнє вираження, венеріанка просто дуже чемно замовкала, перечікувала деякий час, а дочекавшись, коли партнер знову зверне на неї увагу, продовжувала свою промову. Марсіанинові часом буває важко зосередити всю свою увагу на подрузі. Усвідомивши собі це, венеріанкі виявили, що цієї уваги слід не вимагати, а просити — м'яко і ненав'язливо, приймаючи партнера таким, яким він є в даний момент, і тоді він буде тільки радий надати своєму увазі інший об'єкт.

Коли ж марсіани, повністю пішовши в свої турботи, переселялися в печеру, венеріанкі говорили собі, що не варто сприймати це як особисту образу. Вони засвоїли, що в такі хвилини, замість того щоб заводити розмову про різні проблеми з коханим, краще обговорити їх з друзями, пройтися по магазинах або сходити в кіно. І помітили одну закономірність: якщо марсіанин відчуває, що його люблять і приймають таким, яким він є, він набагато швидше вийде з печери.

Глава 4. Про мотивацію представника протилежної статі

Колись, багато століть назад, ще до того як зустрітися і поєднати свої долі, марсіани і венеріанкі жили в різних світах і були цілком щасливі. Але в один прекрасний день все змінилося. І марсіани, і венеріанкі — кожен на своїй рідній планеті — раптом засумували. Зрештою, це і призвело до того, що вони опинилися

разом.

Розуміння секретів що сталися з ними змін сьогодні допомагає нам усвідомити себе, що мотивація поведінки чоловіків і жінок відбувається різними шляхами. Знаючи це, ви краще зумієте підтримати свого партнера і самі отримати від нього необхідну підтримку в нелегкі хвилини життя. Давайте заглибимося в минуле і уявімо собі, ніби бачили все, що сталося тоді, на власні очі.

Пав жертвами масової депресії, все марсіани покинули міста і надовго сховалися в своїх персональних печерах. Вони залізли в них так глибоко, що не могли знайти виходу назад — до того самого дня, як одному з них спало на думку поглянути в телескоп на Венеру. Зрозуміло, телескоп тут же пішов по руках, і, споглядаючи доти незнайомі чарівні істоти, марсіани випробували такий приплив натхнення, що від їх депресії і сліду не залишилося. Що ж трапилось? Так просто вони раптом відчували себе потрібними. Вони висипали з своїх печер і кинулися будувати космічний флот, щоб летіти до Венери.

Пав жертвами масової депресії, венеріанки, щоб розвіяти смуток-тугу, стали збиратися в гуртки і розповідати один одному про свої проблеми. Однак цей засіб виявився не дуже-то дієвим, і депресія затягнулася — до того самого дня, як усім їм стало одне і те ж пророче бачення: незнайомі, але чудові, сильні і сміливі істоти (марсіани) несуться крізь простір, щоб віддати їм свою любов, стати їм підтримкою і опорою. Аж ось роздався зненацька венеріанки відчували, що тепер про них є кому подбати. Поділившись один з одним примарилося баченням, вони відчували, що їх депресію як рукою зняло, і все разом дружно і радісно взялися готуватися до прибуття марсіан.

Чоловіки відчують душевний підйом і прилив сил, коли відчують себе потрібними ...

Жінки відчують душевний підйом і прилив сил, коли відчують, що про них є кому подбати.

І ці пружини діють донині. Чоловіки відчують душевний підйом і прилив сил, коли відчують себе потрібними. Без цього відчуття чоловік в своїх відносинах з жінкою поступово втрачає активність і енергію, і з кожним днем здатний все менше вкласти

в ці взаємини. З іншого боку, відчуваючи, що жінка вірить в нього, цінує його зусилля, спрямовані на задоволення її потреб, чоловік в повному розумінні слова знаходить крила і готовий на велику самовіддачу.

Жінки, як і їхні прабабусям-венеріан-кам, відчувають душевний підйом і прилив сил, коли відчувають, що про них піклуються. Чи не відчуваючи цієї турботи в своїх взаєминах з чоловіком, жінка поступово втомлюється від односторонньої відповідальності, від того, що їй доводиться занадто багато віддавати. З іншого боку, відчуваючи турботу і повагу чоловіка, вона в повному розумінні слова розквітає і також здатна вкласти в ці відносини набагато більше.

КОЛИ ЧОЛОВІК ЛЮБИТЬ ЖІНКУ

Стан чоловіка, полюбив жінку, дуже схоже зі станом першого марсіанина, який довідався про існування венеріанок. Засів в печері і безуспішно намагаючись розібратися в причинах своєї депресії, цей нещасний нишпорив телескопом по небу. І раптом наче вдарила блискавка: один-єдиний мить назавжди змінив його життя. Крізь окуляр телескопа перед ним постало дивне створіння, виконане принади та грації.

Він побачив венеріанку. І його немов обпалило вогнем. Вперше в житті він відчув, що йому є діло ще до когось, крім себе самого. Лише один погляд — і життя марсіанина наповнилася новим змістом. Депресія безслідно зникла.

Вся філософія марсіан зводиться до досить простої формули: перемога / програш. Я хочу перемогти, і мені наплювати, якщо ти програєш. Поки кожен думав тільки про самого себе, ця формула діяла бездоганно протягом довгих століть. Але тепер в неї було потрібно внести корективи. Марсіанам вже не хотілося ставити на перше місце тільки себе. Полюбив, вони стали бажати перемоги венеріанок нітрохи не менше, ніж своїм власним.

І до цього дня в більшості сучасних видів спорту ми можемо виразно побачити продовження давньої марсіанської психології, орієнтованої на змагання. Скажімо, в тенісі: я не тільки хочу виграти сам, але і всіляко намагаюся «завалити» свого друга, посилаючи йому м'ячі, один складніше іншого. Я насолоджуюся своєю перемогою, незважаючи на те що мій друг програв.

Це марсіанське спадщина практично цілком дійшло до нас, і, на жаль, ставши дорослими і перенісши звичний підхід — перемога / програш — на наші відносини з іншою людиною, ми наносимо їм труднопоправимий шкоду. Якщо кожен з партнерів прагне задовольняти свої власні потреби за рахунок іншого, це найвірніший шлях до нещастя, образ і конфліктів. Секрет успіху ваших відносин в тому, що перемогти повинні обидва партнери.

ПРИВАБЛИВІСТЬ ВІДМІННОСТЕЙ

Перший закохався марсіанин, як тільки це з ним сталося, почав поспішно майструвати телескопи для інших побратимів.

Незабаром всі вони покинули свої печери, перевлюблялись, і венеріанкі стали для них не менш важливі, ніж вони самі.

Ці прекрасні, такі несхожі на марсіан істоти володіли таємничої притягальною силою, непереборно вабили їх до себе — особливо своєю відмінністю. Там, де марсіани стояли скелею, венеріанкі проявляли м'якість. Те, що у марсіан було незграбним, у венеріанок було округлим. Коли марсіани бували холодні, венеріанкі зігрівали все своїм теплом. Деяким чарівним і досконалим чином ці відмінності, здавалося, доповнювали один одного.

Без слів, швидше за все телепатично, венеріанкі передали марсіанам наступне, цілком ясне і виразне послання: «Ви потрібні нам. Ваша міць і сіламогут дати нам відчуття повноцінності життя, заповнити глибоку порожнечу в нашому бутті. Разом ми могли б жити дуже щасливо ». Це запрошення надихнуло і надихнуло марсіан, додало їм нові сили.

Багато жінок інстинктивно вміють передавати подібні послання.

На стадії зародження відносин жінка робить перший крок, кидаючи на чоловіка короткий, але красномовний погляд, що говорить: ти міг би стати тим, хто зробить мене щасливою. Такий погляд надає чоловікові сміливості підійти і заговорити, допомагає йому перемогти страх, пов'язаний з перспективою цих відносин. На жаль, коли все вже відбулося і починають виникати проблеми, жінка нехтує такими посланнями, оскільки не знає, що для чоловіка як і раніше вкрай важливо їх отримувати.

Величезним стимулом для марсіан виявилася можливість зануритися на Венері в зовсім інше життя. Марсіанська раса

йшла до нового рівня еволюції. Одне лише самоствердження і нарощування власних можливостей перестало задовольняти. Тепер їм хотілося поставити свої можливості, силу, знання, вміння на службу іншим-в першу чергу венеріанкам. Марсіани почали освоювати нову філософію, в основі якої лежала формула перемога / перемога. Їм захотілося жити в такому світі, де б кожен дбав не тільки про самого себе, а й про інших.

ЛЮБОВ мотивуючі дії і поведінка МАРСІАН

Марсіани взялися за будівництво космічного флоту, який домчав б їх крізь простір до бажаної мети — Венері. Ніколи раніше вони не відчували в собі такого биття життя. Один тільки погляд на венеріанок змусив їх випробувати нові, невластиві їм раніше почуття, нічого спільного не мають з егоїзмом — вперше за всю їх історію.

Отримавши нагода продемонструвати свої якості і можливості, чоловік висловлює себе найповніше. І лише відчуваючи, що не може добитися успіху, знову замикається в своєму колишньому егоїзмі.

Точно так же, коли чоловік полюбив, це почуття змушує його виявляти свої найкращі якості і ставити їх на службу іншій людині. Коли серце чоловіка відкривається назустріч коханню, його віра у власні сили незмірно зростає і він здатний на багато що. Отримавши нагода продемонструвати свої якості і можливості, він виражає себе найповніше. І лише відчуваючи, що не може добитися успіху, знову замикається в своєму колишньому егоїзмі.

Чоловік закохався — і для нього вже має значення не тільки він сам, але і інша людина. З нього раптово спали кайдани вимушеної самомотивації, тепер він вільний і може дати щось іншій істоті — не заради власної вигоди, а тому, що це істота йому небайдуже. Задовольняючи потреби і потреби своєї партнерки, він відчуває таке ж задоволення: їй добре — значить, і йому добре теж. Він готовий зустрітися віч-на-віч будь-які труднощі, тому що її щастя робить щасливим і його. Тепер йому легше боротися. Свідомість того, що він діє в ім'я вищої мети, ніж власний інтерес, заряджає його енергією.

В юності чоловіка цілком задовольняло служіння самому собі,

проте з приходом зрілості йому стає цього мало. Щоб відчувати всю повноту життя, йому тепер потрібно, щоб вона була мотивована любов'ю. А любов змушує його віддавати себе вільно і безкорисливо, звільняючи від інерції самозадоволення, позбавленого найменшої крихти турботи про інших. Хоча йому самому як і раніше необхідно отримувати чиясь любов, його головною потребою тепер стає самому віддавати її іншій людині. У більшості своїй чоловіки не тільки жадають виплеснути на когось свою любов, але і самі зголодніли за нею. І головна проблема тут полягає в тому, що вони навіть не здогадуються, чого позбавлені. Нечасто їм доводилося бачити своїх батьків щасливими від того, що віддана любов принесла щастя матерям. В результаті їм невідомо, що любов, яку даруєш людині, може стати для чоловіка головним джерелом щастя і задоволення. Коли відносини з жінкою руйнуються, чоловік впадає в депресію і ховається в свою печеру. Йому стає байдуже все, крім нього самого, і він не знає причини такої пригніченості.

Відчувати, що ти не потрібен, — це повільна смерть для чоловіка.

У такі моменти чоловікові не до зав'язування яких би то ні було відносин, він забарикадувався в своєму притулку, і витягти його звідти — справа, в общем-то, майже безнадійна. Він задає собі питання: на біса мені все це потрібно? Чого заради знову заварювати всю цю кашу? Він не знає, що йому все стало байдуже тому, що він перестав відчувати себе потрібним. Не розуміє, що, знайшовши людини, який потребуватиме ньому, він зможе скинути з себе депресію і отримати стимул до життя. Коли чоловік не відчуває, що його присутність в чиемусь житті змінює її на краще, йому стає важко підтримувати свій інтерес до життя і відносин з жінкою. Яка вже тут мотивація, коли ти не потрібен ... Щоб вона знову почала діяти, йому необхідно відчувати, що його цінують, йому вірять і приймають таким, яким він є, з усіма плюсами і мінусами. Відчувати, що ти не потрібен, — це повільна смерть для чоловіка.

КОЛИ ЖІНКА ЛЮБИТЬ ЧОЛОВІКА

Коли жінка закохується в чоловіка, з нею відбувається те ж саме, що сталося з першою з венеріанок, яка повірила в швидке

прибуття марсіан. Їй привиділося, що з небес один за іншим спускаються і сідають космічні кораблі, а з них виходять сильні, дбайливі марсіани — істоти, які не потребують опіки, а, навпаки, самі спрагли оточити увагою і ніжністю венеріанок.

Краса і тонка душевна організація мешканок Венери породили в прибульців натхнення і відданість. Марсіани визнали, що вся їхня міць, все їх досягнення зовсім нічого не значать, якщо немає істоти, до ніг якого можна було б скласти їх.

Енергійні, сильні сини червоної планети відкрили для себе джерело радості і стимул до дії в тому, щоб піклуватися про венеріанках, плекати їх, приносити їм задоволення і виконувати їх маленькі примхи. Справжнє диво!

Іншим венеріанкам теж приснився цей сон, і вони миттєво забули про свою депресію. Причиною настільки різною зміни з'явилася раптово спалахнула віра в те, що допомога вже йде, тому що марсіани скоро прилетять. Венеріанки перебували в пригніченому стані, тому що відчували себе самотніми, ізольованими. Щоб вийти з нього, їм потрібно було відчутти близькість любові, що поспішає до них на допомогу.

Більшість чоловіків дуже слабо уявляють собі, наскільки важливо для жінки відчувати, що тебе люблять, що ти не одна. Жінка щаслива тоді, коли знає: її прохання про допомогу не опиниться гласом волаючого в пустелі. Коли вона засмутилася, втомилася, зневірилася, не знає, що робити, словом, коли їй погано, найбільше їй потрібно саме це: знати, що вона не одна, що поруч близька людина, яка любить і готовий прийти на допомогу.

Однак відчутти таку необхідну підтримку — співчуття, розуміння, співпереживання — їй досить важко. Вся справа в тому, що інстинкт, успадкований від предків-марсіан, підказує чоловікам: коли людині погано, краще, що ти можеш зробити, — це залишити його в спокої. Так вони і роблять. Бачачи подругу в засмучених почуттях, чоловік з найкращих спонукань відходить в сторону, а якщо залишається, то ще більше псує всю справу тим, що намагається розв'язати цю проблему проблеми. Він не володіє інстинктом, здатним підказати, до якої міри їй зараз потрібно, щоб він просто був поруч, щоб вислухав її.

Жінка заспокоюється, згадуючи, що заслуговує любові просто так

— тому, що вона жінка, і їй не потрібно домагатися цієї любові; вона може дозволити собі розслабитися, віддавати менше, а отримувати більше. Вона гідна цього.

Ділячись з ним своїми почуттями, жінка починає згадувати про те, що вона гідна любові, що вона не одна на світі, що їй є на кого спертися. І куди тільки поділися сумнів і недовіру? Вона заспокоюється, згадуючи, що заслуговує любові просто так — тому, що вона жінка, і їй не потрібно домагатися цієї любові; вона може дозволити собі розслабитися, віддавати менше, а отримувати більше. Вона гідна цього.

Віддаючи ДУЖЕ БАГАТО, статут

Щоб впоратися з депресією, венеріанкі зайнялися тим, що почали ділитися з іншими своїми почуттями, і кожна говорила про свої проблеми. У процесі цих розмов раптом прийшло розуміння причини вищезгаданої депресії. Вони втомилися від того, що їм постійно доводилося віддавати занадто багато, вічно жити з усвідомленням власної відповідальності один за одного. Їм хотілося скинути напругу і хоч ненадовго відчутти себе предметом чиїхось турбот. Їм набридло постійно з усіма ділитися; кожна мріяла стати особливою, не такою, як інші, і мати щось тільки для себе. Вони більше не знаходили задоволення в мучеництві і житті заради когось.

У себе на Венері вони також керувалися філософською формулою перемога / програш, тільки навпаки — програш / перемога: «Я програю заради того, щоб тобі вдалося перемогти». Поки кожна з них жертвувала собою заради інших, виходило, що немає нікого, про кого б не виявлялося турботи. Але століття йшли за століттями, і в кінці кінців венеріанкі втомилися весь час піклуватися один про одного і ділитися з іншими всім, що мають самі. Таким чином, вони також виявилися підготовлені до прийняття формули перемога / перемога. Точно так само і в наші дні багато жінок відчувають втому від того, що їм постійно доводиться щось віддавати. Їм потрібен час для самих себе, -для того, щоб розібратися в собі, зайнятися тільки собою. Їм потрібен хтось, який надає їм емоційну підтримку, про кого їм не доводилося б дбати. І марсіани ідеально підходять для цієї ролі.

Отже, зустрівшись з венеріанками, марсіани почали вчитися мистецтву віддавати, в той час як венеріанки були готові до того, щоб навчитися отримувати. Багатовікова еволюція цих двох таких різних рас досягла нового, важливого етапу. Дочкам Венери потрібно було навчитися отримувати, а синам Марса — віддавати.

Подібні зміни зазвичай відбуваються з чоловіками і жінками, коли настає зрілість. В юності жінкам набагато більше властиво жертвувати собою, пристосовуючись до бажань і потреб партнера. Чоловік в молодості занадто поглинений власною персоною, йому й діла немає до чужих бажань і потреб. Однак з часом жінка починає розуміти, до якої міри вона забувала про себе заради Свого партнера. І чоловікові з віком відкривається, що не тільки він один заслуговує людського ставлення і поваги. Він починає вчитися приносити себе в жертву заради іншої людини, але, мабуть, найважливіша з відбуваються в ньому змін полягає в розумінні того, що успіху можна досягти і віддаючи. Так само і жінка з настанням зрілості освоює нові сторони мистецтва віддавати. Однак найважливіша з відбуваються в ній змін полягає в розумінні того, що для досягнення своїх цілей слід обмежувати власну тягу до жертвовності.

НЕ ТРЕБА закиди

Зрозумівши, що протягом довгого часу віддавала забагато, жінка зазвичай починає звалювати на чоловіка провину за те, що не відчуває себе щасливою. Віддавала, віддавала, а що отримала взамін? Ця явна несправедливість не дає їй спати спокійно. Однак, хоча вона і не отримала того, чого заслуговує, заради поліпшення відносин з партнером їй слід чесно оцінювати і власний внесок у виникнення цієї проблеми. Коли сама жінка жертвує багатьом, їй не варто докоряти цим свого партнера. І чоловік, який чи занадто мало, хай не картає партнерку за надто захоплене ставлення до нього. І в тому, і в іншому випадку докорами навряд чи можна чогось добитися.

Де ж рішення? Воно не в звинуваченнях, адресованих партнеру, а в розумінні, довірі, співчутті і прийнятті його таким, яким він є. Коли виникає напружена ситуація, замість того щоб докоряти партнерку в постійному невдоволенні, чоловікові слід проявити

співчуття, запропонувати свою підтримку (навіть якщо жінка не просила про неї), вислухати її (нехай спочатку її слова будуть виконані докорів), і допомогти їй знову повірити в нього, відкрити душу назустріч йому. Це досягається за допомогою різних дрібних знаків уваги, покликаних продемонструвати жінці, що вона йому як і раніше небайдужа.

Жінка, замість того щоб обсипати докорами партнера-чоловіка за його недостатній внесок в їх відносини, може зрозуміти і пробачити його недоліки-особливо коли він розчаровує її. Повірити, що, коли він не пропонує свою підтримку, йому хотілося б віддати більше, і надихнути його на велику віддачу, оцінити зусилля партнера і продовжувати шукати його підтримки.

Встановити межі, ЇХ СЛІД поважати

Для жінки вкрай важливо чітко визначити межі того, що вона може дати партнеру без почуття роздратування і образи. Чи не чекаючи, поки партнер зрівняє рахунок, вона повинна сама підтримувати його рівним, шляхом відповідного збільшення або зменшення власного вкладу.

Давайте розглянемо один приклад. Джиму було тридцять дев'ять, а його дружині Сьюзен — сорок один, коли вони звернулися до суду. Сьюзен хотіла отримати розлучення. Вона скаржилася, що цілих дев'ять років тільки й знала, що віддавати, отримуючи натомість значно менше; і ось тепер вона більше не хоче і не може так жити. Вона дорікала Джима, що став, за її словами, бездушним, деспотичним, егоїстичним; в ньому не залишилося нічого від того хлопця, який колись настільки романтично доглядав за нею. Сьюзен говорила, що їй більше нема чого віддати і вона, що називається, «дозріла» до розриву. Чоловік переконував її пройти курс терапії, проте вона коливалася. Проте врешті-решт його вмовляння подіяли, і протягом півроку Джим і Сьюзен зробили все три необхідних кроку, спрямованих на оздоровлення їхніх стосунків. Зараз вони як і раніше разом, щасливі, у них троє дітей.

Крок 1: мотивація

Я постарався пояснити Джиму, що протягом усіх дев'яти років спільного життя в душі його дружини накопичувалася образа за образою, і ось тепер весь цей порохований склад вибухнув. І якщо

він хоче врятувати їх шлюб, йому .Треба слухати, слухати і слухати дружину, щоб пробудити в ній бажання нехай не розлучається. Протягом перших шести сеансів, на які подружжя приходили разом, я намагався допомогти Сьюзен розкритися, поділитися своїми почуттями, а Джиму — терпляче і з розумінням розібратися, чому ці почуття несуть такий негативний заряд. То була найважча частина оздоровчого процесу. Дійсно, почувши в словах дружини біль і незадоволеність, Джим став отримувати все більшу мотивацію, переконався в тому, що в його силах змінити їх відносини на краще, знову наповнити їх любов'ю.

Перш ніж отримати мотивацію для прояву зусиль, спрямованих на збереження шлюбу, Сьюзен повинна була відчувати, що чоловік прислухається до її словами, визнає обґрунтованість її скарг: це був перший крок. Коли Сьюзен нарешті відчула, що її розуміють, подружжя змогло приступити до виконання другого кроку.

Крок 2: відповідальність

Другий крок — це визнання власної відповідальності, тобто ступеня провини за те, що трапилось. Джиму необхідно було усвідомити свою відповідальність за відмову дружині в підтримці, а Сьюзен — за те, що не зуміла вчасно визначити межі своєї жертвності. Джим попросив у дружини вибачення за заподіяні кривди. Сьюзен зрозуміла, що, коли чоловік переступав згадані кордону, звертаючись з неї зневажливо (а це включає в себе грубість, бурчання, неувага до її прохань, невизнання обґрунтованості її почуттів), це відбувалося саме тому, що вона належним чином не позначила цих кордонів. Хоча їй і не було за що просити вибачення, вона все ж визнала, що почасти й сама винна в проблемах, які виникли.

Поступове розуміння того, що її невміння встановити межі і її схильність віддавати більше спричинили виникнення цих проблем, потроху почала повертати Сьюзен здатність прощати. Усвідомлення власної провини мало найважливіше значення для того, щоб жінка перестала дивитися на свій шлюб тільки крізь призму накопичених образ. Таким ось чином обоє отримали мотивацію до освоєння нових шляхів надання підтримки один одному шляхом поваги певних меж.

Крок 3: практика

Джиму особливо слід навчитися поважати встановлені дружиною кордону, а Сьюзен — визначати і позначати їх. І обом необхідно було освоїти способи щирого вираження своїх почуттів в поважній формі. Підійшовши впритул до цього третього рівня, вони домовилися практикуватися щодо кордонів, не випускаючи з уваги того, що часом обидва можуть допускати помилки. Обумовивши таку можливість, • «подружжя тим самим як би підстраховували і себе, і один одного. Ось кілька прикладів з їх досвіду.

+ Сьюзен стала практикуватися в застосуванні таких фраз: «Мені не подобається, як ти розмовляєш зі мною. Будь ласка, говори нормальним тоном, інакше мені доведеться піти ». Після того як кілька разів вона поклала кінець неприємного діалогу, вийшовши з кімнати, вдаватися до інших заходів їй не довелося.

+ В випадках, коли Джим хотів, щоб дружина щось зробила (а вона знала, що, виконавши його прохання або вимога, сама пошкодує про це), Сьюзен навчилася відповідати: «Ні, зараз мені потрібно відпочити» або «Ні, сьогодні у мене і так занадто багато справ ». І виявила, що чоловік почав уважніше ставитися до неї, зрозумівши, що вона і справді зайнята або сильно втомлюється.

+ Сьюзен сказала Джиму, що їй хочеться влаштувати собі відпустку і поїхати куди-небудь, а коли він заперечив, що надто зайнятий, відповіла, що в такому випадку поїде одна. І Джим раптом змінив свої плани: швиденько розкидав всі справи і викроїв час для поїздки.

+ Під час розмови, коли чоловік перебивав її, Сьюзен навчилася говорити: «Я ще не закінчила. Будь ласка, вислухай мене до кінця ». Це відразу ж дало результат: Джим став більше слухати і менше перебивати.

+ Найбільша проблема для Сьюзен полягала в тому, щоб навчитися просити про щось. «Чому це я повинна ще й просити, — говорила вона мені, — після всього, що я для нього зробила?» Я постарався пояснити: звинувачувати Джима за те, що він не вгадує її бажань, — справа абсолютно порожнє, та до того ж саме через це, головним чином, у неї і виникла проблема. Вона сама повинна звикнути відповідати за те, щоб її прохання і

побажання виконувалися.

+ Для Джима головна складність полягала в тому, щоб з повагою поставитися до тим, що сталося в дружині змін і не очікувати, що вона буде продовжувати залишатися «зручною» партнеркою, смиренної і терплячою, яка перебувала поруч з ним всі ці роки. Він визнав, наскільки для Сьюзен важко встановлювати межі, настільки для нього важко пристосуватися до них. Але Джим зрозумів, що легкість в цій справі, як і в усьому, приходиться з практикою.

Відчувши наявність кордонів, чоловік отримує мотивацію до того, щоб самому віддавати більше. Практикуючись в повазі цих кордонів, він автоматично отримує мотивацію до перегляду дієвості своїх колишніх моделей поведінки і до зміни їх. Жінка, зрозумівши, що для того, щоб отримувати, вона насамперед повинна чітко позначити межі, автоматично стає більш схильною прощати партнера і шукати нові способи звертатися за підтримкою і самої надавати її. А визначивши межі, вона поступово привчається розслаблятися і отримувати від чоловіка більше.

НАВЧИТИСЯ ОТРИМУВАТИ

Встановлення меж і отримання від чоловіка більшої віддачі — для жінки завдання прямо-таки лякають. Зазвичай вона боїться, що надто вже багато чого вимагає, що її прохання відкинуті, її засудять, покинуть. Ці три речі ранять її найбільше, оскільки десь в глибині душі таїться несвідоме — і абсолютно невірне — переконання в тому, що вона не варта отримувати більше того, що отримує. Сформувавшись ще в дитячі роки, це переконання зміцнювалося щоразу, коли жінці доводилося придушувати свої почуття, потреби чи бажання.

Вона не заслуговує любові: так вважає — нехай це погано, нехай не так — сама жінка, і сама ж є першою жертвою цієї помилки. Якщо в дитинстві їй траплялося бути свідком поганого поводження з іншими або самої випробувати його, тим легше їй відчувати себе негідною любові, тим важче знати собі ціну. Це почуття, засіли глибоко в підсвідомості, породжує страх, що інший, такий необхідний людина може відмовити їй у підтримці. І ось, боячись не отримати підтримки, жінка, сама того не

відаючи, відкидає її, хоча вкрай має потребу в ній. Отримавши послання, що вона не вірить в його здатність задовольнити її запити, чоловік негайно відчуває себе відсунутим в найдальший кут. Сумніви і недовіру жінки перетворюють її цілком обгрунтовані потреби в відчайдушні вимоги: «Я мушу, треба!», Які, однак, сприймаються чоловіком як послання про те, що вона не вірить в його підтримку. Іронія долі: мотивацію чоловікові дає свідомість власної, необхідності жінці, але форма вираження цієї потреби відштовхує його.

У такі моменти жінка помилково вважає, що чоловіка відвернув від неї сам факт, що їй щось потрібно. Хоча насправді в такий його реакції винні її безнадійність, відчай і недовіру. Не зрозумівши, що чоловікові необхідно відчувати її довіру, жінка не усвідомлює і різниці між повідомленням про наявність потреби і вимогою задовольнити її, а тому і плутає ці дві речі.

Повідомити про наявність потреби — значить попросити чоловіка про підтримку відкрито і довірливо, без тіні сумніву в тому, що він зробить все, що може. Вимога ж задовольнити запит — це крик душі, тим більше відчайдушний, ніж менш ви сподіваєтеся отримати підтримку. Це відштовхує чоловіка, змушує його відчувати, що його не приймають, недооцінюють. Для жінки потреба в підтримці та допомозі іншої людини досить важка і сама по собі, але особливо погано їй стає, коли доводиться відчувати розчарування або залишатися однією в скрутну хвилину. Тому їй так легко ранить навіть те, що чоловікові здається дрібницею. Дуже вже нелегка справа — залежати від інших і при цьому мати справу з їх байдужістю, зневагою, забудькуватістю. Жінка потребує підтримки, і вже одне це робить її вразливою. А зневага або розчарування ранять ще більше, тому що підкріплюють помилкове переконання в тому, що вона не заслуговує любові.

ЯК ВЕНЕРІАНКІ ВПОРАЛИСЯ ЗІ СВОЇМ КОМПЛЕКСОМ

Протягом століть венеріанки компенсували цей комплекс увагою і чуйністю до потреб інших. Вони віддавали і віддавали, але в глибині душі все ж відчували, що не заслуговують того, щоб отримувати. І сподівалися, що, жертвуючи, стануть хоч трохи більш гідними. Так йшов століття за століттям, поки вони нарешті

не зрозуміли, що заслуговують і любові, і підтримки. Тоді вони оглянули поглядом минуле і усвідомили, що заслуговували їх завжди.

Цей процес нескінченного самопожертви підготував їх до сприйняття мудрості самоповаги. Віддаючи іншим, вони врешті-решт побачили, що ці інші гідні отримувати і що кожна людина гідна любові. І тут до них дійшло, що і самі вони гідні всього цього.

Тут, на Землі, маленька дівчинка, бачачи, що люблять її мати, і себе автоматично відчуває гідної любові. Їй легко подолати венерианський інстинкт — віддавати занадто багато. Їй не доводиться долати страх отримувати, тому що вона сприймає все очима і почуттями матері. Якщо мати сприйняла цю мудрість, то і дитина також сприйме її — знову-таки через матір. Якщо душа матері відкрита для того, щоб отримувати, значить, отримувати навчиться і дочка.

Однак у венеріанок не було рольових моделей, тому у них пішла не одна тисяча років на те, щоб подолати свою звичку жертвувати собою. Все ясніше розуміючи, що інші гідні отримувати, мешканки Венери зрозуміли, що і самі гідні цього. Якимось дивом саме в цей час марсіани теж почали по-іншому дивитися на світ і зайнялися будівництвом космічних кораблів.

КОЛИ ВЕНЕРІАНКА ГОТОВА, марсіанин тугий ЯК ТУТ

Усвідомивши, що гідна любові, жінка тим самим відкриває двері перед чоловіком, готовим віддавати. Але коли протягом десятка років шлюбу вона тільки те й робить, що віддає йому, і врешті-решт розуміє, що заслуговує більшого, по якійсь дивній іронією долі жінка сама ж і зачинив перед партнером ці двері, не залишаючи йому жодного шансу. Її почуття при цьому можна висловити приблизно так: «Я стільки віддала тобі, а ти нехтував мною. У тебе був шанс. Я заслуговую кращої долі. Я не можу довіряти тобі. Я дуже втомилася, мені більше нічого дати. Я більше не дозволю тобі ображати мене ».

Коли жінка отямиться від сплячки і згадає про свої потреби, чоловік також прокинеться і захоче віддавати їй більше.

Стикаючись з подібними випадками, я неодноразово переконував жінок, що для поліпшення відносин з партнером від

них зовсім не потрібно великої віддачі. Тепер, навпаки, він, партнер, буде «працювати» на її потреби. Поки чоловік ігнорував запити жінки, обидва вони начебто перебували в сплячці. Коли вона прокинеться і згадає про свої потреби, він також прокинеться і захоче віддавати їй більше.

Можна з упевненістю передбачити, що її партнер вийде зі стану бездіяльності і чесно постарається внести в їхнє життя необхідні їй зміни. Коли жінка перестає йти на зайві жертви, тому що тепер більше цінує себе, чоловік виходить зі своєї печери і починає будувати космічний корабель, щоб полетіти до неї і зробити її щасливою. Можливо, йому буде потрібно певний час, щоб навчитися віддавати їй більше, але найважливіший крок уже зроблено: він знає, що ставився до неї з зневагою, і хоче змін. А трапляється й так. Зазвичай, коли чоловік відчуває себе нещасливим і хоче привнести в своє життя більше любові і романтики, це раптово знаходить відгук у душі його дружини: вона відкривається йому назустріч і знову спалахує любов'ю. Стіна взаємних образ починає валитися, і в життя обох повертається щастя. Якщо образ накопичилося багато, може знадобитися досить тривалий час, щоб залікувати всі рани, проте це все-таки можливо. У розділі одинадцятої нам належить розглянути кілька досить нескладних практичних способів їх залікування.

Найчастіше позитивні зміни, що відбуваються з одним з партнерів, викликають подібні ж зміни в іншому. Це збіг — втім, цілком передбачуване — є одним з чудес, які час від часу пропонує нам життя. Коли учень готовий, учитель не забариться з'явитися. Коли питання стоїть, відповідь не змусить себе чекати. Коли ми дійсно готові до того, щоб отримати, нам дається то, чого ми потребуємо. Коли венеріанкі виявилися готові, щоб отримувати, марсіани виявилися готові віддавати.

НАВЧИТИСЯ ВІДДАВАТИ

Чоловік більше всього на світі боїться, що він недостатньо сильний, умів, здатний перемогти.

Чоловік більше всього на світі боїться, що він недостатньо сильний, умів, здатний перемогти. Щоб компенсувати цей страх, він тільки й займається тим, що нарощує свої сили, можливості,

конкурентоспроможність і т.д. Головне в його житті — успіх, досягнення, дієвість. До того, як дізнатися про існування венеріанок, марсіани були настільки стурбовані цими речами, що до всього іншого — і до всіх інших — їм просто не було діла. Відчуваючи страх, чоловік втрачає здатність піклуватися. Точно так же, як жінки бояться отримувати, чоловіки бояться віддавати.

Точно так же, як жінки бояться отримувати, чоловіки бояться віддавати. Дозволити собі віддати щось іншим — це ризик провалу, слабкості, несхвалення. Ці наслідки найбільш болючі для чоловіка, тому що в глибині душі він несвідомо — і абсолютно помилково — вважає, що не так вже й хороший. Дане переконання, сформувавшись в дитинстві, зміцнювалося щоразу, коли від чоловіка чекали чогось більшого і кращого, ніж те, що він робив. Його досягнень не помічали або їх недооцінювали, і мало-помалу в його підсвідомості склалося: я не такий, як треба. І ніхто не сказав йому, що це не так ...

Це помилкове твердження є ахіллесовою п'ятою чоловіки. Він і хотів би віддавати, але боїться, що тим самим зашкодить самому собі, тому навіть і не намагається. Найжахливіше для нього — опинитися неспроможним, тому, природно, чоловік прагне уникнути непотрібного ризику.

І знову іронія долі: чим небайдужих йому інша людина, тим більше він боїться власної слабкості — і тим менше дає цій людині. Рятуючи від ураження себе, він перестає віддавати тим, кому, навпаки, хотів би дати якомога більше.

Відчувши невпевненість, чоловік може компенсувати це байдужістю до всіх, за винятком самого себе. Його найбільш автоматична захисна реакція — це фрази типу «А мені плювати». Саме з цих міркувань марсіани не дозволяли собі занадто багато думати або піклуватися про інших. Але, досягнувши успіху і могутності, вони врешті-решт зрозуміли, що зовсім не такі погані, як вважали раніше, і що можна досягти успіху, віддаючи іншим. І тоді вони відкрили для себе венеріанок. Хоча насправді чоловіки завжди були «такими, як треба», процес доведення власних видатних якостей підготував їх до сприйняття мудрості самоповаги. Домігшись успіху і озирнувшись назад,

вони зрозуміли, що кожна їхня невдача була необхідна як сходинка до подальшого успіху. Кожна помилка була важливим уроком, які вчили їх забивати голи. Тут-то вони і усвідомили, що завжди були «такими, як треба».

ПОМИЛКИ — ДЕЛО НОРМАЛЬНИЙ

Перший крок чоловіка до того, щоб навчитися віддавати більше, полягає в розумінні: помилки — справа цілком нормальне. Те, що людина робить їх, абсолютно нормально (не може ж він мати відповіді на всі питання).

Я згадую історію однієї жінки, нарікав, що її партнер, схоже, взагалі не збирається одружитися з нею. Тому їй здавалося, що він любить її менше, ніж вона його. Але якось раз сказала цьому чоловікові, що щаслива з ним і що хотіла б бути з ним завжди, навіть якщо б вони розорилися. На наступний же день він зробив їй пропозицію. Йому було необхідно знати, що він для неї «такий, як треба». Слова подруги надихнули його, і він відчув, як вона потрібна йому.

Марсіани ТЕЖ ПОТРІБНА ЛЮБОВ

Подібно до того, як жінка болісно сприймає недолік такого необхідного їй уваги, чоловіка ранить відчуття власної неспроможності, коли партнерка заговорює про різні проблеми. Чоловікові важко слухати жінку, коли вона засмучена або відчуває себе нещасною, тому що він сприймає це як свою власну поразку.

Ось чому часто йому так важко слухати. Йому хочеться бути її героєм. Коли вона засмучена або відчуває себе нещасною, він сприймає це як власну поразку. Її переживання служать підтвердженням його таємного страху, що він — не «такий, як треба». І до цього дня багато жінок не розуміють, до якої міри уразливі чоловіки і як їм потрібна любов. Вона допомагає чоловікові відчути, що він в достатній мірі «такий», щоб іншій людині було добре з ним.

Хлопчик, якому пощастило бачити свого батька щасливим, тому що той зумів зробити щасливою мати, виростає з упевненістю: і сам він також зможе дати щастя своїй партнерці. Він не боїться зробити їй пропозицію, оскільки знає, що впорається. А ще він знає, коли навіть якщо не впорається в чомусь, все одно він

такий, як треба, і заслуговує, щоб його любили і цінували гідно, бо намагається зробити все, що в його силах. Він не «гризе» себе, оскільки хоча і не вважає себе досконалістю, знає все ж: то, що він може робити, виходить досить непогано. Він вміє просити вибачення за свої помилки, тому що очікує, що його пробачать, не перестануть любити і цінувати за те, що він дійсно робить все, що може.

Він знає, що ніхто не застрахований від помилок. Він бачив, як його батько робив помилки, але через це не переставав любити себе. Він був свідком того, як його мати любила батька і прощала його, незважаючи на здійснювані ним помилки. Він бачив, як вона довіряла чоловікові і підбадьорювала його, хоча часом з його вини їй доводилося відчувати розчарування.

Багато чоловіків в дитинстві та підлітковому віці не мали перед очима успішних рольових моделей. Для них полюбити, одружитися і мати сім'ю не менш важко, ніж керувати літаком без будь-якої підготовки: може бути, спочатку і зумієш злетіти, але потім напевно розіб'єшся. Важко продовжувати літати, коли на твоєму рахунку вже не один розбитий літак. Або якщо на твоїх очах розбився літак батька. Тому зрозуміло, чому багато чоловіків і жінки, не маючи в своєму розпорядженні хорошого керівництва з будівництва взаємин, просто відмовляються від них.

Глава 5. Ми розмовляємо різними мовами

Зустрівшись і почавши спільне життя, марсіани і венеріанки зіткнулися з чималою кількістю проблем, з більшістю з яких ми стикаємося і сьогодні. Усвідомивши, що неоднакові, і розібравшись в цих відмінностях, вони зуміли вирішити ці проблеми. І один із секретів їхнього успіху полягав у тому, що марсіани і венеріанки навчилися спілкуватися і розуміти один одного.

Слова в марсіанському і венеріанському мовах одні й ті ж, але мають різне значення.

А вийшло це (чергова іронія долі!) Саме тому, що вони говорили на різних мовах. При перших же ознаках конфлікту, замість того щоб лаятися і сваритися, сини Марса і дочки Венери хапалися за словники і розмовники, щоб як слід зрозуміти один одного. Якщо

ж це не допомагало, вони бігли до перекладача. Дуже скоро ви побачите, що слова в марсіанському і венеріанському мовах одні й ті ж, але значення часом протилежні. Фрази і обороти досить схожі між собою, проте мають різний підтекст і різну емоційне забарвлення. Коротше, ймовірність виникнення непорозумінь дуже велика. Так що, коли з'являлися проблеми зі спілкуванням, марсіани і венеріанки дивилися на це просто як на чергове непорозуміння і знали, що виберуться з нього, якщо їм трохи допоможуть з перекладом. Будуючи свої відносини на взаємній довірі, вони брали один одного такими, як є, — річ досить рідкісна в наші дні.

З ОДНОГО БОКУ — Вирази ЧУВСТВ, З ІНШОГО — ПЕРЕДАЧА ІНФОРМАЦІЇ

Щоб повніше висловити свої почуття, жінки вдаються до поетичних вольностей: перебільшень, метафор, узагальнень. Ми і до цього дня потребуємо перекладачах. Вживаючи одні і ті ж слова, чоловіки і жінки рідко мають на увазі одне й те саме. Наприклад, коли жінка каже: «У мене таке відчуття, ніби ти ніколи не прислухаєшся до моїх слів», вона не розраховує, що слово «ніколи» буде сприйнято буквально. Вона використовує його, щоб висловити те розчарування, яке відчуває в даний момент. Тому не слід сприймати дане слово як носій точної, фактичної інформації.

Щоб повніше висловити свої почуття, жінки вдаються до різних поетичним вольностей: перебільшень, метафор, узагальнень. Чоловіки ж помилково сприймають ці вирази буквально. І, як наслідок, невірно витлумачивши вкладати в них сенс, реагують так, що в їх словах і діях не вловиш і натяку на підтримку. Нижче слідує список з десяти частенько звучать в устах жінок скарг (які можуть бути неправильно витлумачені) і звичайні відповіді чоловіків.

ДЕСЯТЬ звичайних СКАРГ, ЯКІ ЛЕГКО витлумачити НЕПРАВИЛЬНО

Жінки кажуть:

Чоловіки відповідають:

«Ми ніколи нікуди не ходимо».

«Ось вже неправда. Ми ж вибралися в гості на минулому тижні».

«Мене всі ігнорують».

«Ну, не всі ж».

«Я так втомилася, що нічого не можу робити».

«Що це ти розкисла? От не знав, що ти така слабачка».

«Мені хочеться забути про все».

«Якщо тобі не подобається твоя робота, піди звідти».

«У будинку вічно такий безлад!»

«Але ж не завжди?»

«Ніхто мене більше не слухає».

«Але я ж зараз слухаю тебе!»

«Нічого не виходить так, як треба».

«Ти хочеш сказати, що це моя вина?»

«Ти більше не кохаєш мене».

«Нічого подібного. Інакше що я роблю в цьому будинку?»

«Ми вічно кудись поспішаємо».

«Неправда. Ти що, не пам'ятаєш, як славно ми відпочили в п'ятницю?»

«Мені хотілося б, щоб в нашому житті було більше романтики».

«Тобто ти хочеш сказати, що я надаю тобі недостатньо уваги?»

Неважко помітити, що «дослівний переклад» слів жінки цілком може означати зовсім інше для чоловіка, який звик користуватися мовою тільки як засобом передачі фактів та інформації. І неважко зрозуміти також, чому його відповіді, подібні наведеним вище, можуть викликати сварку між партнерами.

Спілкування, в якому багато плутанини і мало справжнього тепла, є однією з найбільших проблем в області взаємин.

«Кажеш, кажеш, а він ніби глухий» — ось найбільш часта скарга, яку доводиться чути від жінок. І навіть вона сприймається і тлумачиться невірно!

«Кажеш, кажеш, а він ніби глухий» — ось найбільш часта скарга, яку доводиться чути від жінок. І навіть цю скаргу чоловіки розуміють невірно!

Жінка каже: «Ти наче глухий, ти мене не чуєш». Чоловік, не

розуміючи почуттів, які породили цю фразу, злиться і заперечує. Він вважає, що чув все, оскільки може повторити кожне її слово. Для того щоб він правильно витлумачив слова «Ти мене не чуєш», їх слід було б перевести на мову чоловіки приблизно так: «У мене відчуття, ніби ти не зовсім розумієш, що я хочу сказати насправді, чи тобі байдуже, що я відчуваю. Чи не міг би ти як-небудь висловити свій інтерес до моїх слів? »

Правильно зрозумівши сенс цієї скарги, чоловік сприйме її більш мирно і зуміє відреагувати набагато позитивніше. Опинившись на межі сварки, чоловіки і жінки, як правило, перестають розуміти один одного. У такі хвилини дуже важливо ще раз обдумати або перевести для себе те, що він або вона почули з вуст партнера. Не розуміючи, що жінки висловлюють свої почуття не так, як вони самі, багато чоловіків невірно оцінюють їхні скарги або вважають, що під ними немає ніякого ґрунту. Це призводить до сварок. Тодішнім марсианам часто вдавалося уникнути сварок з коханими, оскільки вони намагалися правильно зрозуміти їх. Якщо чому-небудь їм ставало важко слухати, вони брали «Венеріанское-марсіанський розмовник» і шукали в ньому переклад того чи іншого виразу.

КОЛИ ВЕНЕРІАНКІ ГОВОРЯТЬ

У цьому розділі книги наводяться витяги з «венеріанское-марсіанського розмовника», нині, на превеликий жаль, втраченого. Кожна з наведених вище десяти скарг переведена тут таким чином, щоб чоловік зміг вловити її справжній зміст. Крім того, в кожному перекладі міститься підказка, яку відповідь венеріанка хотіла б отримати.

Ви побачите, що засмучена венеріанка, висловлюючи свої почуття мовою, що йде немає від розуму, а від емоцій, до того ж закладає в свою скаргу приховану прохання про підтримку. Виражатися прямо їй ні до чого: на Венері кожному було відомо, що будь-яке вимовлене слово несе в собі подібний підтекст. У перекладі кожної фрази цей підтекст розшифровується. Якщо чоловік, слухаючи жінку, зуміє розчутити сигнал — прохання про підтримку і зреагує відповідно, його партнерка напевно відчує, що до її слів прислухаються, її люблять.

Венеріанское-марсіанської РОЗМОВНИК

«Ми ніколи нікуди не ходимо».

У перекладі на марсіанський це означає: «Мені дуже хочеться, щоб ми пішли кудись разом, відпочили і розважилися. Адже ми вміємо добре проводити час, і мені так чудово з тобою. Що ти про це думаєш? Може, поведеш мене куди-небудь пообідати? Адже ми вже кілька днів ніде не були ».

Без цього перекладу, почувши з уст жінки «Ми ніколи нікуди не ходимо», чоловік, швидше за все, витлумачить це наступним чином: «Ти не робиш того, що мав би робити. Ти виявився зовсім не таким, яким я тебе уявляла. Наше життя стало нецікавим, бо ти ледар і зануда, в тобі не залишилося ні краплі романтики ». «Мене всі ігнорують».

У перекладі на марсіанський це означає: «Сьогодні мені здається, що до мене нікому немає діла, що я всім байдужа. У мене таке відчуття, ніби мене просто ніхто не бачить. Звичайно, я впевнена, що дехто мене помічає, але, схоже, і їм абсолютно все одно, існую я чи ні. Напевно, це ще й тому, що ти останнім часом так зайнятий. Я дійсно дуже ціную, що ти так багато працюєш, намагаєшся заради нас обох, але іноді мені починає здаватися, що тобі вже не важливо, є я чи ні. У мене враження, що робота значить для тебе більше, ніж я, і мені стає страшно. Може, ти міг би обійняти мене і сказати, що я тобі потрібна? » Без цього перекладу фразу «Мене всі ігнорують» чоловік може витлумачити так: «Мені погано. Я ніяк не можу добитися від тебе уваги, в якому так потребую. Все абсолютно безнадійно. Навіть ти не помічаєш мене, але ж передбачається, що ти мене любиш. Як тобі не соромно! Ти такий безсердечний. Я б ніколи не вела себе так з тобою ».

«Я так втомилася, що нічого не можу робити».

У перекладі це означає: «У мене сьогодні було так багато справ. Мені правда треба перепочити перед тим, як зайнятися чим-небудь ще. Як мені пощастило, що я можу розраховувати на твою підтримку! Може, ти обіймеш мене і підтвердиш, що я добре справляюся зі своїми обов'язками і що я дійсно заслужила хвилинку відпочинку? »

Без цього перекладу, почувши: «Я так втомилася, що нічого не можу робити», чоловік може витлумачити скаргу наступним

чином: «Я роблю все, а ти — нічого. Ти мав би взяти на себе більше обов'язків. Я не можу справлятися з усім одна. Я просто в розпачі. Мені потрібен «справжній чоловік», а не ти. Як я помилилася, вибравши тебе! »

«Мені хочеться забути про все».

Переклад говорить: «Я хочу, щоб ти знав, що я люблю свою роботу і що мені добре з тобою, але сьогодні мені здорово дісталось. Перш ніж знову звалити на себе свої обов'язки, мені потрібно трошки ніжності і тепла. Чому б тобі не запитати: «Що з тобою, рідна?» І не вислухати мене — просто мовчки, не пропонуючи ніяких рішень? Мені так треба відчувати, що ти розумієш, як мені зараз нелегко, і співчуваєш мені. Це допоможе мені не приймати все так близько до серця, розслабитися. А завтра я з новими силами візьмуся за справи ».

Не маючи перекладу, чоловік може витлумачити фразу «Мені хочеться забути про все» наступним чином: «Я займаюся такою кількістю справ, що вже пропало всяке бажання робити хоч що-небудь. Мені погано з тобою, я відчуваю себе нещасною. Хотілося б мати поруч з собою іншу людину, більш слухної і менш товстошкірого, ніж ти ».

«У будинку вічно такий безлад!»

У перекладі на мову марсіан це означає: «Сьогодні мені хочеться трохи відпочити і розслабитися, але в будинку такий безлад! Я втомилася, мені потрібен перепочинок. Сподіваюся, ти не звалив на мене всю прибирання. Що, якщо ти погодишся зі мною щодо сьогоднішнього безладу, а потім запропонуєш допомогти мені з прибиранням? »

Без цього перекладу, почувши: «В домі повік такий безлад!»

Чоловік може дати наступне тлумачення: «В домі повік безлад по твоїй милості. Я роблю все, що можу, щоб у нас було чисто, але не встигну закінчити прибирання, як ти знову перетворюєш будинок в свинарник. Ти нечупара і нероба, і у мене немає ніякого бажання продовжувати жити з тобою, поки ти такий. Прибери за собою або вимітайся сам! »

«Ніхто ваблячи більше не слухає».

У перекладі на марсіанський це означає: «Я боюся, що тобі нудно зі мною. Боюся, що ти втратив будь-який інтерес до мене.

Схоже, сьогодні я щось занадто розчулилася. Чи можу я розраховувати на якийсь знак уваги з твого боку? мені б так цього хотілося! У мене сьогодні був важкий день, і мені здається, що нікому немає діла до того, що я говорю. Може, ти міг би послухати мене, задаючи при цьому питання, за якими я відчула б твій інтерес і підтримку, наприклад: «що з тобою сьогодні? А що ще було? як ти себе при цьому відчувала? Чого ти хотіла? А як ти себе відчуваєш тепер?» і ще вставляв би інші слова, щоб я знала: ти розумієш мене і переживаєш разом зі мною, наприклад: «Розкажи ще», «Так-так», «я розумію, що ти маєш на увазі». Або навіть можеш нічого не говорити, а просто іноді, коли я зроблю паузу, вимовляти «о», «гм», «угу», «мда» - це додає мені сил і впевненості». (Примітка: до свого прибуття на Венеру марсіани навіть не підозрювали про існування подібних звуків.) Без цього перекладу фразу «Ніхто мене більше не слухає» чоловік може розцінити так: «Я присвячую всю свою увагу тобі, а ти не спробуєш мене слухати. Ти зник до такого стану речей. Мені стало важко і тоскно з тобою. Мені хочеться, щоб поруч зі мною була людина цікавий, живий, а не такий зануда, як ти. Ти розчарував мене. Ти черствий і бездушний егоїст».

«Нічого не виходить так, як треба»

У перекладі на мову марсіан це означає: «Сьогодні у мене видався на рідкість важкий день, і я так вдячна тобі за те, що можу поділитися з тобою своїми почуттями і переживаннями. Це дуже допомагає мені прийти в себе. Схоже, сьогодні у мене нічого не виходить. Може, мені це здається тому, що попереду ще така купа справ — просто страшно подумати. Чи не міг би ти обійняти мене і сказати, що я в тебе молодець? Ти навіть не уявляєш, як мені це зараз потрібно».

Без цього перекладу, почувши нарікання: «Нічого не виходить так, як треба», чоловік може витлумачити його наступним чином: «Ти ніколи нічого не робиш так, як треба. Я не можу довіряти тобі. Якби я свого часу не зупинила свій вибір на тобі, зараз у мене все було б інакше. У іншого все йшло б нормально, а от тебе одні проблеми».

«Ти більше не кохаєш мене».

У перекладі цей докір-скарга розшифровується так: «Сьогодні мені здається, що ти мене не любиш. І я боюся, що сама відштовхнула тебе якимось чином. Я знаю, ти по-справжньому любиш мене і дуже багато робиш для мене. Але сьогодні я відчуваю себе якось невпевнено. Чи не міг би ти підкріпити мою віру в твою любов і сказати мені три чарівних слова «Я люблю тебе»? Коли ти вимовляєш їх, мені так добре!»

Без цього перекладу, почувши: «Ти більше не любиш мене», чоловіче тлумачення може бути таким: «Я віддала тобі кращі роки свого життя, а ти не дав мені нічого. Ти просто використовував мене. Ти холодний і розважливий егоїст. Сам робиш все, що тобі завгодно, але завжди тільки для себе одного. На всіх інших тобі наплювати. Я зробила страшну дурість, закохавшись в тебе. І ось тепер у мене не залишилося нічого». «Ми вічно кудись поспішаємо».

У перекладі на марсіанський це означає: «Сьогодні у нас не день, а суцільна гонка. І мені це зовсім не до душі. Мені хотілося б, щоб наше життя було більш розміреним. Я знаю, в цьому ніхто не винен, і ні в якому разі не докоряю тобі. Знаю, що ти робиш все, щоб ми потрапили туди вчасно, і дуже ціную твою турботу. Чи не міг би ти поспівчувати мені і сказати що-небудь на зразок: «Сьогодні і правда якийсь божевільний день. Мені теж часом хочеться жити спокійніше, без поспіху «?»»

Не маючи перекладу, чоловік, почувши «Ми вічно кудись поспішаємо», може розцінити це наступним чином: «Ти жахливо безвідповідальний тип. Ти вічно дотягуєш все до останньої хвилини. Мені ніколи не буває добре з тобою. Ми завжди змушені летіти стрімголов, щоб не запізнитися. Всякий раз, коли я кудись йду з тобою, ти тільки все псуєш. Мені набагато приємніше бувати в різних місцях без тебе».

«Мені хотілося б, щоб в нашому житті було більше романтики». Переклад цієї фрази на марсіанський мову означає: «Милий, ти останнім часом так багато працюєш. Давай дні вільну трохи часу для себе. Адже так приємно, коли можна скинути напругу і побути одним, без дітей, не думаючи про справи і проблеми. Ти у мене така романтична натура! Чому б тобі днями не зробити мені сюрприз — подарувати букет квітів і призначити побачення?»

Я просто обожаю, коли за мною доглядають ».

Без цього перекладу, почувши: «Мені хотілося б, щоб в нашому житті було більше романтики», тлумачення чоловіка може бути таким: «Мені нудно з тобою. Я охолола до тебе. В тобі немає ні на гріш романтики. Мені ніколи не було по-справжньому добре з тобою. Ах, якби ти був таким, як інші чоловіки — ті, кого я знала до тебе! »

Після декількох років користування даними словником чоловікові вже не потрібно гарячково хапатися за нього щоразу, коли йому здається, що йому дорікають або звинувачують у чомусь. Він починає розуміти, як думають і відчують жінки. Він засвоює, що подібні драматичні фрази не слід сприймати в буквальному сенсі: просто таким чином жінки повніше висловлюють свої почуття. Такі вже венеріанки, і синам Марса слід пам'ятати про це!

КОЛИ МАРСІАНИ занурюється в МОВЧАННЯ

Найскладніше завдання для жінки полягає в тому, щоб правильно зрозуміти і підтримати чоловіка, коли він занурюється в мовчання.

Одна з найскладніших завдань для чоловіка полягає в тому, щоб правильно зрозуміти і підтримати жінку, коли вона починає говорити про свої почуття. Найскладніше завдання для жінки полягає в тому, щоб правильно зрозуміти і підтримати чоловіка, коли той занурюється в мовчання. Саме мовчання жінці найлегше витлумачити помилково.

Частенько буває, що чоловік раптово немов би відключається від розмови і надовго замовкає. Для дочок Венери це щось нечуване. Спочатку жінці приходить в голову, що він оглух. Може бути, просто не чує, що я говорю, думає вона, тому і не відповідає.

А справа, бачте, в тому, що чоловіки і жінки по-різному — дуже по-різному — обмірковують і переварюють інформацію. Жінки думають вголос, запрошуючи до участі в цьому процесі зацікавленого слухача. І до цього дня жінка часто усвідомлює, що саме хоче сказати вже під час самої розмови. Вільне протягом виражених вголос думок дозволяє їй як би спробувати їх на зуб своїй інтуїції. Цей процес цілком нормальний, а часом

стає особливо необхідний.

Однак у чоловіків переварювання інформації відбувається зовсім іншим шляхом. Перш ніж почати говорити самим або реагувати на сказане співрозмовниками, вони ретельно обмірковують те, що почули або відчували. Чоловіки мовчать, а мозок їх в цей час зайнятий виробленням найбільш правильного або доцільного рішення. Спочатку вони формулюють це рішення про себе і лише потім висловлюють його вголос. Іноді цей процес займає буквально пару хвилин, іноді розтягується на довгі години. До того ж — наче навмисне для того, щоб остаточно збити жінку з пантелику, — чоловік цілком може взагалі не зреагувати, якщо отриманої інформації недостатньо для вироблення відповіді. Жінкам слід твердо засвоїти, що мовчання чоловіка означає: «Поки що я не знаю, що сказати, але думаю над цим». А замість цього їм чується: «Я не відповідаю тобі тому, що мені плювати на тебе і на твої проблеми. Мені до лампочки все, що ти там бурмочеш, так що не чекай відповіді».

ЯК ВОНА РЕАГУЄ НА ЙОГО МОВЧАННЯ

Жінки зазвичай невірно тлумачать мовчання чоловіки. Залежно від того, в якому настрої вона знаходиться в цей день, їй в голову починають лізти різні нехороші думки, аж до найгіршої: «Він не любить мене, він ненавидить мене, він збирається кинути мене». А звідси вже рукою подати до того страшного висновку, найглибше таїться в жіночій душі: «Якщо він мене кине, тоді мене вже ніхто ніколи не полюбить. Я не заслуговую, щоб мене любили».

Коли чоловік мовчить, жінці простіше простого уявити собі найгірше.

Коли чоловік мовчить, жінці простіше простого уявити собі найгірше, бо сама вона мовчить тільки в двох випадках. Або коли усвідомлює, що може боляче ранити іншу людину тим, що збирається сказати, або коли не вірить цій людині і не бажає з ним не тільки говорити, а й взагалі мати щось спільне. Тому немає нічого дивного в тому, що жінка починає відчувати себе невпевнено, коли чоловік раптом поринає в мовчання.

Жінка, слухаючи іншу жінку, час від часу дає їй зрозуміти, що

робить це з увагою і співчуттям. Коли настає пауза, слухачка інстинктивно вимовляє щось, можливо, і не має конкретного змісту, але підбадьорююче, наприклад: «о», «ой-ой-ой», «гм», «ах», «ну і ну».

Мовчання ж чоловіки, не переривається междометтями, що виражають підтримку і симпатію, виглядає просто загрозливо. Жінкам слід усвідомити собі все, що стосується знаменитої печери, і, навчившись правильно сприймати мовчання чоловіки, відповідно на нього реагувати.

ЗРОЗУМІТИ, ЩО ТАКЕ ПЕЧЕРА

Перш ніж відносини між партнерами почнуть приносити справжнє задоволення обом, жінкам слід багато чого довідатися про чоловіків. Їм необхідно зрозуміти, що, коли чоловік засмучений або знаходиться в стресовому стані, він автоматично припиняє говорити і видаляється в свою «печеру», щоб на самоті обдумати все як слід. Вони повинні знати, що вхід туди заборонений всім без винятку — навіть найбільш близьким друзям. Саме так було на Марсі. Жінці зовсім ні до чого лякатися і панічно перебирати в пам'яті всі свої слова і вчинки — не інакше як вона зробила що-небудь жахливе! Просто треба привчити себе до думки, що якщо вже ти дозволила чоловікові піти в печеру, то слід набратися терпіння і почекати: через деякий час він вийде звідти, і все знову буде добре.

Жінкам важко освоїти такий підхід, тому що на Венері одне із золотих правил говорило: ніколи не залишати подругу, якщо вона засмучена. Венеріанки, природно, поширили це правило і на відносини з коханими-марсіанами: хіба можна залишити близької людини у важкий для нього момент? Саме любов і турбота змушують жінку намагатися проникнути в печеру і запропонувати свою допомогу.

До того ж вона помилково вважає, що, задаючи партнеру величезну кількість питань (типу «Що з тобою, дорогий?») і старанно слухаючи, допоможе йому прийти в себе. Однак це лише ще більше погіршує ситуацію. Жінка інстинктивно прагне підтримати улюбленого — але так, як їй самій хотілося б, щоб її підтримали у важку хвилину. Наміри у неї самі благі, але результат виявляється найчастіше діаметрально протилежним.

Замість того щоб пропонувати партнерові таку підтримку і допомогу, яку хотіли б отримати самі в подібній ситуації, вони повинні зрозуміти, що представник протилежної статі думає, відчуває і реагує інакше, і намагатися вести себе відповідно.

ЧОМУ ЧОЛОВІКИ ВИДАЛЯЮТЬСЯ У ПЕЧЕРУ

Чоловіки видаляються в печеру або перестають говорити з кількох причин.

1. Людині потрібно обдумати проблему і знайти практичне рішення.
2. Він ніяк не може відшукати відповіді на питання, що мучить. Чоловіків ніхто ніколи не вчив говорити: «Дорога, мені необхідно знайти відповідь на одне питання, але не виходить. Мені доведеться піти в печеру і там як слід подумати над цим ». Інші ж чоловіки, бачачи, що їх побратим занурився в мовчання, розуміють все правильно: людина обмірковує якусь проблему.
3. Він засмучений або перебуває в стані стресу. У такі хвилини йому потрібно побути на самоті, щоб охолонути і знову взяти себе в руки. Він просто не хоче говорити і робити того, про що згодом, можливо, сам пошкодує.
4. Йому необхідно знайти самого себе. Цей четвертий мотив набуває особливої важливості, коли чоловіки закохуються. Тоді часом вони починають як би втрачати і забувати себе. Чоловік може відчути, що надмірне зближення з жінкою робить його залежним і що йому потрібно відрегулювати ступінь цього зближення. Коли дистанція між ним і предметом його любові скорочується настільки, що він починає втрачати своє «я», включається сигнал тривоги, який закликає його заглянути в печеру. В результаті чоловік виходить з неї оновленою, люблячим, з ще більшою, ніж раніше, упевненістю в собі.

ЧОМУ ЖІНКИ ГОВОРЯТЬ

Жінки починають говорити також з кількох причин — іноді по тим же самим, за якими чоловіки говорити перестають. Ось чотири причини, найбільш часто спонукають жінку до розмови:

1. Щоб передати або зібрати інформацію. (Зазвичай це єдина причина, що змушує чоловіка відкривати рот.)
2. Щоб самій розібратися і зрозуміти, що, в общем-то, вона хоче сказати. (Чоловік замовкає якраз для того, щоб зробити це

наодинці зі своїми думками. Жінка обмірковує все вголос.)

3. Щоб полегшало в важку хвилину, щоб зібратися з думками і оволодіти собою. (Чоловік в таких випадках занурюється в мовчання. Печера дає йому можливість усамітнитися і прийти в себе.)

4. Щоб сприяти зближенню. Ділячись своїми інтимними почуттями, вона пізнає саму себе в любові. (Марсіянin перестає говорити, щоб знову знайти себе. Він побоюється, що через надмірну близькість втрачає власне «я».)

Розуміння цих відмінностей просто життєво необхідно. Адже у кожного з нас перед очима скільки завгодно прикладів, коли взаємини пар зводяться до двох слів: щоденна боротьба.

БІЙТЕСЯ Вогнений Дракон!

Вкрай важливо, щоб жінки зрозуміли: ні в якому разі не слід намагатися змусити чоловіка заговорити перш, ніж він сам буде до цього готовий. Під час обговорення даної теми на одному з моїх семінарів слухач-індіанець розповів: в його рідному племені, готуючи дівчат до заміжжя, матері карають їм завжди пам'ятати, що в моменти невдач і переживань чоловік має звичку ховатися в своїй печері. І не слід приймати це на свій особистий рахунок, тому що таке час від часу трапляється. Це зовсім не означає, що чоловік не любить дружину: він неодмінно повернеться. Але найголовніше — ніколи не намагатися піти за ним в печеру. Якщо жінка спробує зробити це, жадливий дракон, покровитель печери, обпече її своїм вогненным подихом.

Ніколи не намагайтеся піти за чоловіком в його печеру, а не те вогнедишний дракон обпече вас своїм диханням!

Спроби жінки проникнути в печеру чоловіки не раз були причиною непотрібних конфліктів. Жінки досі не засвоїли, що в нелегкі хвилини чоловікові просто необхідно побути на самоті або хоча б помовчати. Коли він забирається в печеру, жінка не розуміє, в чому справа, і, природно, намагається «розговорити» його. Вона сподівається виявити йому свою любов і турботу, змусивши його вийти з зосередження і розповісти про

беспокоющою його проблеми.

— Що-небудь трапилось? — Питає вона.

— Ні, нічого, — відповідає він.

Але вона-то відчуває, що чоловік засмучений, і не розуміє, чому він приховує свої почуття. Замість того щоб дати йому можливість продуктивно попрацювати в печері, вона, сама того не усвідомлюючи, перериває його розумовий процес. Вона знову ставить запитання:

— Я знаю, тебе щось турбує. У чому все-таки справа?

— Ні в чому, — відповідає він.

— Але ж це неправда! — Наполягає вона. — З тобою щось не так, я ж бачу.

— Зі мною все в порядку, — тон чоловіка починає загострюватися. — Залишила б ти мене в спокої, а?

— Та як у тебе тільки совісті вистачає? — Вигукує жінка. — Ти зовсім перестав говорити зі мною. Звідки мені знати, що з тобою відбувається, якщо ти сам мовчиш? Просто ти більше не любиш мене. Засунув мене в кут, і все!

Тут вже він втрачає самовладання і починає говорити речі, про які сам після пошкодує. Його вогнедишний дракон виривається назовні і обпікає її.

КОЛИ МАРСІАНИ ВСЕ-ТАКИ ГОВОРЯТЬ

Жінки обпікаються не тільки тоді, коли намагаються пробратися в печеру зайнятого роздумами чоловіки, але і тоді, коли неправильно тлумачать певні його вираження, зазвичай є попередженнями про те, що він або вже в печері, або на шляху до неї. На питання: «Що трапилось?» Марсіанин, як правило, відповідає коротко: «Нічого» або «Все в порядку».

Це чи не єдині сигнали, що дозволяють венеріанке зрозуміти, що потрібно дати йому час самому розібратися зі своїми почуттями в самоті печери. Чоловік не говорить: «Я засмучений, і мені потрібно якийсь час побути на самоті». Замість цього він просто замовкає.

У наступному списку представлені шість найбільш часто вживаних коротких попереджувальних сигналів, а також варіанти — на жаль, абсолютно невідповідні — відповідей на них з боку жінок.

НА ПИТАННЯ ЖІНКИ «ЩО СТАЛОСЯ?»

Чоловік каже: «Все в порядку» або «Все нормально».

Жінка може відповісти: «Я знаю, що щось трапилося. В чому справа?»

Чоловік каже: «У мене все о'кей».

Жінка може відповісти: «Але ти виглядаєш засмученим. Давай поговоримо».

Чоловік каже: «Нічого, нічого».

Жінка може відповісти: «Я хочу допомогти тобі. Я знаю, що тебе щось тривожить. В чому справа?»

Чоловік каже: «Все добре» або «У мене все добре».

Жінка може відповісти: «Ти впевнений в цьому? Я буду тільки рада допомогти тобі ».

Чоловік каже: «Та так, нічого особливого».

Жінка може відповісти: «Але все-таки через чогось ти засмутився. Думаю, нам потрібно поговорити ».

Чоловік каже: «В общем-то, це дрібниця».

Жінка може відповісти: «Це зовсім не дрібниця. Я могла б допомогти тобі ».

Подаючи один з вищенаведених сигналів, чоловік зазвичай хоче, щоб жінка утрималася від подальших розпитувань або взагалі дала йому можливість помовчати. Венеріанкі, опинившись в подібній ситуації, щоб уникнути непорозумінь і з зайвою паніки, розкривали «Марсіанська-венеріанс-кий розмовник». Без його допомоги жінки зазвичай сприймають згадані короткі сигнали не так, як слід було б.

А пора б їм знати, що, коли чоловік каже «Все в порядку», це скорочений варіант того, що він насправді хоче висловити: «Все в порядку, тому що я можу впоратися з цим сам. Мені не потрібна допомога. Будь ласка, підтримай мене, але не турбуйся за мене. Вір, що це справа мені цілком під силу ».

Без цього перекладу, бачачи улюбленого засмученим і чуючи від нього «Все в порядку», жінка вважає, що він просто хоче приховати свої почуття або проблеми. Тоді вона починає «допомагати» йому, задаючи питання або заводячи розмову про ту проблему, яка, на її думку, турбує його в даний момент. Вона не знає, що він вдався до короткого попереджувального сигналу.

Ось кілька витягів з вищезгаданого розмовника.

Марсіанських-венеріанское РОЗМОВНИК

«Все в порядку».

У перекладі на венеріанський це означає: «Зі мною все в порядку, я сам можу впоратися зі своїм поганим настроєм. Мені не потрібна допомога, спасибі ».

Без цього перекладу, почувши з уст чоловіка: «Все в порядку», жінка може витлумачити це наступним чином: «Я зовсім не засмучений, тому що мені на все наплювати» або «Я не бажаю пояснювати тобі, чому я засмучений. Я не вірю, що тебе і правда хвилюють мої проблеми ».

«У мене все окей».

У перекладі на мову венеріанок це звучить так: «У мене все о'кей, я сам успішно справляюся зі своїми проблемами. Мені не потрібна допомога. А якщо знадобиться, я сам попрошу

Без цього перекладу жінка, почувши: «У мене все о'кей», витлумачить це наступним чином: «Для мене не має ніякого значення те, що трапилось. Мені наплювати на цю проблему. Навіть якщо ти засмучуєшся з цього приводу, мені все одно наплювати ».

«Нічого нічого».

Переклад говорить: «Не сталося нічого такого, з чим я не міг би впоратися сам. Будь ласка, не задавай більше питань на цю тему ».

Без перекладу, почувши: «Нічого, нічого», жінка може інтерпретувати це таким чином: «Я і сам не знаю, що мене турбує. Мені потрібно, щоб ти своїми питаннями допомогла мені розібратися, в чому справа ». І тоді вона тільки піділлє масла у вогонь, ставлячи питання, в той час як йому дійсно хочеться, щоб його залишили в спокої.

«Все добре».

Переклад цієї фрази зводиться до наступного: «Так, це дійсно проблема, але не треба» пиляти «мене. Я цілком можу розв'язати цю проблему сам, якщо ти не будеш заважати мені обмірковувати її, задаючи питання або підказуючи, що слід робити. Просто веди себе так, як ніби нічого не сталося: так я швидше додумався до правильного рішення ».

Без цього перекладу, почувши: «Все добре», жінка може дати таке тлумачення: «Все так, як повинно бути. Не потрібно нічого змінювати. Ти можеш вести себе як тобі завгодно по відношенню до мене, а я — по відношенню до тебе ». Або: «Цього разу вже так і бути, але пам'ятай, що винна ти. Один раз я спущу це на гальмах, але не дай тобі Бог знову зробити що-небудь подібне ». «Та так, нічого особливого».

У перекладі на венерианський це означає: «Нічого страшного не сталося, тому що я зумію знову все налагодити. Будь ласка, не думай більше про цю проблему і не говори про неї. Від цього мені ще більше не по собі. Я беру на себе відповідальність за вирішення цієї проблеми. Мені приємно розв'язати цю проблему самому ».

Без цього перекладу, почувши відповідь: «Та так, нічого особливого», жінка може витлумачити його наступним чином: «Ти вічно робиш з мухи слона. Всі твої хвилювання шеляга ламаного не варті. Нічого смикатися даремно ».

«Загалом-то, це дрібниця».

Переклад на мову Венера-АНОК звучить так: «Мені зовсім не важко зробити це або вирішити цю проблему. Мені приємно зробити це для тебе ».

Без перекладу, почувши: «В общем-то, це дрібниця», жінка може витлумачити відповідь наступним чином: «Це все нісенітниця. Чого заради ти створюєш з цього проблему і волаєш про допомогу? »! тоді-зовсім не до місця — вона приймається розтлумачувати йому, чому« це »є проблемою.

Користуючись «Марсіанська-венерианское розмовником», жінкам легше зрозуміти, що насправді мають на увазі чоловіка, коли вдаються до своїх улюблених скорочень. Іноді слова, вимовлені чоловіком, мають для жінки прямо протилежний зміст.

ЯК БУТИ, КОЛИ ВІН забирають В ПЕЧЕРУ

Коли на моїх семінарах я починаю говорити про печери і драконів, жінки завжди цікавляться, яким чином можна скоротити час, що проводиться чоловіком в своєму притулку. Тут я переадресовую питання чоловікам, і вони зазвичай відповідають так: чим більше жінка намагається витягнути його з печери або залучити в розмову, тим довше затягується це добровільне

самітництво.

А ось ще один коментар, який часто можна почути з вуст чоловіків: «Дуже важко вийти з печери, коли відчуваєш, що твоїй половині зовсім не до смаку, що ти взагалі перебуваєш там».

Вселити чоловікові почуття ніяковості перед подругою за те, що він пішов у печеру, рівнозначно тому, щоб штовхнути його назад, навіть коли він уже зібрався з неї вийти.

Чоловік, який забрався в печеру, зазвичай є жертвою переживань або стресу і намагається наодинці з самим собою знайти рішення своєї проблеми. Пропонувати йому в цей час таку підтримку, яку в подібній же ситуації хотілося б отримати жінці, просто протипоказано. Існує шість основних способів надати підтримку чоловікові, сховавшись в печеру. (Правильно надана підтримка також скорочує час, необхідне йому, щоб зважитися вийти з неї.)

1. Не висловлюйте своє невдоволення його потребою усамітнитися.
 2. Не намагайтеся допомогти йому справитися з проблемою, підказуючи рішення.
 3. Не намагайтеся проявити турботу, задаючи питання типу «Як ти себе відчуваєш після всього цього?».
 4. Не сідайте біля самого входу в печеру, а дайте йому можливість вибратися самому.
 5. Не турбуйтеся про нього і не шкодуйте його.
 6. Займіться чимось, що доставило б вам задоволення.
- Якщо ж вам неодмінно потрібно «поспілкуватися», напишіть йому листа, яке він може прочитати потім, поза домом, а якщо вам необхідно ще і співчуття, поговоріть з подругою. Не перетворюйте партнера в єдине джерело уваги до вашої особи.

Чоловікові хочеться, щоб його улюблена венеріанка вірила, що він може сам впоратися з ситуацією, проблемою. Ця віра дуже важлива для його честі, гордості і самоповаги.

Однак жінці надзвичайно важко не турбуватися про нього. Адже вона висловлює свою любов і турботу саме занепокоєнням за іншу людину. Для неї це спосіб виявити любов. На її думку, просто непристойно бути щасливою, коли дорогий тобі людина

засмучений або нещасний. Зрозуміло, чоловік хоче, щоб його партнерці було добре, але не тому, що йому погано. Якщо вона щаслива, у нього однією турботою менше. Крім того, він хоче, щоб вона була щаслива, ще й тому, що це допомагає йому самому відчувати себе коханою. Коли жінка щаслива і їй немає потреби ні про що турбуватися, йому легше вийти з печери. Ще одна іронія долі: чоловіки виявляють свою любов тим, що не турбуються за предмет цієї любові. Логіка їх при цьому така: «Як можна турбуватися через те, ким ти захоплюєшся і кому віриш?» Чоловіки зазвичай висловлюють один одному свою підтримку фразами типу: «Не турбуйся, ти з цим справишся», «Це їх проблема, а не твоя», «Я впевнений, це дасть результат». Чоловіки підтримують один одного тим, що взагалі не турбуються за товариша або, у всякому разі, надають менше значення його проблем.

У мене пішло кілька років на те, щоб зрозуміти, чому моїй дружині так хочеться, щоб я турбувався за неї, коли їй погано. Не знаючи про те, наскільки різні наші потреби, я недооцінював важливість її бажання. Що, природно, засмучувало дружину ще більше.

Чоловік забирається в печеру, щоб постаратися вирішити виниклу проблему. Якщо в цей час з його партнеркою все в порядку — вона ні про що не турбується, ні в чому не має потреби, — значить, у нього однією проблемою менше. А знаючи, що вона щаслива з ним, чоловік відчуває себе сильнішим і з більшою енергією накидається на невирішену задачу.

Все, що може відвернути партнерку від проблеми або задовольнити її, дуже допоможе йому. Ось кілька прикладів того, чим ви можете зайнятися, поки він знаходиться в печері:

Почитати

Запросити до себе подругу поговорити

Послухати музику

Зробити запис в щоденнику

Прибуття в саду

Пройтися по магазинах

Зайнятися фізичними вправами

Помолитися або поміркувати

Сходити до масажистки

Піти погуляти

Послухати запис лекції по роботі над собою

Прийняти перлову ванну Сходити до лікаря

Пригоститися чим-небудь смачним

Подивитися телевізор або відео.

Марсіани також рекомендували венеріанкам зайнятися чимось приємним. Венеріанкам було важко відчувати себе щасливими, коли близької людини погано, але вони все ж знайшли вихід.

Всякий раз, коли один з марсіан пірнав у свою печеру, його подруга відправлялася на екскурсію по магазинах або робила щось ще, що доставляв їй задоволення. Венеріанкі обожнюють ходити по магазинах.

Моя дружина Бонні також часом користується цим методом. Коли вона бачить, що я кинувся до печери, вона влаштовує собі магазинний день. Мені ніколи не доводиться відчувати незручності за марсіанську сторону моєї натури. Коли моя дружина може сама подбати про себе, мені нема чого переживати з приводу мого усамітнення в печері.

Бонні вірить, що я повернуся, і до того ж ще більш люблячим, ніж раніше.

Вона знає: коли я в печері, це невідповідний час для розмов.

Помітивши ж в мені перші проблиски інтересу до її персони, розуміє, що я вибираюся з печери, і тоді можна йти на контакт.

Іноді вона говорить, як би між іншим: «Якщо у тебе виникає бажання поговорити зі мною, я буду тільки рада. Ти мені скажеш коли?» Таким чином вона турбувався б обстановку, але м'яко і ненав'язливо.

ЯК ДАТИ марсіанина ВІДЧУТИ СВОЮ ПІДТРИМКУ

Навіть перебуваючи поза печерою, чоловіки хочуть, щоб їм довіряли. Вони не люблять непроханих порад або співчуття. У них живе потреба самоствердження. Здатність справлятися з проблемами без сторонньої допомоги — це, так би мовити, зайве перо на його капелюсі. (А ось для жінки таким пір'їнкою є допомога і підтримка близької людини.) Чоловік відчуває підтримку жінки, коли та своїми словами і поведінкою дає йому зрозуміти: «Я вірю, що ти можеш впоратися зі своїми

проблемами сам, а вже якщо дійсно знадобиться моя допомога, ти відкрито попросиш про неї».

Спочатку буває досить важко навчитися «підставляти плече» чоловікові таким ось чином. Багато жінок вважають, що єдиний спосіб домогтися потрібного від партнера — це «пілеж», коли він робить помилку, і підказки, що і як йому робити. Жінкам, які не мали перед очима рольової моделі матері, яка знає, як отримати від чоловіка необхідну підтримку, не спадає на думку, що вони можуть спонукати партнера віддавати більше, просто прямо попросивши про цю підтримку — без «пілежа» і непрошених порад. Крім того, якщо те, що він робить, не влаштовує її, вона може відкрито сказати йому: «Мені це не подобається», без будь-яких натяків на те, що він взагалі — так би мовити, по життю — негативний тип або слабак.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИРАЗИТИ МУЖЧИНЕ ДОКІР ЧИ ДАТИ РАДУ

Не розуміючи, до якої міри «пілеж» і непрохані поради відвертають чоловіка, багато жінок не знають інших шляхів, щоб отримати від нього те, що їм потрібно. Ненсі зазнала не одне розчарування в своїх відносинах з чоловіками. «Я до сих пір не знаю, — скаржилася вона, — як підійти до чоловіка з докором або радою. Уявіть собі, що він не вміє поводитися за столом, а одягається настільки огидно, просто жахливо. Або, припустимо, він чудовий хлопець, але ти бачиш, що він веде себе з людьми так, що його ні в гріш не ставлять, і це сильно шкодить йому. Що робити в таких випадках? Що б я не сказала, він злиться, захищається або просто ігнорує мене».

Відповідь така: все-таки утримуватися від «пілежа» і не давати порад, поки він сам не попросить. Замість цього слід дати чоловікові зрозуміти, що його люблять і приймають таким, яким він є. Ось що йому потрібно, а не лекції, читаються повчальним тоном. Відчувши, що партнерка приймає його з усіма його плюсами і мінусами, він починає цікавитися її думками на свій рахунок. Однак вловивши наполегливе бажання змінити його, він не стане просити ні ради, ні підказки. Чоловікові — особливо на рівні близьких відносин — потрібна велика впевненість в собі для того, щоб зробити крок назустріч і самому попросити

підтримки.

Так що постарайтеся проявити терпіння, вірте, що ваш улюблений сам зрозуміє свої помилки і зміниться на краще. Але якщо він все ж не задовольняє ваших потреб і бажань, ви можете — і навіть повинні — самі заговорювати про свої почуття і висловлювати відповідні прохання (проте без «пі-лежачи» і докорів). Це справжнє мистецтво, яке потребує воістину дбайливого ставлення до партнера і творчого підходу. Ось чотири варіанти правильних дій в цьому плані:

1. Жінка може сказати чоловікові, що їй не подобається його манера одягатися, не читаючи нотацій. Наприклад, в той час, як він одягається, помітити, як би між іншим: «По-моєму, тобі не дуже йде ця сорочка. Може, сьогодні одягнеш іншу?» Якщо бачить, що коментар не припав до смаку, проявити повагу до уразливості партнера і вибачитися — скажімо, ось так: «Прости, я зовсім не збиралася читати тобі лекцію з культури одягу».

2. Якщо він і справді настільки чутливий до подібного роду зауважень (а багато чоловіків саме такі), можна спробувати торкнутися цієї теми як-небудь інакше. Наприклад: «Пам'ятаєш, в той раз ти одягав блакитну сорочку із зеленими слаксами? Знаєш, мені щось не сподобалося це поєднання. Може, спробуєш з сірими?»

3. Можна і прямо запитати: «Ти не хочеш якось пройтися зі мною по магазинах? Мені так хочеться підібрати тобі що-небудь новеньке». Якщо він відповів «ні», значить, не бажає, щоб ви по-материнськи опікувалися його. Якщо ж відповів «так», можете бути впевнені, що не дуже зачепили його чутливість до порад і підказок. Пам'ятайте: чоловіки — істоти ранимі.

4. Нарешті, можна почати так: «Знаєш, мені хотілося б поговорити з тобою про дещо, але мені важко підступитися до цієї теми. (Пауза.) З одного боку, я боюся образити тебе, а з іншого — мені дійсно потрібно тобі це сказати. Чи не міг би ти вислухати мене і потім підказати, як краще це висловити?» Таке вступ допоможе партнеру підготуватися до шоку, а потім із задоволенням виявити, що мова йде про не таке вже важливій справі.

Давайте розберемо ще один приклад. Якщо жінці не

подобаються його манери за столом і партнери в цей час одні, без сторонніх, вона має право дозволити собі сказати (але ні в якому разі не з докором): «Може, скористаєшся виделкою?» Або «Може, наллеш собі в склянку? ». Однак у присутності інших буде мудрішим промовчати і взагалі зробити вигляд, що нічого не помічаєш. А на наступний день нагадати: «Не міг би ти користуватися виделкою в присутності дітей?» Або: «Я терпіти не можу, коли ти їси руками. На мене дуже діють такі дрібниці. Коли ми з тобою разом за столом, не міг би ти користуватися виделкою? ».

Якщо вам не по собі від того, як себе веде ваш партнер, почекайте, поки нікого не буде поруч, і тоді розкажіть, як це на вас діє. Тільки не треба диктувати йому, як себе вести, так і «пиляти» теж не слід. Просто чесно і відкрито, але коротко і без роздратування скажіть про свої відчуття. Наприклад: «Знаєш, дорогий, вчора на вечірці ти так голосно говорив, що у мене задзвеніло у вухах. Ти не міг би, коли я поруч, говорити трохи тихіше? »Якщо йому відверто не сподобається ваше прохання, просто вибачитися за критику і змінити тему.

Мистецтво передачі чоловікові негативною інформацією і отримання від нього підтримки детально изучається в розділах дев'ятою і дванадцятою. А в наступному розділі розповідається, як вибрати підходящий момент для подібних розмов.

КОЛИ ЧОЛОВІК НЕ ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ

Варто жінці почати заспокоювати чоловіка або спробувати допомогти йому вирішити проблему, він зазвичай починає відчувати себе «під ковпаком»: йому не довіряють, вважають його нездатним самому справлятися з проблемами, його контролюють, з ним поводяться, як з дитиною. Йому може здатися, що вона намагається переробити його.

На самій-то справі чоловікові потрібна саме така турботлива любов. Однак жінкам слід зрозуміти, що любов і турбота по відношенню до чоловіка, так би мовити, доходять за призначенням якраз тоді, коли не беруться в формі непрошених порад і підказок. Він потребує підтримки, але не в такій, як вона думає. Відмовитися від спроб переробити чоловіка (нехай навіть і в кращу сторону), від «пілежа» (нехай навіть з найкращими

намірами) — так, це те, що треба. Давати поради — теж так, але лише якщо він сам попросить про це.

Чоловік шукає поради або допомоги тільки після того, як вичерпав власні можливості. Отримуючи надмірну або занадто поспішну підтримку, він втрачає впевненість в своїх силах і компетенції. Або у нього, що називається, починають тремтіти коліна, або він стає ледачим і пасивним. Інстинктивно чоловіки підтримують один одного саме тим, що не лізуть за допомогою і порадами, якщо тільки їх про це не просять.

Розбираючись з тією чи іншою проблемою, чоловік знає, що спочатку повинен пройти певний шлях сам, і лише потім, якщо йому не обійтися без сторонньої допомоги, може попросити про неї без шкоди для своєї компетенції і власної гідності.

Пропозиція про допомогу в невідповідний момент він може легко сприйняти як образу.

Коли чоловік зайнятий обробленням індички на День подяки, а його партнерка дошкуляє його порадами, що і як слід різати, він відчуває, що йому не довіряють. І, природно, злиться: він твердо має намір сам пройти свою частину шляху. З іншого боку, якщо чоловік зголосився зайнятися індичкою, жінці повинна бути приємна така турбота і готовність допомогти.

Коли жінка радить чоловікові закликати на допомогу більш досвідченого людини, він цілком може образитися. Пам'ятаю, одна жінка все допитувалася у мене, з чого це чоловік так на неї розсердився. Вона пояснила, що перед тим, як лягти з ним у ліжко, поцікавилася, чи встиг він переглянути свої нотатки, зроблені під час прослуховування запису моєї лекції про секрети хорошого сексу. Вона не зрозуміла, до якої міри образила його. Чоловік сам надавав великого значення цим лекціям, однак не бажав, щоб дружина нагадувала йому, щоб він дотримувався моїх порад. Вона повинна була вірити, що він сам знає, що і як робити!

Чоловіки потребують довіри, жінки — в турботі. Коли чоловік запитує подругу: «Що трапилось, любя?», Ці слова і стривожене вираз його обличчя діють на неї самим позитивним чином. Але якщо те ж саме питання і з тим же самим виразом на обличчі задасть жінка чоловікові, він може образитися і відчути себе

приниженим: партнерка, схоже, не вірить в його вміння самому справлятися з труднощами.

Чоловікові дуже складно провести межу між співчуттям і жалістю. Він терпіти не може, щоб його жаліли.

Чоловікові дуже складно провести межу між співчуттям і жалістю. Він терпіти не може, щоб його жаліли. Якщо жінка скаже: «Я так шкодую, що образила тебе», він, швидше за все, відповість: «Так, ладно, нічого» — і відкине запропоновану йому підтримку. Їй же, навпаки, безмірно приємно почути подібні слова з вуст чоловіка. Тоді вона відчуває, що він відноситься до неї дійсно дбайливо і ніжно. Чоловіки повинні вчитися висловлювати належним чином свою турботу, а жінки — свою довіру.

Надмірна опіка ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ НА зашморг

На початку нашого спільного життя, коли на ранок мені треба було виїхати з міста, щоб провести черговий суботньо-недільний семінар, Бонні напередодні ввечері щоразу питала, скільки я збираюся встати. Потім — коли мій літак. Потім, зробивши подумки якісь підрахунки, попереджала, що у мене буде в запасі мало часу і я ризикую спізнитися. І вважала, що таким чином надає мені підтримку. Однак для мене все виглядало як раз навпаки. Я сердився і ображався. До цього я вже чотирнадцять років колесив по всьому світу, читаючи свої лекції, і жодного разу не запізнився на літак.

А вранці, перед тим як мені вийти з дому, вона буквально засипала мене градом питань: «Ти не забув квиток? Гаманець при тобі? У тебе достатньо грошей? Ти поклав у валізу шкарпетки? Ти вже знаєш, де зупинишся?» Їй здавалося, що вона висловлює мені свою любов, а я злився. І в один прекрасний день все-таки сказав їй, що я ціную її добрі наміри, проте не люблю, щоб мене опікали, як мале дитя.

Я помітив, що якщо їй хочеться опікувати мене, то ця опіка, щоб стати прийнятною для мене, повинна виражатися в беззастережній любові і довірі. Я сказав: «Якщо я спізнюся на літак, не треба мені потім вимовляти: але ж я тебе попереджала. Повір у те, що я сам зрозумію цей урок і надалі буду поступати

відповідно. Якщо я забуду свою зубну щітку або бритву, нехай це буде на моїй совісті. Не говори мені про це, коли я подзвоню ». Коли Бонні зрозуміла те, чого хочу я, і поставила себе на моє місце, їй стало легше надавати мені підтримку.

ІСТОРІЯ ОДНОГО УСПІХУ

Якось раз, прямуючи до Швеції на семінар з проблем сімейних взаємин, я подзвонив з Нью-Йорка до Каліфорнії Бонні, щоб повідомити, що забув вдома паспорт. Її реакція була воістину прекрасна і продиктована справжнім коханням. Дружина не стала «пиляти» мене за безвідповідальність. Замість цього вона розсміялася і вигукнула: «О Господи, Джон, ти вічно з пригодами! І що ж ти тепер збираєшся робити? »

Я попросив її переслати факсом мій паспорт в шведське консульство, і проблема була вичерпана. Моя дружина діяла оперативно і толково. Вона жодного разу не опустила до того, щоб дорікнути мені за недбалість. Вона навіть була горда, що мені так швидко вдалося виплутатися зі скрутного становища.

ПРО КОРИСТЬ ДЕЯКИХ НЕВЕЛИКИХ ЗМІН

Одного разу я звернув увагу на те, що, коли хтось із дітей просив мене щось зробити, я зазвичай відповідав: «Немає проблем». У моєму розумінні це означало, що мені буде дуже приємно виконати прохання. І ось одного разу моя пасербиця Джулі запитала: «А чому ти завжди говориш» немає проблем «?» І я не знайшовся, що відповісти. Поміркувавши, я усвідомив, що мова йде про чергове прояві глибоко укорінених марсіанських звичок. А зрозумівши це, обрав іншу форму відповіді на прохання: «Із задоволенням». Ця фраза висловлювала те, що я, власне, і вкладав в свою відповідь, і, без сумніву, моя дочка-венеріанка, почувши її, в набагато більшому ступені відчувала, що її люблять.

Цей приклад може послужити як би символом секрету збагачення взаємин. Цілком можливо, не зраджуючи собі в головному, піти на якісь невеликі поступки. В цьому і полягав секрет успіху марсіан і венеріанок. Нікому з них не хотілося приносити в жертву свою споконвічну природу, свою сутність, проте вони з готовністю вносили і брали різні дрібні зміни в своєму спілкуванні. Вони дізналися, що відносини можуть значно

збагатитися, покращитися навіть від такої, здавалося б, незначної речі, як відмова від використання будь-якого слова або виразу.

Важливо тут ось що: невеликі поступки можуть дуже сприятливо відбитися на взаєминах. Великі зміни зазвичай вимагають, щоб ми до деякої міри придушили своє «я». А в таких речах немає нічого хорошого.

Сказати що-небудь підбадьорливе подрузі, перш ніж залізи в печеру, — це ж так небагато, і від чоловіка зовсім не потрібно змінювати свою природу. Для того щоб погодитися на дане незначна зміна в звичному ході речей, чоловік повинен зрозуміти, що жінці дійсно необхідно отримати такий обнадійливий сигнал, особливо якщо він не хоче, щоб вона турбувалася за нього. Не розуміючи ж різниці між чоловічим і жіночим сприйняттям, він не здогадається, чому його раптове мовчання викликає у партнерки таке занепокоєння. Однак посмішка, жест, добре слово можуть виправити становище. Незнання цієї різниці може привести до того, що, бачачи партнерку пригніченою через його наміри сховатися в печері, чоловік залишиться зовні і постарается втішити улюблену. Це велика помилка. Відмовившись від відвідування печери (і тим самим змінивши своєї натурі), він стає дратівливим, надмірно образливим, слабким, пасивним, може почати офизатися, брехати. І, що найгірше, чоловік сам не знає, чому став таким. Коли жінка засмучується з приводу відбуття партнера в печеру, він, замість того щоб відмовитися від свого наміру, може щось злегка змінити — і все стане набагато простіше. При цьому йому зовсім не потрібно ні відмахуватися від власної реально існуючої потреби, ні наступати на горло своїй чоловічій натурі.

ЯК ДАТИ ВЕНЕРІАНКЕ ВІДЧУТИ СВОЮ ПІДТРИМКУ

Ми вже розмовляли про те, що своїм відходом в печеру або мовчанням чоловік каже: «Мені потрібен якийсь час, щоб обміркувати цю проблему, тому, будь ласка, поки що ні заговорюй зі мною. Я повернуся». І при цьому не розуміє, що жінці цілком може почудиться зовсім інше: «Я не люблю тебе, у мене не вистачає терпіння вислуховувати твою балаканину, я йду і ніколи не повернуся!» Щоб уникнути цього і повідомити їй

все, що потрібно, він повинен навчитися вимовляти два чарівних слова: «Я повернуся».

Коли чоловік зібрався піти в своє улюблене притулок, на його партнерку дуже добре подіє, якщо він скаже вголос: «Мені потрібен якийсь час, щоб обміркувати цю проблему, але я повернуся» або: «Мені потрібно трохи побути на самоті. Я повернуся». Просто вражає, який магічний ефект виробляють ці, в общем-то звичайнісінькі слова: «Я повернуся».

Жінки високо цінують цей обнадійливий сигнал. Зрозумівши, до якої міри жінці важливо його отримати, чоловік не забуде його в потрібний момент.

Якщо жінка в дитинстві відчувала себе покинутою, -батько, скажімо, ігнорував її або її мати, то, ставши дорослою, вона буде особливо чутлива до найменших проявів зневаги. Тому її ніколи не слід засуджувати за її потреба одержувати вищезазначені підбадьорливі сигнали. Точно так само не слід засуджувати і чоловіка за його потреба час від часу усамітнюватися в своїй печері.

Не слід засуджувати жінку за її потреба отримувати підбадьорливі сигнали, як не слід засуджувати і чоловіка за його потреба усамітнюватися час від часу в своїй печері.

Якщо ж жінка не настільки обтяжена сумним минулим і якщо вона розуміє потребу чоловіки бувати в печері, згадані сигнали їй не настільки необхідні.

Пам'ятаю, якимось раз, коли я говорив про це на семінарі, одна з присутніх жінок заперечила: «На мене дуже важко діє мовчання чоловіка, але я ніколи в дитинстві не відчувала себе покинутою, позбавленої любові і уваги. Батько ніколи не допускав такого і в стосунках з матір'ю. Навіть коли вони розійшлися, все було зроблено по-доброму».

І тут жінка розсміялася. Вона зрозуміла, як її обдурили. Потім заплакала. Звичайно ж, її мати відчувала себе покинутою. І вона сама теж. Адже її батьки розлучилися! І подібно батькам, вона вважала і стверджувала, що у них все добре.

У тому віці, коли люди найбільш схильні до розлучення,

обнадійливі сигнали, що подаються чоловіком, набувають ще більшої важливості. Але не тільки чоловік може підтримати жінку, внісши в їх життя деякі незначні зміни. Жінка повинна робити те ж саме.

ЯК ДАТИ ВЕНЕРІАНКЕ ВІДЧУТИ СВОЮ ПІДТРИМКУ

Ми вже розмовляли про те, що своїм відходом в печеру або мовчаням чоловік каже: «Мені потрібен якийсь час, щоб обміркувати цю проблему, тому, будь ласка, поки що ні заговорюй зі мною. Я повернуся». І при цьому не розуміє, що жінці цілком може почудиться зовсім інше: «Я не люблю тебе, у мене не вистачає терпіння вислуховувати твою балаканину, я йду і ніколи не повернуся!» Щоб уникнути цього і повідомити їй все, що потрібно, він повинен навчитися вимовляти два чарівних слова: «Я повернуся».

Коли чоловік зібрався піти в своє улюблене притулок, на його партнерку дуже добре подіє, якщо він скаже вголос: «Мені потрібен якийсь час, щоб обміркувати цю проблему, але я повернуся» або: «Мені потрібно трохи побути на самоті. Я повернуся». Просто вражає, який магічний ефект виробляють ці, в общем-то звичайнісінькі слова: «Я повернуся».

Жінки високо цінують цей обнадійливий сигнал. Зрозумівши, до якої міри жінці важливо його отримати, чоловік не забуде його в потрібний момент.

Якщо жінка в дитинстві відчувала себе покинутою, -батько, скажімо, ігнорував її або її мати, то, ставши дорослою, вона буде особливо чутлива до найменших проявів зневаги. Тому її ніколи не слід засуджувати за її потреба одержувати вищезазначені підбадьорливі сигнали. Точно так само не слід засуджувати і чоловіка за його потреба час від часу усамітнюватися в своїй печері.

Не слід засуджувати жінку за її потреба отримувати підбадьорливі сигнали, як не слід засуджувати і чоловіка за його потреба усамітнюватися час від часу в своїй печері.

Якщо ж жінка не настільки обтяжена сумним минулим і якщо вона розуміє потребу чоловіки бувати в печері, згадані сигнали їй

не настільки необхідні.

Пам'ятаю, якось раз, коли я говорив про це на семінарі, одна з присутніх жінок заперечила: «На мене дуже важко діє мовчання чоловіка, але я ніколи в дитинстві не відчувала себе покинутою, позбавленої любові і уваги. Батько ніколи не допускав такого і в стосунках з матір'ю. Навіть коли вони розійшлися, все було зроблено по-доброму».

І тут жінка розсміялася. Вона зрозуміла, як її обдурили. Потім заплакала. Звичайно ж, її мати відчувала себе покинутою. І вона сама теж. Адже її батьки розлучилися! І подібно батькам, вона вважала і стверджувала, що у них все добре.

У тому віці, коли люди найбільш схильні до розлучення, обнадійливі сигнали, що подаються чоловіком, набувають ще більшої важливості. Але не тільки чоловік може підтримати жінку, внісши в їх життя деякі незначні зміни. Жінка повинна робити те ж саме.

ЯК ОБЩАТЬСЯ БЕЗ докори і образи

Коли жінка заговорює про свої почуття (особливо якщо вона засмучена і ділиться будь-якою проблемою), чоловік відчуває, що на нього нападають, йому закидають. Не розуміючи, до якої міри різні чоловіки і жінки, він без особливого захоплення сприймає свою роль об'єкта її виливів і навіть не підозрює, наскільки їй необхідно обговорити з ним всі свої почуття до єдиного.

Чоловік помилково вважає, що партнерка розповідає йому все це, оскільки вважає його винним у чомусь і хоче дорікнути. Вона засмучена, але говорить з ним: значить, думає він, вона засмучена через мене. Вона скаржиться, а йому чується гіркий докір. Багато чоловіків не розуміють цієї (чисто венеріанській) потреби поділитися своїми переживаннями з близькою людиною. Розібравшись у відмінностях між марсіанами і венеріанками і як слід попрактикуватися, жінка може навчитися виражати свої почуття так, щоб це не звучало докором. Щоб запевнити чоловіка в тому, що ні про які докір і мови немає, вона може, наприклад, час від часу переривати свою розповідь, щоб сказати чоловікові, як вона цінує його увагу до своїх слів.

Ось кілька коментарів, які можуть стати в нагоді в подібній

ситуації:

+ «Я так рада, що можу поговорити про це». + «Як же приємно, що можна поговорити про це!»

+ «Я відчуваю значне полегшення, що можу поговорити про це».

+ «Я так рада, що можу поплакатися тобі. Мені від цього набагато легше».

+ «Ну ось, я виговоритися, і мені стало краще. Дякую тобі».

Ця маленька коригування абсолютно інша річ.

А ось ще підказка. Описуючи свої проблеми, жінка може підтримати партнера, сказавши, як високо вона цінує все, що він робить, щоб полегшити і зробити більш повнокровним її життя. Наприклад, нарікаючи на робочі проблеми, вона, як би між іншим, зауважує: «Як добре, що ти є у мене! Як добре прийти додому, де ти чекаєш мене!» Говорячи про домашніх турботах, чому б не згадати про те, як швидко і добре полагодив він паркан. Обговорюючи фінансові справи, можна сказати: «Ти стільки працюєш, щоб у нас було все, що потрібно!» Скаржачись на витівки дітей, вельми до речі підкреслити: «Як все-таки добре, що я можу в усьому розраховувати на твою допомогу!»

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ — НАВПІЛ

Для нормального, хорошого спілкування потрібна участь обох сторін. Чоловік повинен запам'ятати, що перерахування проблем зовсім не означає докору на його адресу і що партнерка зазвичай заговорює про них просто, щоб розрядитися, щоб полегшало на душі. А жінка, в свою чергу, повинна постаратися крізь свої скарги донести до партнера, як вона любить і цінує його.

Якраз, коли я писав цю главу, увійшла моя дружина і запитала, як просувається робота.

— Глава майже готова, — відповів я. — А як пройшов день у тебе?

— Жахливо багато справ, — зітхнула вона. — Сьогодні ми з тобою майже не бачилися.

Раніше я б тут же наїжачився і нагадав Бонні, скільки часу ми проводимо разом, або почав би доводити, як важливо закінчити книгу вчасно. І те, і інше неминуче загострило б атмосферу.

Але тепер, вже усвідомлюючи існуючі між нами різниці, я

зрозумів, що їй потрібні не виправдання і пояснення, а схвалення і розуміння. І тому сказав:

— Твоя правда, у нас обох сьогодні справ під зав'язку. Сядь-ка до мене на коліна, дай я обійму тебе. День був такий довгий!

Потім дружина сказала:

— Ти у мене молодець.

Мені дуже потрібна була ця оцінка, щоб відчути, що я саме такою, якою їй потрібен. Потім Бонні поскаржилася, що весь день розривалася на частини і страшенно втомилася. Вона говорила кілька хвилин, потім замовкла. Під час цієї паузи я запропонував їй запросити няню до дитини, щоб дружина змогла відпочити і поміркувати до обіду.

-Ти Справді збираєшся запросити няню? -встрепенулась Вона.

— Було б чудово. Дякуємо!

Це була ще одна оцінка, знак прийняття мене таким, який я є, і вона допомогла мені відчувати себе гідним партнером, незважаючи на те що моя супутниця життя втомилася, виснажена.

Жінки не замислюються про оцінки: на їхню думку, чоловік знає, як дороги їй його увагу і готовність вислухати. Але він і не здогадується. Тому, коли вона говорить про проблеми, йому потрібно підтвердження того, що його все-таки люблять і цінують.

Проблеми призводять чоловіка в дурному настрою, якщо тільки він сам не зайнятий їх рішенням. Так чи інакше висловивши, що цінує його, жінка може допомогти партнеру зрозуміти, що вислухати — просто вислухати — це теж підтримка.

Жінці зовсім ні до чого придушувати свої почуття або навіть міняти їх заради того, щоб підтримати партнера. Але їй слід висловлювати їх так, щоб він не відчув себе об'єктом нападу, звинувачень і докорів. За допомогою незначних змін можна досягти великих результатів.

ЧОТИРИ ЧАРІВНИХ СЛОВА ДЛЯ ПІДТРИМКИ

Чотири чарівні слова, здатних підтримати чоловіка, — «Це не твоя вина». Розповідаючи про свої переживання, жінка може висловити йому свою підтримку, зробивши паузу в викладі подій і сказавши: «Я так вдячна тобі за те, що ти слухаєш мене! А якщо

те, що я говорю, здається тобі докором або звинуваченням в твою адресу, то знай, у мене навіть в думках не було нічого подібного. Це не твоя провина».

Жінка може навчитися бути чуйною до свого співрозмовника, коли зрозуміє, що, чуючи про численні проблеми, він сприймає це як свою власну поразку.

Якраз днями мені зателефонувала сестра і почала розповідати про свої поточні проблеми. А я весь час намагався пам'ятати головне: щоб підтримати її, мені не слід пропонувати їй яких би то не було рішень. Сестрі просто був потрібний слухач. Хвилин десять я не переривав її, лише іноді вставляючи: «Мда», «Нічого собі» або «Невже?». Потім сестра сказала: «Ну добре, Джон, спасибі тобі. Зараз мені набагато легше ».

Сестру було легко слухати того, що я знав: вона не докоряє мені. Когось іншого — так, але не мене. Мені доводиться набагато важче, коли я бачу засмученою свою дружину: адже в такій ситуації набагато простіше відчувати, що дорікають саме мене. Однак, коли Бонні який-небудь схвальної фразою заохочує мою увагу до своїх слів, мені стає набагато легше слухати.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВАМ ХОЧЕТЬСЯ «ПОПИВ»

Запевнення типу «Це не твоя вина» або «Я зовсім не дорікаю тебе» діють лише до тих пір, поки жінка дійсно утримується від докорів, звинувачень або несхвалення. Якщо ж вона зібралася нападати, тоді краще їй поділитися своїми почуттями з ким-небудь ще. Або просто почекати, поки пройде її агресивний настрій, і лише тоді відновити розмову на більш дружніх нотах. Ще один варіант: вилити свої переживання того, на кого вона не тримає зла і хто здатний надати їй необхідну підтримку. І тоді пізніше, знову налаштувавшись на хвилю любові і прощення, жінка зуміє розповісти партнеру про свої почуття більш успішно. У розділі одинадцятої ми розглянемо детально, як вчинити, якщо це виявиться скрутним.

ЯК СЛУХАТИ, не ображаючи

Коли жінка невинно поширюється про свої проблеми, чоловік частенько ображається на неї за спробу засудити його. Це дуже погано позначається на їхніх взаєминах, тому що блокує спілкування.

Уявіть собі, що жінка говорить: «Ми весь час тільки працюємо, працюємо і працюємо. У нашому житті більше немає ні радості, ні розваг. Ти став таким серйозним, що просто сечі немає».

Чоловікові нічого не варто відчути себе об'єктом докорів.

А якщо це так, то я пропоную в подібній ситуації не накидатися на партнерку з відповідними докорами і не говорити: «По-моєму, ти закидаєш мені».

Замість цього, мені здається, краще було б вимовити: «Мені неприємно, коли ти говориш, що я став надмірно серйозним. Чи не хочеш ти сказати, що я один винен у тому, що ми перестали розважатись?»

Або: «Мені прикро, коли ти говориш, що я став надто серйозним і що через це ми не розважаємося. Ти хочеш сказати, що це моя вина?»

Крім того, можна дати їй шлях до відступу, сказавши: «Схоже, ти вважаєш мене винуватим в тому, що ми так багато працюємо. Це дійсно так?» Або: «Коли ти говориш, що ось, мовляв, ми більше не розважаємося і я став жахливо серйозним, у мене таке відчуття, що ти покладаєш всю провину на мене. Це так?»

Всі ці відповіді витримані в поважному тоні і дають жінці шанс взяти назад будь-який з докорів, які відчув партнер в її словах. Коли вона завершить: «Ні-ні, я не вважаю, що винен ти один», можливо, йому полегшає.

Інший, дуже корисний метод — не забувати, що жінка завжди має право на те, щоб почати турбуватися і попереживати, і що, вийшовши з цього стану, відчуває величезне полегшення. Знання цього дозволяє мені розслаблятися і пам'ятати, що навчися я слухати, не беручи нічого на свій рахунок, то, партнерка, коли їй захочеться поскаржитися, оцінить мене гідно. І навіть якщо вона і справді у чомусь дорікала мені, то в подальшому не буде наполягати на цьому.

МИСТЕЦТВО СЛУХАТИ

Коли чоловік навчився слухати і правильно тлумачити почуття жінки, партнерам стає набагато легше спілкуватися. Як і будь-яке мистецтво, слухання вимагає практики. Кожен день, повернувшись додому, я, як правило, тут же розшукую Бонні і питаю, як пройшов у неї день. Так я практикуюся в мистецтві

слухати.

Якщо вона засмучена або у неї видався надто важкий день, я спочатку зазвичай відчуваю себе в цьому винним, а тому гідним осуду. І найголовніше тут — не брати сказане на свій рахунок, намагатися розуміти дружину правильно. Я роблю це, постійно нагадуючи собі, що ми говоримо на різних мовах. Якщо я продовжую питати: «А ще що трапилось?», З'ясовується, що проблем, що турбують її, ціла купа. Поступово мені стає ясно, що я не єдиний, хто несе відповідальність за переживання Бонні. Через деякий час, коли вона починає відчувати вдячність за те, що я слухаю (навіть якщо я і сам частково винен в її проблемах), дружина стає колишньою: люблячою, терпимою, схильною прощати.

Хоча мистецтво слухати є важливим, чоловік іноді буває занадто ображений або пригнічений, щоб «перевести» про себе слова подруги. У такі моменти йому краще навіть і не намагатися слухати, а замість цього доброзичливо сказати: «Зараз у мене невідповідний момент. Давай поговоримо пізніше».

Іноді чоловік не розуміє, що не готовий в даний момент вислухати жінку. Якщо від її одкровень йому стає дуже вже не по собі, значить, їй не слід продовжувати: чим далі, тим гірше. А це не піде на користь нікому з партнерів. Ось тут можна спокійно і шанобливо вимовити: «Мені дійсно хочеться послухати тебе, але саме зараз мені дуже важко це зробити. Думаю, мені знадобиться деякий час, щоб обміркувати те, що ти сказала ». У міру того як ми з Бонні вчилися спілкуватися один з одним з повагою до наших розходжень і з розумінням потреб партнера, наша спільна життя ставало все легше. Точно такі ж зміни я помічав на прикладах багатьох тисяч людей, і сімейних, і холостяків. Відносини розквітають, коли спілкування відображає як готовність зрозуміти і прийняти партнера, так і повагу до того, чим він відрізняється від тебе самого.

Якщо між вами виникло непорозуміння, пам'ятайте, що чоловіки і жінки говорять на різних мовах; дайте собі час, щоб перевести на свою мову те, що ваш партнер насправді має на увазі або хоче сказати. Безумовно, в цьому потрібно довго і багато практикуватися, але, чесне слово, справа того варта.

Глава 6. Про подібність між чоловіком і гумовою підтяжкою

Чоловіки схожі на ті еластичні гумові стрічки, що використовуються для підтяжок. Часом і ті, і інші відтягуються, і досить далеко, але потім повертаються на звичне місце. Гумова підтяжка — ідеальна метафора для розуміння циклічного характеру особистого життя чоловіка. Цикл цей включає три етапи: так звані прилягання, відтягування і повернення.

Люблячи свою партнерку, чоловік періодично відчуває потребу як би відійти, віддалитися від неї, щоб, повернувшись, стати ще ближче.

Більшість жінок дивуються, коли дізнаються, що, навіть люблячи свою партнерку, чоловік періодично відчуває потребу як би відійти, віддалитися від неї, щоб потім, повернувшись, стати ще ближче. Чоловіки відчують цю потребу інстинктивно. Даний цикл не залежить від їх вольового рішення або вибору. Це просто відбувається, і тут вже нічого не поробиш. Це не його і не її вина. «Відтягнення» — природний цикл.

Жінки невірно тлумачать ці «відтягнення», тому що самі вони зазвичай віддаляються від партнера по зовсім інших причин. Якщо жінка не вірить, що він розуміє її почуття, якщо він образив її і вона не хоче, щоб це сталося знову, або коли він, здійснивши ту чи іншу помилку, змусив її розчаруватися в собі.

Звичайно, і чоловік може віддалитися від партнерки по тих же самих причин, проте він робить це, і коли вона абсолютно нічим перед ним не завинила. Так, він любить її, та, довіряє — і раптово «відтягується». А потім, як гумова підтяжка, знову повернеться на місце, і знову-таки сам, без будь-якої участі подруги.

Чоловік «відтягується», щоб задовольнити свою потребу в незалежності та самостійності. Ось він як би відскочив убік, здається, пішов так далеко, що не повернути, — і раптом знову тут. Повністю віддалившись від партнерки, він несподівано починає відчувати пекучу потребу знову відчути її любов і турботу. Це автоматично ще більше підштовхує його на те, щоб віддавати їй свою любов і отримувати від неї ту, яка потрібна

йому. Повернувшись, чоловік знову підключається до відносинам на тому самому рівні, з якого «відтягнувся». Йому не потрібно часу на те, щоб заново зблизитися з партнеркою.

ЩО КОЖНА ЖІНКА ПОВИННА ЗНАТИ ПРО ЧОЛОВІКІВ

Ця чоловіча особливість, будучи правильно зрозуміла жінкою, збагачує стосунки. А в разі неправильного сприйняття створює нікому не потрібні проблеми. Давайте розглянемо приклад.

Меггі була стривожена, стурбована і розгублена. Вони з Джеффом зустрічалися вже півроку. Все було так романтично. І раптом, без будь-якої видимої причини, він почав емоційно віддалятися від неї. Меггі не могла зрозуміти, що відбувається. «Те він такий

уважний, — розповідала вона мені, — а то раптом не бажає навіть розмовляти зі мною. Вже як тільки я не старалася повернути його, але, схоже, лише ще більше зіпсувала всю справу. Він став зовсім чужим. Я не розумію, що я зробила не так. Невже я така огидна? »

Коли Джефф віддалився, Меггі прийняла це на свій особистий рахунок. Це звичайна реакція жінок. Вирішивши, ніби вона зробила щось не так, почала дорікати собі. Їй дуже хотілося, «щоб все знову було добре», але чим більше вона намагалася знову зблизитися з Джеффом, тим більше той віддалявся. Відвідування мого семінару подіяло на Меггі надзвичайно благотворно. Її тривога і розгубленість не забарилися зникнути. І — що ще більш важливо — жінка перестала «гризти» себе. Вона зрозуміла, що в «відтягненні» Джеффа її провини немає. А крім того, дізналася про причини його віддалення і про те, як слід поводитися в цій ситуації. Через кілька місяців, під час іншого семінару, Джефф подякував мені за те, що мені вдалося під час занять дати Меггі потрібні пояснення. Він сказав, що тепер вони офіційно заручені і збираються одружитися. Меггі відкрила для себе таємницю, відому лише небагатьом жінкам.

Вона зрозуміла, що, намагаючись під час «відтягнення» Джеффа, так би мовити, піти за ним, щоб уникнути віддалення, насправді не давала йому досягти крайньої точки цього віддалення, після якої він одним стрибком повернувся б до неї. Прагнучи зберегти колишню дистанцію, Меггі позбавляла його

можливості відчутти, що потрібна йому і що він хоче бути з нею. І ще вона зрозуміла, що надходила точно так же і раніше, у відносинах з іншими чоловіками. Сама того не усвідомлюючи, порушувала важливий цикл. Бажаючи зберегти близькість, вона своєю поведінкою перешкоджала його поверненню.

Чоловікам властиво РАПТОМ ЗМІНЮВАТИСЯ

Чоловік, позбавлений можливості «відтягнутися», позбавляється і можливості відчутти пристрасне бажання опинитися поруч з партнеркою. Вкрай важливо, щоб жінки зрозуміли: чим більше «женешся» за улюбленим в цей час, намагаючись зберегти мінімальну дистанцію, тим сильніше він прагне віддалитися. Адже йому потрібно «відтягнутися» до максимуму, інакше він просто не зможе відчутти, як йому потрібна любов.

На семінарах я ілюструю це властивість чоловічої натури за допомогою широкої гумової стрічки. Уявіть собі, що ви тримаєте в руках таку стрічку. А тепер починайте відтягувати її вправо. Мою стрічку можна відтягнути дюймів на дванадцять. Коли максимум досягнуто, стрічці залишається лише повернутися до свого попереднього стану. І вона робить це різким і сильним рухом.

Ось так само і чоловік, віддалившись на максимальну відстань, повертається назад, сповнений нових сил і почуттів. Досягнувши своїх «дванадцяти дюймів», він починає змінюватися. Той же самий чоловік, який, здавалося, не відчував ні теплих почуттів, ні якого б то не було інтересу до своєї партнерки (під час «відтягнення»), раптово не може жити без неї. Він знову відчуває потребу зближення. Він знаходить нову енергію, тому що в чоловікові знову спалахнуло бажання любити і бути коханим.

Це зазвичай призводить партнерку в сум'яття, бо коли ініціатором віддалення з якої-небудь причини буває сама жінка, їй важко відразу повернутися до колишнього рівня відносин: для цього потрібен час. Якщо вона не розуміє, що чоловіки в цьому плані зовсім інші, вона, швидше за все, не повірить в його раптове бажання заново зблизитися і відштовхне партнера.

Чоловікам також слід мати на увазі цю різницю. Перш ніж знову відкритися душею назустріч несподівано повернувся партнеру, жінка повинна почекати, поговорити з ним, щоб зв'язати обірвані

нитки, колись зв'язували їх. Цей період, так би мовити, звикання заново може виявитися дуже навіть непоганий, коли чоловік розуміє, що жінці потрібно більше часу для повернення на колишній рівень відносин. Особливо якщо, «відтягуючи», він чимось образив її. Але коли партнер цього не усвідомлює, то згорає від нетерпіння, бо готовності до продовження відносин, на якому б рівні близькості вони не знаходилися до його «відтягнення», він досягає як би одним стрибком, на відміну від жінки.

ЧОМУ ЧОЛОВІКИ «ВІДТЯГУЄ»

У чоловікові автоматично чергуються дві потреби: то близькості, то незалежності.

Чоловік починає відчувати тягу до самостійності і незалежності після того, як задовольнив свою потребу любові і близькості з партнеркою. І починає «відтягатися», а вона автоматично — панікувати. Оскільки не розуміє, що, «відтягнувшись» до максимуму і наситившись свободою, він знову — пристрасно і раптом — захоче зближення. Так і чергуються в чоловікові ці дві потреби: то близькості, то незалежності.

Повернемося до нашого прикладу. На початку своїх відносин з Меггі Джефф був сповнений енергії і бажання. Його гумова стрічка була як слід натягнута. Йому хотілося справити враження на подругу, щось робити для неї, приносити задоволення, стати як

якомога ближче. Це Джеффу вдавалося, і Меггі теж прагнула до свого хлопця. Вона відкрила йому душу, серце; їх відносини просувалися все далі і далі і нарешті перейшли в повну близькість. Джефф був в захваті. Але незабаром щось змінилося.

Уявіть собі, що відбувається з гумовою стрічкою. Натяг зникло, а з ним — сила і енергія. Абсолютна нерухомість. Те ж саме відбувається після задоволення бажання інтимної близькості, спалювали чоловіка.

Йому добре, він щасливий — але тим не менше щось всередині у нього починає змінюватися. Чоловік відчуває все більш нагальну потребу віддалитися. Тимчасово вгамувавши бажання любові і близькості, він жадає незалежності, хоче належати

тільки собі. Занадто довго він залежав від іншої людини. Він може відчувати цю надмірну залежність, а може — і ні, і тоді сам не розуміє, чому йому так хочеться «відтягнутися».

ЧОМУ ЖІНКИ паніка

Оскільки Джефф інстинктивно віддаляється, нічого не пояснивши Меггі (або собі самому), вона, природно, вдаряється в паніку. Впадає слідом за коханим. Дорікає себе, що якимось невірним кроком відштовхнула його. Вважає, ніби він чекає саме від неї першого кроку до відновлення близькості. Вона боїться, що він більше не повернеться.

А до того ж — і це погіршує становище — Меггі почувається безсилою повернути його, тому що не знає, в чому її вина. Їй невідомо, що Джефф просто знаходиться на черговий стадії свого циклу. Вона ставить йому запитання, але не отримує чіткої відповіді: Джефф не бажає заводити розмову на цю тему і віддаляється все більше і більше.

ЧОМУ ЧОЛОВІКИ І ЖІНКИ СУМНІВАЮТЬСЯ В СВОЇЙ ЛЮБОВІ

Не розуміючи суті згаданого циклу, чоловіки і жінки починають сумніватися в своїй любові. Не відаючи, що сама заважає Джеффу відчувати колишню пристрасть, Меггі однозначно вирішила, що він більше не любить її. А Джефф, не маючи можливості «відтягнутися», ніяк не міг досягти іншої крайньої точки амплітуди — гарячого бажання бути поруч з Меггі. І, само собою, вирішив, що не любить її більше.

Але вона навчилася відпускати від себе Джеффа — і він повернувся. Всякий раз, коли він «відтягувався», вона намагалася стримувати своє бажання кинутися за ним і вірити, що все у них буде добре. І Джефф щоразу повертався.

Чим міцніше Меггі вірила, тим легше їй було не впадати в паніку. Коли Джефф віддалявся, вона більше не намагалася бігти за ним і навіть не думала, ніби щось не так. І чим більше вона приймала цю частину чоловічої натури свого партнера, тим швидше той повертався. А Джефф, розібравшись в тому, що його почуття і потреби мають властивість змінюватися, став більше довіряти своїй любові, став більш відповідальним. Секрет успіху Меггі і Джеффа полягає в наступному: вони

зрозуміли і прийняли той факт, що у чоловіків багато спільного з гумовою підтяжкою.

ЧОЛОВІК ЗРОБИВ ОДНЕ, А ЖІНКА ЗРОЗУМІЛА ІНШЕ

Жінка, що не розуміє, що чоловіки мають певну схожість зі згаданим предметом, часто-густо невірнотлумачить їх реакцію. Найчастіший привід для непорозуміння: вона вимовляє: «Давай поговоримо», а він тут же емоційно віддаляється.

Саме тоді, коли вона прагне до відкритості, душевної близькості, йому хочеться «відтягнутися». Зазвичай мені доводиться вислуховувати такі ось скарги: «Кожен раз, як я намагаюся поговорити з ним, він іде в себе. У мене таке відчуття, немов я взагалі для нього не існую ». Тобто жінка робить неправильний висновок, що її партнеру взагалі ніколи не хочеться говорити з нею.

Аналогія, проведена мною між чоловіком і гумовою стрічкою, пояснює, що навіть дуже любить свою подругу чоловік може раптом взяти й «відтягнутися». І робить він це аж ніяк не тому, що не бажає говорити з нею. Просто йому потрібно деякий час побути наодинці з собою, відповідаючи тільки за самого себе і ні за кого більше. А повернувшись, він цілком здатний підтримувати розмову.

Чоловік до певної міри втрачає себе в контакті з партнеркою.

Чоловік до певної міри втрачає себе в контакті з партнеркою. Сприймаючи її проблеми, бажання і емоції, він ніби перестає відчувати самого себе, своє «я». «Відтягнення» дозволяють йому відновити кордони свого «я» і задовольнити потребу в незалежності.

Різні люди говорять про ці «відтягненнях» різними словами. Загальним для всіх є одне: бажання на час відключитися, побути на самоті. Незалежно від того, в яких виразах чоловік описує своє відчуття, «відтягуючи», він задовольняє важливу потребу трохи подбати про самого себе.

Так само, як ми не вирішуємо вольовим шляхом, бути нам голодними чи ні, чоловік не вирішує, «відтягнутися» йому чи ні. Це просто інстинктивна потреба. Він раптом починає сумувати за самотійності і віддаляється. Розуміючи цей процес, жінка може

правильно сприймати «відтягнення» свого партнера.

ЧОМУ ЧОЛОВІК «ВІДТЯГУЄ», КОЛИ ЖІНКА НАБЛИЖАЄТЬСЯ

На думку багатьох жінок, чоловік має тенденцію віддалятися саме тоді, коли його партнерці хочеться зблизитися і поговорити. Це відбувається з двох причин.

1. Жінка інстинктивно відчуває, що чоловік почав віддалятися, і саме в цей момент намагається відновити колишню близькість запрошенням: «Давай поговоримо». А оскільки він продовжує віддалятися, вона помилково робить висновок, що він не бажає розмовляти взагалі або що йому на неї наплювати.

2. Коли жінка відкриває назустріч чоловікові всю душу і ділиться своїми найглибшими, самими інтимними почуттями, це може як би включити в чоловікові потреба віддалитися. Коли близькість досягла певного рівня, лунає тривожний сигнал, що сповіщає його, що пора збалансувати це положення і «відтягнутися».

Буває в найінтимніші моменти чоловіка раптом охоплює потреба відчутти себе незалежним, і він віддаляється.

«Відтягнення» партнера збивають жінку з пантелику, призводять в сум'яття, бо часто його спонукає до них щось зі сказаного або зробленого нею. Зазвичай, коли жінка починає говорити про щонебудь, що називається, з почуттям, чоловік відчуває потребу віддалитися. Це відбувається тому, що почуття зближують чоловіка з партнеркою, а коли він виявляється занадто близько, йому автоматично хочеться «відскочити» в сторону.

І справа не в тому, що йому не хочеться слухати про її почуття.

На іншому етапі свого циклу, коли він сам хоче зближення, ті ж самі почуття (які, можливо, свого часу змусили його

«відтягнутися») підштовхнуть його до партнерки. Його змушує віддалитися не те, що вона говорить, а момент, обраний нею для розмови.

КОЛИ СЛІД ГОВОРИТИ З ЧОЛОВІКОМ

Коли чоловік зібрався «відтягнутися», це зовсім невідповідний момент для розмови або зближення. Дайте йому можливість віддалитися, відпустіть його. І через деякий час він повернеться, люблячий, готовий підтримати вас, і буде вести себе так, ніби нічого не сталося. Ось це найкращий момент, щоб поговорити.

І в цей-то золотий момент, коли чоловік жадає зближення і здатний брати участь в розмові, жінки якраз і не йдуть на контакт. Зазвичай це відбувається з трьох причин:

1. Жінка боїться затівати розмову, тому що, коли вона намагалася зробити це, партнер «відтягнувся». І тепер вона вважає, що йому байдужі як і її слова, так і сама вона.
2. Жінка боїться, що партнер на неї в образі, і чекає, щоб він сам заговорив про свої почуття. Вона знає: коли б випало їй самій ось так раптом віддалитися від нього, перш ніж відновити колишній рівень відносин, їй треба було б обговорити подію. Жінка чекає, що він заведе розмову про причини свого розладу. А йому і потреби немає починати таку розмову, тому що він зовсім не засмучений.
3. Жінці хочеться висловити партнеру так багато, що вона не бажає проявляти нетактовність і з місця в кар'єр починати говорити. Замість того щоб розповісти про свої власні думки і почуття, вона з міркувань ввічливості абсолютно не до місця починає розпитувати чоловіка про його думках і почуттях. А коли йому нема чого сказати, робить хибний висновок, що він не хоче розмовляти з нею.

Плодом всіх цих помилкових уявлень про те, чому чоловік ухиляється від участі в розмові, є розчарування, яке відчувається жінкою.

ЯК ПРИМУСИТИ ЧОЛОВІКА ГОВОРИТИ

Коли жінка відчуває потребу поговорити або зблизитися з партнером, їй слід самій почати розмову, а не чекати, що це зробить він. Щоб бесіда зав'язалася, вона повинна почати першої, навіть якщо чоловікові особливо і нема чого відповісти. А він, відчувши її подяку за виявлену увагу, теж врешті-решт розговориться.

Цілком можливо, що і чоловік не проти і навіть сам хоче поговорити з коханою, але спочатку розгублений: що сказати. Ось чого жінки не знають про марсіан: для початку розмови їм потрібна причина. Вони не розмовляють просто так, щоб поговорити. Але варто жінці вимовити кілька фраз, чоловік мало-помалу відкриється назустріч її словами і скаже про своє ставлення до почутого.

Наприклад, якщо вона говорить про те, що їй довелося зробити і які проблеми вирішити протягом дня, він може розповісти про свої справи і проблеми, і вони зрозуміють один одного. Якщо вона ділиться своїми почуттями до дітей, він може сказати про своє ставлення до них. Коли жінка говорить з відкритою душею і чоловік не відчуває, що на нього тиснуть або його «пиляють», то поступово і сам розкриється назустріч.

ЯК ЖІНКИ ВТЯГУЮТЬ ЧОЛОВІКІВ В РОЗМОВА

Ділячись своїми думками, жінка стимулює чоловіка до участі в розмові. Але як тільки він відчуває, що на нього тиснуть, вимагаючи заговорити, всі його думки розбігаються. Йому нема чого сказати. А якщо навіть і є, то під тиском не скаже.

Чоловік переживає нелегкий момент, коли жінка примушує його говорити. А вона, сама того не знаючи, відвертає партнера своїми розпитуваннями. Особливо коли той не відчуває такої потреби. Жінка помилково вважає, що чоловікові так само, як і їй, «потрібно вимовлятися», а значить, він «повинен» це зробити. Вона забуває, що він марсіанин і тому у нього немає потреби говорити так багато.

Більш того, вона вважає, що, раз він не говорить, значить, не любить її. Відштовхнути чоловіка за те, що той мовчить, рівносильно підтвердженню того, що йому нема чого сказати. Чоловікові потрібна впевненість: його приймають таким, яким він є, і тоді він сам поступово відкривається назустріч подрузі. А коли партнерка намагається змусити його говорити або дорікає за «відтягнення», цієї впевненості він не відчуває.

Чоловікові, якому необхідно віддалитися, перш ніж він навчиться ділитися своїми почуттями і відкриватися назустріч почуттям подруги, потрібно дуже і дуже багато слухати її. Він потребує її подяки за це, а в результаті і сам почне говорити більше.

ЯК зав'язати розмову з ЧОЛОВІКОМ

Чим більше жінка втягує чоловіка в розмову, тим сильніше він чинить опір. Намагатися змусити його заговорити — це не найкращий метод, особливо якщо партнер в «відтягненні». Замість того щоб шукати відповіді на запитання: «Як мені розговорити його?», Жінці варто було б запитати себе: «Як мені досягти більшої близькості, більш тісного контакту з ним?»

Якщо у жінки є потреба більше спілкуватися з партнером (а вона є у переважної частини жінок), вона має право намагатися це робити, проте ясно усвідомлюючи і приймаючи той факт, що часом чоловік буває готовий до участі в розмові, а часом інстинктивно віддаляється.

Відчувши в ньому цю готовність, вона, замість того щоб задати йому два десятка питань або відкрито примушувати до розмови, може сказати, як високо цінує його і як вдячна йому, навіть якщо партнер просто вислухає її. Спочатку, мабуть, їй навіть стоїть натякнути, що говорити йому зовсім необов'язково.

Як, наприклад, це зробила Меггі. «Джефф, ти міг би трохи послухати мене? У мене був важкий день, і мені хочеться поговорити про це. Тоді я прийду в себе ». Поділившись протягом пари хвилин наболілим, вона зупинилася і зауважила: «Я, правда, дуже вдячна тобі за увагу до моїх почуттів. Це так багато значить для мене ». Подібна оцінка надихає чоловіка на ще більшу увагу.

Без такого роду коментарів він може втратити інтерес до того, що говорить партнерка, так як для нього «просто слухати» означає «нічого не робити». Він не розуміє, наскільки цінно його увагу для неї. Більшість жінок інстинктивно усвідомлюють, як важливо вислухати людину. Однак сподіватися, що і чоловік буде знати це без відомої тренування — значить очікувати від нього в даній ситуації жіночої поведінки. На щастя, отримавши від партнерки вираз подяки за те, що слухає її, він починає розуміти всю важливість і цінність бесіди і вчиться поважати її.

КОЛИ ЧОЛОВІК НЕ БАЖАЄ ГОВОРИТИ

Сандра і Ларрі були одружені двадцять років. В один прекрасний день Сандра зажадала розлучення, але Ларрі хотів зберегти їх шлюб.

«Як він може говорити про продовження нашого сімейного життя? — Обурювалася вона. — Він же не любить мене. Він не відчуває до мене ніяких почуттів. Коли мені потрібно поговорити з ним, він завжди йде. Він холодний і безсердечний людина. Він все двадцять років був таким. Я не збираюся прощати його, не збираюся залишатися з ним. Я дуже втомилася від спроб пробитися крізь його бездушність ».

Сандра і не здогадувалася, як сама породила власні проблеми. Вона звинувачувала виключно чоловіка. Вважала, що протягом двадцяти років робила все, щоб у них були теплі відносини, справжня близькість і повноцінне спілкування. А Ларрі лише протівився її зусиллям.

Почувши на семінарі про подібність між чоловіками і гумовою підтяжкою, вона розридалася, і в її сльозах було так багато готовності пробачити чоловіка за все. Сандра зрозуміла, що «його» проблема насправді була «їх» загальною проблемою. І віддала собі звіт, як сама сприяла її виникненню.

— Пам'ятаю, на першому році нашого сімейного життя, — розповідала вона потім, — я була дуже відкритою, говорила про свої почуття, а він йшов. І я почала думати, що він не любить мене. Після того як це повторилося кілька разів, я припинила свої спроби. Мені не хотілося знову випробувати цей біль. Не знаючи, що в інший час Ларрі був цілком здатний вислухати мене, я не давала йому шансу. Я немов одяглася в броню. І хотіла, щоб він першим зробив крок мені назустріч.

ОДНОСТОРОННІ РОЗМОВИ

Розмови Сандри з чоловіком носили головним чином односторонній характер. Зазвичай вона намагалася розговорити його, задаючи питання за питанням. Потім, ще до того як пояснити, про що, власне, хоче поговорити, розбудовувалася і злилася через односложности відповідей чоловіка. Коли ж нарешті вона добиралася до виливу своїх почуттів, вони завжди були одні й ті ж. Її засмучувало, що Ларрі таке собі замкнене, небалакучий, мовби й не любить її.

Їх односторонні бесіди були приблизно такими. Сандра: Як у тебе пройшов день? Ларрі: Нормально. Сандра: Що сталося? Ларрі: Все як зазвичай. Сандра: Які у тебе плани на цей уїк-енд? Ларрі: Мені все одно. А у тебе? Сандра: Хочеш, запросимо друзів? Ларрі: Не знаю ... Ти не знаєш, де телепрограма? Сандра (засмучено): Чому ти не розмовляєш зі мною? Ларрі (мовчить). Сандра: Ти любиш мене? Ларрі: Звичайно, люблю. Я ж одружився на тобі. Сандра: Нічого собі «люблю»! Так ми вже навіть перестали розмовляти. Як ти тільки можеш ось так сидіти і не говорити ні слова! Тобі що, на все наплювати?

У цьому місці Ларрі зазвичай вставав і йшов пройтися. Повернувшись, він поводився так, ніби нічого не сталося. Сандра теж трималася таким чином, немов у них все прекрасно, але в душі намагалася загнати любов і ніжність глибше. Зовні вона була все тієї ж люблячою дружиною, а всередині поступово накопичувалися гіркоту і образа. Час від часу все це скипало, і тоді вона починала черговий одностороння розмова, допитуючись у чоловіка про його почуттях. І кожен раз переконувалася все більше: він не любить її. І так цілих двадцять років, після яких Сандра вирішила, що більше не бажає жити позбавленої тепла і щирої близькості.

ВЧИТИСЯ ПІДТРИМУВАТИ ОДИН ОДНОГО, залишаючись при цьому САМИМИ СОБОЮ

На семінарі Сандра сказала:

— Протягом двадцяти років я намагалася змусити Ларрі говорити зі мною. Хотіла, щоб він розкрився, став чутливим, вразливим. Я не розуміла, що сумую за людиною, яка своєю підтримкою дав би мені самій можливість бути такою. Я дійсно потребувала цього. За цей уїк-енд ми з чоловіком говорили про наших найінтимніших почуттях більше, ніж за всі двадцять років. Я відчуваю себе такою улюбленою! Саме цього мені так не вистачало. Я вважала, що це Ларрі слід стати іншим. А зараз я знаю, що і з ним, і зі мною все в порядку. Ми просто не знали, як підтримувати один одного.

Сандра завжди скаржилася на те, що Ларрі не розмовляє з нею. Вона переконала себе, ніби його мовчання унеможлиблює справжню близькість. На семінарі жінка навчилася ділитися своїми почуттями, не чекаючи і не вимагаючи, щоб чоловік робив те ж саме. Замість того щоб обурюватися його мовчанням, вона навчилася цінувати і вдячно приймати це мовчання. А внаслідок цього і Ларрі став проявляти більшу схильність вислуховувати дружину.

Сам же Ларрі навчився мистецтву слухати і став практикуватися в ньому, намагаючись не думати, що приносить дуже велику жертву. Чоловіка цілком можна навчити слухати, і це дає набагато більший ефект, ніж спроби зробити його більш відкритим і чутливим. Привчаючись слухати близького і дорогої

людини і відчуваючи його подяку за це, він сам автоматично почне розкриватися назустріч йому, все більше потребуючи словесному спілкуванні з ним.

Це відбувається поступово, коли чоловік відчуває, що його цінують, йому вдячні за увагу і не тримають на нього образи за малоразговорчивість. Не треба змушувати його говорити — і він природним шляхом почне це робити сам. Але спочатку йому потрібно відчути, що його приймають таким, який він є. А вже якщо жінка все одно не задоволена тим, чого їй вдалося домогтися, значить, вона забула, що всі чоловіки — вихідці з Марса!

КОЛИ ЧОЛОВІК НЕ «ВІДТЯГУЄ»

Лайза і Джим були одружені два роки. Вони все робили разом і ніколи не розлучалися. Через деякий час з Джимом почало щось відбуватися: він ставав все більш дратівливим, пасивним, його настрої різко змінювалося, траплялися зриви.

Під час індивідуальної консультації Лайза сказала мені: «З ним стало дуже важко. Чого я тільки не робила, щоб підбадьорити чоловіка, але все даремно. Мені хочеться, щоб ми як і раніше розважалися разом — ходили в ресторан або по магазинах, на танці і вечірки, на пляж, подорожували, але він до всього байдужий. Ми більше нічого не робимо разом. Тільки дивимося телевизор, їмо, спимо і працюємо. Я намагаюся як і раніше любити його, але в мені накопичується злість. Раніше Джим був таким чарівним, таким романтичним. А зараз жити з ним — все одно що жити зі слимаків. Я просто не знаю, що робити. А йому все до лампочки!»

Познайомившись з теорією про подібність між чоловіком і гумовою підтяжкою і про його «коливальному циклі», Лайза і Джим зрозуміли, що сталося. Вони надто багато часу проводили разом. Їм необхідно було частіше розлучатися.

Коли чоловік занадто наблизився до жінки і не «відтягується», у нього починає спостерігатися дратівливість, пасивність, мінливість настрою, надмірна образливість, озлоблення. Джим не вмів «відтягатися». Час, проведений без Лайзи, породжувало в його душі почуття провини. Він вважав, що зобов'язаний завжди бути поруч з дружиною — і в справах, і в розвагах.

Лайза теж вважала, що вони повинні все робити разом. Під час консультації я поцікавився, що змушувало її стільки часу проводити з чоловіком.

Вона відповіла:

— Я боялася, що він засмутиться, якщо я займуся чим-небудь цікавим без нього. Якось я поїхала по магазинах одна, і він дійсно засмутився.

— Я пам'ятаю цей день, — долучився до розмови Джим. — Але я тоді засмутився з іншої причини — у мене не вигоріло одна справа і я втратив на цьому деяку суму. Я дійсно пам'ятаю цей день, тому що тоді я раптом помітив, як приємно побути вдома одному. Тільки я не наслідуювався сказати тобі про це, тому що думав, ти образишся.

— А я, — зауважила Лайза, — думала, що ти не хочеш, щоб я йшла кудись без тебе. Ти тоді здався мені таким далеким.

БІЛЬШЕ НЕЗАЛЕЖНОСТІ

Розуміння причин своїх проблем з чоловіком дозволило Лайзе перестати занадто турбуватися за нього. «Відтягнення» Джима допомогли їй знайти більше самостійності і незалежності. Вона почала уважніше до себе ставитися. А роблячи те, чого хотілося їй самій, і отримуючи необхідну підтримку від подруг, Лайза стала відчувати себе набагато щасливішим.

Її злість на Джима пройшла, оскільки вона зрозуміла, що очікувала від нього занадто багато чого. Приклад з гумовою стрічкою переконав її в тому, що вона сама сприяла виникненню проблеми. Лайза зрозуміла, що Джиму необхідно частіше залишатися одному. Жертви, на які вона йшла з любові до чоловіка, не дозволяли тому «відтягнутися», щоб повернутися потім, а, плюс до всього, її добровільна залежність привчала його до пасивності.

Лайза початку розважатися без Джима, дозволяла собі те, чого їй вже давно хотілося. Одного вечора вона пішла вечеряти з подругами в ресторан, потім вибралася до друзів пограти в карти, потім — на вечірку з кеглями з нагоди дня народження.

ПРОСТІ ДИВА

Лайзу просто вразило, як швидко змінилися на краще її взаємини з Джимом. Він став набагато більш уважним до неї, зацікавленим

до її проблем. Через пару тижнів він перетворився в колишнього Джима. Йому знову хотілося ділити з дружиною і справи, і розваги; він почав будувати плани спільних походів в ресторан, в кіно і так далі. У нього знову з'явилася мотивація до більш активного способу життя.

На консультації Джим сказав:

— Я відчуваю величезне полегшення. Я відчуваю себе коханою ... Коли Лайза приходить додому, я бачу, що вона рада бачити мене. А мені приємно сумувати за нею, коли її немає поруч. Так добре знову відчувати якісь почуття! Але ж я вже майже забув, як це буває. Раніше здавалося: за що б я не бралася, все виходить не так, як треба. Лайза вічно змушувала мене робити щось одне, то інше, вказувала, що слід зайнятися, задавала нескінченні питання.

А Лайза зізналася:

— Я зрозуміла, що весь час вінілу його за те, що мені погано. А взявши відповідальність за своє щастя на себе, відчула: Джим став більш живим і енергійним. Це схоже на диво.

Коли порушується ЦИКЛ

Жінка може, сама того не підозрюючи, порушити природний внутрішній цикл свого партнера. Зазвичай це відбувається одним з двох шляхів: а) вона, так би мовити, женеться за ним, коли він намагається «відтягнутися»; б) карає його за «відтягнення». Ось список найбільш поширених способів, що використовуються жінкою, щоб «наздогнати» чоловіка і не дати йому «відтягнутися».

СПОСОБИ погонах

1. Фізичний

Коли він починає «відтягатися», вона направляє за ним. Він іде в іншу кімнату — вона йде слідом. Або візьмемо Лайзу і Джима: вона відмовлялася від своїх бажань заради того, щоб бути поруч з ним.

2. Емоційний

Коли він починає «відтягатися», вона слід за ним емоційно. Вона турбується за нього. Їй хочеться допомогти йому знайти гарний настрій. Жінка шкодує чоловіка. Вона оточує його увагою і турботою, які діють на нього розмягчаюче.

Інший спосіб, яким вона може емоційно перешкодити «відтягненні», — це несхвальне ставлення до потреби партнера побути на самоті.

Висловлюючи це несхвалення, жінка може емоційно «притягнути» чоловіка назад.

Ще один варіант — зробити нещасне, ображене обличчя, коли він зібрався «відтягнутися». Така особа — красномовна бланання про підтримку, про зближення, і чоловік починає відчувати себе «під ковпаком».

3. Психологічний

Коли він починає «відтягатися», партнерка може впливати на нього на психологічному рівні, ставлячи питання, що вселяють йому почуття провини: «Як ти можеш так поводитися зі мною?», «Що з тобою відбувається?», «Невже ти не розумієш, як мені важко, коли ти ось так замикається в собі? ».

Інший варіант — намагатися догодити йому в усьому. Жінка починає буквально вгадувати його думки і бажання, намагається бути бездоганною у всьому, щоб йому ніколи не захотілося віддалитися. Вона, як то кажуть, кладе себе до його ніг, пригнічує власне «я», щоб стати такою, якою, на її думку, він хоче бачити її. Вона боїться віддалення партнера, тому стримує свої справжні почуття і бажання і намагається не робити того, що могло б засмутити його або викликати невдоволення.

Другий з головних способів, яким жінка не знатиме може порушити цикл партнера, — ця кара, покарання за «відтягнення». Далі наведено деякі часті форми «покарання чоловіки», що не дають йому можливості повернутися і розкритися назустріч партнерці.

СПОСОБИ ПОКАРАННЯ

1. Фізичний

Коли чоловік знову починає відчувати бажання, партнерка відштовхує його, граючи на його фізичної прихильності до себе. Вона може відмовити йому в інтимних ласках, взагалі не дозволяти торкатися до себе або навіть підходити близько. Може вдарити його або почати бити посуд, щоб виказати своє невдоволення.

У чоловіка, одного разу покараного за «відтягнення», на все

життя може залишитися страх перед ними і він не дозволить їх собі в подальшому. Таким чином, його природний цикл виявляється порушеним. Не виключено, що це породить в ньому озлоблення, що блокує бажання близькості. І в один прекрасний день, «відтягнувшись», він просто не повернеться.

2. Емоційний

Після «відтягнення», чоловік застає партнерку нещасної і виконаної докору. Вона не прощає подібної зневаги. Як би не намагався він догодити подрузі, догодити їй — все марно. І тоді, відчуваючи себе нездатним вивести її з цього стану, він опускає руки.

Коли він повертається, вона висловлює своє несхвалення — словами, тоном, нещасним виглядом.

3. Психологічний

Коли він повертається, партнерка не бажає зробити крок назустріч і поділитися своїми почуттями. Вона стає холодною, всім своїм виглядом виражає зневагу.

Вона перестає вірити, що дійсно потрібна йому, і в покарання не дає йому шансу вислухати себе і знову стати «хорошим». Він повертається до неї щасливий, а виявляється в положенні пса на ланцюгу.

Випробувавши на собі кару за «відтягнення», чоловік може почати боятися втратити любов партнерки, якщо знову дозволить собі таке. Він починає відчувати, що тоді буде гідний її любові. А якщо так, вона більше ніколи не прийме його, розлюбить остаточно. І цей страх утримує його від повернення з походу в печеру.

ЯК МИНУЛЕ ЧОЛОВІКИ МОЖЕ ВПЛИНУТИ НА ЙОГО ВНУТРІШНІЙ ЦИКЛ

Цей цикл, абсолютно природний для чоловіка, буває порушеним з самого раннього віку. Чоловік може відчувати страх перед «відтягненнями», тому що в дитинстві був свідком несхвалення матері з приводу емоційного віддалення батька. Він може навіть не усвідомлювати, що «відтягнення» необхідні в силу природних причин, і підсвідомо шукати аргументи для їх виправдання.

У такому чоловікові, як і слід було очікувати, отримує більший розвиток жіноча сторона його натури, але за рахунок

придушення деяких його чоловічих якостей. Він стає вкрай чутливим. Намагається догодити, бути ніжним і люблячим, але при цьому втрачає частину свого чоловічого «я». Роблячи спробу «відтягнутися», він мучиться усвідомленням своєї провини. Він не знає, що сталося, але від нього йдуть бажання, енергія, пристрасть; він стає пасивним або надто залежним.

Можливо, чоловік почне відчувати страх перед самотністю або перед відходом в печеру. Він буде думати, що просто не любить самотності, але насправді причина всьому — глибоко затаєний страх втратити кохання. А це йому вже довелося випробувати в дитинстві — на прикладі батька або на своєму власному.

Одні чоловіки не вміють віддалятися, інші, навпаки, не вміють зближуватися. У чоловіка-мачо <Мачо (ісп.) — Самець >не метушні кає проблем з віддаленням. Він не вміє як раз повертатися і відкриватися душею назустріч іншій людині. Не виключено, що підспудно він боїться, що не заслуговує любові. Боїться надмірної близькості, власного небайдужості. Він навіть не уявляє собі, з якими відкритими обіймами був би зустрінутий, зважившись тільки підійти ближче. Як у занадто чутливого чоловіки, так і у чоловіка-мачо відсутня позитивна картина їх природного внутрішнього циклу, і вони не мають такого досвіду. Розуміння цього циклу важливо як для самих чоловіків, так і для жінок. Деякі чоловіки відчувають себе винними, відчуваючи потребу провести деякий час в своїй печері; їм самим незатишно, коли вони починають «відтягатися» і потім раптом одним стрибком повертаються назад. Їм навіть може почати здаватися, що з ними щось не так. Так що володіння секретом чоловічого внутрішнього циклу вельми полегшує життя представникам обох статей.

МУДРІ ЧОЛОВІКИ І ЖІНКИ

Більшість не усвідомлюють, наскільки їхня раптові «відтягнення» і не менш раптові повернення зачіпають жінок. А дізнавшись про це, чоловік може усвідомити і важливість щирого і уважного ставлення до того, що говорить його партнерка. Тоді він починає розуміти і поважати її потреба отримати підтвердження того, що вона не байдужа йому, потрібна йому. Мудрий чоловік — зрозуміло, не в періоди «відтяжок» — обов'язково знайде час

поговорити з партнеркою і навіть сам почне цю розмову, поцікавившись її настроєм і самопочуттям.

Розібравшись зі своїм власним циклом, він, перш ніж «відтягнутися», дасть їй обнадійливий сигнал «я повернуся». Він може сказати: «Мені потрібно деякий час побути на самоті, але потім ми влаштуємо свято — побудемо тільки вдвох, щоб ніхто і ніщо не заважало нам». Або, якщо йому треба було терміново заглянути в печеру, а вона в цей час щось розповідає, можна кинути таку фразу: «Мені потрібен час, щоб обміркувати, а потім ми знову поговоримо на цю тему».

Розібравшись зі своїм циклом, чоловік, правді ніж «відтягнутися», подасть партнерці обнадійливий сигнал «я повернуся».

Коли він повернеться, готовий поговорити, вона, можливо, спробує з'ясувати причину «відлучки». Якщо чоловік і сам не дуже впевнений, чому це сталося (а найчастіше саме так воно і буває), він може відповісти: «Я і сам не знаю. Мені просто знадобилося трохи часу для самого себе. А тепер давай продовжимо нашу розмову ».

Мудрий чоловік знає: партнерці потрібно, щоб її вислухали, і він повинен слухати її якомога більше, коли не перебуває в стані «відтягнення». А також і те, що слухання допомагає йому самому розібратися, чим йому хочеться поділитися в бесіді з подругою. Мудра жінка, щоб зав'язати розмову, не вимагає слів від чоловіка, а просить його уважно вислухати її. Це позбавляє його від відчуття, що його до чогось примушують. Мудра жінка вміє розкривати свою душу і ділитися почуттями, не наполягаючи, щоб її коханий зробив те ж саме.

Вона вірить: мало-помалу і він розкриється назустріч їй, відчувши, що його приймають таким, яким він є, і слухаючи, як вона каже про свої переживання. Жінка усвідомлює, що іноді її найінтимніші почуття як би включають в ньому потребу віддалитися, але в інший час (коли він повертається або вже повернувся) він цілком здатний сприйняти їх. Мудра жінка ніколи не здається, а йде вперед — з терпінням, любов'ю і знанням того, що доступно небагатьом жінкам.

Глава 7. А жінки подібні хвилям

Жінка подібна хвилі. Коли вона відчуває себе коханою, її повагу до себе то зростає, то спадає — чому не хвиля? Коли їй дійсно добре — це як би гребінь хвилі, але потім настрій може раптом змінитися, і хвиля опадає. Але це явище тимчасове. Досягнувши нижчої точки, стан жінки може знову раптово змінитися, і їй знову стане добре. Її хвиля автоматично почне підніматися.

Коли хвиля на підйомі, жінка відчуває, що переповнена любов'ю і жадає віддати її; коли ж хвиля спадає, вона відчуває внутрішню порожнечу, яку необхідно заповнити любов'ю. Це час, так би мовити, емоційної генерального прибирання.

Якщо на зльоті хвилі жінка придушувала будь-яке негативне почуття або зрікалася себе, щоб віддати більше любові, то на стадії спаду на неї обрушуються всі ці негативні емоції і незадоволені бажання. У цей час їй особливо необхідно поговорити про різні проблеми, їй хочеться, щоб її вислухали і зрозуміли.

Повага жінки до себе то наростає, то спадає, подібно хвилі. Коли вона досягає дна — це час емоційної генерального прибирання.

За словами моєї дружини Бонні, цей «спад» подібний до спуску в темний колодязь. Опускаючись до свого «колодязь», жінка свідомо занурюється в підсвідомість, в темряву і неясність почуттів. На неї раптом може налетіти цілий вихор непояснених емоцій і неясних відчуттів. Вона може випробувати відчай, вважаючи себе самотньою, яка не має нічиєї підтримки. Але незабаром після того, як вона досягне дна, їй автоматично стане краще. Настільки ж раптово, як вона впала в безодню, жінка автоматично повстане з неї, щоб знову випромінювати любов і наповнювати нею свої відносини з близькою людиною.

Здатність жінки віддавати і отримувати любов, як правило, відображає рівень її самоповаги в даний момент. Коли їй не дуже-то добре, вона не здатна проявляти терпіння і вдячність до свого партнера. У моменти спадів її почуття вирують, реакції стають більш емоційними. На нижній точці хвилі жінка як ніколи ранима, як ніколи потребує любові. Нескінченно важливо, щоб її

партнер розумів, що їй потрібно в цей час, інакше він може ще більше змучити її нерозумними вимогами.

ЯК ЧОЛОВІКИ РЕАГУЮТЬ НА ХВИЛЮ

Коли чоловік любить жінку, вона так і сяє — від любові і відчуття повнокровності життя. Більшість чоловіків наївно вважають, що це сяйво залишиться при ній назавжди. Але чекати від її люблячої натури сталості — подібно надіям, що погода ніколи не буде змінюватися, а сонце ніколи не сховається за хмари. Наше життя сповнене всіляких коливань: день-ніч, жарко-холодно, літо-зима, ясно-негода.

Чоловіки в своїх відносинах з жінками то віддаляються, то наближаються; жінки відчують злети і спади в здатності любити себе та інших.

Точно так само і взаємини між чоловіками і жінками підкоряються своїм власним ритмам і циклам. Чоловіки віддаляються, потім наближаються; жінки відчують злети і спади в здатності любити себе та інших.

Чоловік вважає, що раптова зміна настроїв жінки пов'язана виключно з його поведінкою. Коли вона щаслива, він гордий і задоволений, але коли їй погано, він відчуває себе відповідальним за це. І йому теж стає погано, тому що чоловік не знає, як поліпшити фінансове становище. Ось вона так і світиться від щастя — і він вважає себе просто молодцем: але через хвилину партнерка раптом перетворюється мало не в втілення відчаю — і, природно, чоловік шокований: адже він-то вважав, що все робить як треба.

НЕ ТРЕБА НІЧОГО «залагоджувати»

Білл і Мері були одружені шість років. Білл помітив в дружині згадану хвилеподібну тенденцію до зльотів і спадів, але, не зрозумівши, в чому справа, став намагатися якимось «залагодити справу», що тільки погіршило становище. Він вважав, що мова йде про якусь дивацтва або відхилення від норми, тому намагався пояснити дружині, що у неї немає ніяких підстав так засмучуватися. А Мері від цього відчувала себе ще більш незрозумілою, і їй ставало набагато гірше.

Білл вважав, що «залагоджує справу», але в дійсності сам же

заважав тому, щоб дружині стало краще. Чоловік повинен знати, що, коли жінка опускається в свій колодязь, вона має потребу в ньому найбільше, і це не проблема, яку можна вирішити або «залагодити», а відповідний момент, щоб підтримати її своєю беззастережною любов'ю.

«Я не можу зрозуміти мою дружину Мері, — говорив Білл. — Протягом кількох тижнів поспіль вона буває самої чудовою жінкою в світі. Вона безкорисливо і беззастережно віддає свою любов і мені, і все на світі. Потім раптом вдаряється в переживання з приводу того, що всі, кому не лінь, використовують її, і починає так чи інакше висловлювати мені своє несхвалення. Але ж не моя вина, якщо Мері невідомо, з чого вона відчула себе нещасною. Я намагаюся пояснити це дружині, але все закінчується лише сварками».

Як багато чоловіків, Білл робив помилку, намагаючись запобігти «спади» у своєї партнерки. Він намагався, так би мовити, витягнути її на поверхню. Він не знав, що, коли його дружина опускається в колодязь, їй необхідно досягти дна, перш ніж знову піднятися.

Коли у Мері починалася стадія спаду, першим симптомом цього був вплив найрізноманітніших почуттів. А Білл замість того, щоб вислухати її з усім співчуттям, теплом і турботою, на які тільки здатна, як би тягнув дружину назад, пояснюючи, що їй не через що засмучуватися.

Жінка на стадії спаду найменше потребує пояснення, чому їй не слід продовжувати падати в колодязь. Їй потрібен хтось, що знаходиться поруч під час цього падіння, хто слухав би її, коли вона виливає свої почуття, і співчував, що їй доводиться так несолодко. Навіть якщо чоловік не розуміє причини переживань партнерки, він може запропонувати їй свою любов, увагу і підтримку.

ЩО збивають чоловіка з пантелику

Коли Білл дізнався, що жінки подібні хвилях, він все ще перебував в подиві. У перший же раз, як тільки йому здалося, що дружина знаходиться в своєму колодязі, він почав тренуватися уважно слухати.

Коли вона говорила про ту чи іншої речі, що доставляє їй

прикрість, він намагався утримуватися від спроб «залагодити справу» або привести дружину в краще настрій. Але хвилини через двадцять засмутився сам, бо не помітив ніякого поліпшення.

— Спочатку я слухав, — розповідав Білл мені, — і мені здавалося, що справа йде на лад. Але потім дружина зовсім зажурилася. Схоже, чим більше я слухав її, тим більше вона переживала. Я пояснив їй, що немає ніяких причин так труїти себе душою, і ми знову посварилися.

Слухаючи Мері, Білл, проте, все-таки намагався «залагодити справу». Він очікував, що їй полегшає негайно, разом. Але він не знав, що навіть коли опускається в колодязь жінка відчуває підтримку, це ще не означає, що вона тут же підбадьорилася. Можливо, вона навіть засмутиться ще більше. Але це ознака того, що отримана підтримка все ж подіяла. Вона може навіть підштовхнути жінку вниз, але ж після досягнення дна якраз і настає поліпшення. Такий вже внутрішній цикл венеріанок.

Навіть коли чоловікові вдається підтримати подругу, вона часом може переймаються ще більше.

Білл дивувався, бо, уважно слухаючи дружину, не помічав, щоб їй ставало краще. Навпаки, йому здавалося, що вона занурюється в свій колодязь все глибше. Щоб уникнути цього здивування, чоловік повинен пам'ятати наступне: коли йому вдається підтримати подругу, вона часом може переймаються ще більше. Зрозумівши, що, перш ніж знову піднятися, хвиля повинна досягти дна, чоловік перестане розраховувати на миттєву реакцію жінки, на те, що вона відразу ж заспокоїться і звеселіє.

Дізнавшись про все це, Білл зумів поставитися до Мері з великим терпінням і розумінням. А краще навчившись підтримувати дружину під час перебування в колодязі, дізнався і про те, що не можна передбачити, скільки часу вона буде перебувати в засмучених почуттях: черговий колодязь може виявитися глибше всіх попередніх.

ТІ САМІ ПРОБЛЕМИ, ТІ САМІ СВАРКИ

Вийшовши з колодязя, жінка знову стає колишньою — ніжною, люблячою. Але більшість представників сильної статі

неправильно сприймає ці позитивні зміни. Зазвичай чоловік вважає, що все що турбували партнерку проблеми Тепер повністю вирішені. Ні — це лише ілюзія. Подруга вся світиться, випромінює любов — і чоловік помилково приймає її настрій за ознака того, що все в абсолютному порядку.

Але коли її хвиля знову йде на спад, спливають все ті ж проблеми. І він починає злитися, тому що вважав їх вже вирішеними. Без розуміння хвилеподібного характеру жіночого внутрішнього циклу йому важко визнати обґрунтованість почуттів партнерки і поставитися до них досить тактовно.

Коли невирішені проблеми жінки знову спливають на поверхню, чоловік може відреагувати нетактовно, сказавши, наприклад:

1. «Скільки ще нам займатися одним і тим же?»
2. «Я вже чув про це раніше».
3. «Я думав, що з цим ми вже розібралися».
4. «Коли ти збираєшся закінчити всю цю історію?»
5. «Я не хочу знову займатися цим».
6. «Це просто божевілля якесь! Ми знову сваримося по того ж самого приводу ».
7. «Чому в тебе стільки проблем?»

Коли жінка опускається в колодязь, всі її проблеми і прикраси, аж до самих затаєних, разом починають нагадувати про себе. Вони можуть мати якийсь зв'язок з її нинішнім шлюбом або романом, але зазвичай тягнуться за нею з її минулого, а іноді і з самого дитинства. Проблеми, що залишилися невирішеними в минулому, неминуче дадуть про себе знати.

СИГНАЛ, ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЧОЛОВІКА ПРО ТЕ, ЩО ЖІНКА, МОЖЛИВО; ОПУСКАЄТЬСЯ У КОЛОДЯЗЬ АБО ЩО ЇЙ ОСОБЛИВО ПОТРІБНА ЙОГО ЛЮБОВ

Ось деякі з почуттів, які зазвичай відчуває жінка на стадії занурення в колодязь.

Те, що вона відчуває

Те, що вона говорить

розлад

«У мене ще стільки справ!»

невпевненість

«Мені потрібно ще».

докір

«Все на моїх плечах».

занепокоєння

«А як йдуть справи з ...»

здивування

«Я не розумію, чому...»

втома

«Я більше не можу».

відчай

«Я не знаю що робити».

Пасивність

«Мені все одно, роби що хочеш».

вимогливість

«Тобі треба зробити ...»

Небажання, незгоду

«Ні, мені не хочеться»

недовіра

«Що ти хочеш цим сказати?»

прагнення контролювати

«А ти зробив?»

несхвалення

«Як ти міг забути?»

Вміти підтримати партнерку, коли вона знаходиться в колодязі, — це особливий дар, і жінка високо цінує його. Поступово вона вибереться з чіпких лап минулого. У неї ще трапляться злети і падіння, але вони вже не будуть носити такий різкий характер, щоб заступити її люблячу натуру.

РОЗУМІТИ, ЩО ЇЙ ПОТРІБНО

На одному з моїх семінарів Том поскаржився: «Коли наші відносини тільки починалися, Сьюзен здавалася такою сильною, але потім раптом якось обм'якла, знітилася. Пам'ятаю, я переконував, що люблю її, що вона потрібна мені. Ми багато переговорили на цю тему, і начебто все прийшло в норму, але через місяць її знову охопила та ж сама невпевненість. Неначе вона не чула тих моїх слів, сказаних в перший раз. Я настільки розізлився, що ми знову посварилися ».

Том був здивований, дізнавшись, що і багато інших чоловіків

проходять через ті ж самі терни. Коли Том і Сьюзен познайомилися, вона перебувала на підйомі, на зльоті; їхні стосунки розвивалися, її любов до Того росла. Однак, минувши пік, Сьюзен раптово змінилася, втратила колишню впевненість в собі, стала вимагати більше уваги.

Те був початок її спуску в колодязь. Том не міг зрозуміти, чому вона стала такою, але після досить напруженої розмови, що тривав кілька годин, Сьюзен відчула себе значно краще. Том переконав її в своїй любові і підтримки, і тепер Сьюзен знову йшла на підйом, відчуваючи величезну внутрішню полегшення. Після цієї розмови Том вважав, що успішно впорався з цією проблемою в їх відносинах. Але через місяць у Сьюзен почався черговий спад, і вона знову стала відчувати себе незатишно і невпевнено. Цього разу Том виявив набагато менше розуміння і терпимості. Він розлютився. Він був ображений тим, що дружина знову не вірить йому — і це після того, як він місяць тому зі шкіри ліз геть, щоб переконати її в своїй любові! І ось тепер все спочатку! Знову потрібно щось доводити їй, в чомусь переконувати. Словом, вони посварилися.

НЕ все так похмуро

Дізнавшись, що жінки подібні хвилях, Том зрозумів головне: цей напад невпевненості і підвищеної потреби в увазі — річ природна, неминуха і тимчасова. Він зрозумів, як був наївний, думаючи, що його запевнення в любові, одного разу сказані, будуть діяти на Сьюзен завжди.

Те, що Том навчився успішно підтримувати Сьюзен, коли та перебувала в колодязі, який не тільки полегшило їй набуття душевного спокою, а й допомогло обом уникати сварок в ці нелегкі моменти. Том зробив для себе три вкрай корисних відкриття:

1. Любов і підтримка чоловіка не можуть в одну мить вирішити всі проблеми жінки. Однак його любов може допомогти їй відчувати себе надійно під час занурення в колодязь. Наївно очікувати, що жінка весь час буде випромінювати любов. Вже виникали проблеми можуть спливати знову і знову. Але, кожен раз, підтримуючи улюблену, чоловік може допомогти і їй, і собі.
2. Спуск жінки в колодязь — не провина і не поразка чоловіки. 3

якою б готовністю він ні надавав їй підтримку, запобігти цьому не в його силах, проте він може допомогти в такий важкий для неї час.

3. У жінці закладено можливість спонтанно злітати вгору після того, як вона досягла дна колодезя. Чоловікові не слід нічого «залагоджувати». Впавши у колодезь, партнерка не розбилася, але дуже потребує його любові, терпінні і розумінні.

КОЛИ ЖІНКА НЕ ВІДЧУВАЄ СЕБЕ НАДІЙНО В СВОЄМУ КОЛОДЕЗІ

Хвилеподібна тенденція «вгору — вниз» посилюється, коли жінка вступає в інтимні стосунки з чоловіком. Вкрай важливо, щоб вона пройшла через весь цикл, відчуваючи себе надійно. Інакше вона буде старанно вдавати, що у неї завжди все в порядку, і пригнічувати свої негативні почуття.

Коли жінка не відчуває себе досить надійно, у неї є лише одна альтернатива: уникати близькості, сексу або заглушати свої негативні почуття — випивкою або переїданням, зануренням з головою в роботу або надмірною турботою про інших. Але, незважаючи на всі ці кошти, вона буде періодично падати в колодезь, і її почуття можуть вирватися назовні найнесподіванішим і неконтрольованим чином.

Коли придушуються негативні почуття, придушуються і позитивні, і любов вмирає.

Ймовірно, вам відомі історії про подружжя, яке ніколи не сварилися, а потім, на загальний подив, вирішили розлучитися. У багатьох з цих випадків жінці доводилося придушувати свої негативні почуття заради того, щоб уникати сварок. В результаті вона як би онемевает, втрачає здатність відчувати свою любов.

Коли придушуються негативні почуття, придушуються і позитивні, і любов помирає. Безумовно, уникати суперечок і сварок — це прекрасно, але тільки не за рахунок придушення почуттів. У розділі дев'ятої ми розглянемо, як це робити.

ЕМОЦІЙНА ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ

Коли хвиля обрушується вниз, для жінки настає час очищення, або емоційної генерального прибирання. Не встигли ми пройти цього емоційного очищення, жінка потроху втрачає здатність

любити і рости разом зі своєю любов'ю. Свідоме придушення власних почуттів завдає величезної шкоди її споконвічній натурі, яка звикла до хвилеподібним коливанням, і поступово жінка взагалі перестає відчувати які б то не було почуття, не кажучи вже про пристрасті.

Деякі жінки, які намагаються не дозволяти собі негативних емоцій і тим самим перешкоджають природному волнообразному руху своїх почуттів, відчувають так званий передменструальний синдром (ПМС). Існує міцний зв'язок між даними синдромом і нездатністю позитивно справлятися з негативними емоціями. Навчившись ж цього, жінки виявляють зникнення симптомів ПМС. У розділі одинадцятої ми розглянемо, що слід робити, щоб впоратися з негативними почуттями.

Навіть у сильної, впевненої в собі і домоглася успіху в житті жінки час від часу виникає потреба відвідати свій колодязь.

Чоловіки зазвичай припускаються помилки, вважаючи, що, якщо партнерка досягла успіху на службовому терені, у неї не буває періодів емоційної генерального прибирання. Ще як бувають! Працююча жінка постійно піддається стресам і емоційного, так би мовити, засмічення. Природно, їй вкрай необхідні такі генеральні прибирання. Точно так же чоловік, який відчуває велику кількість стресів на роботі, більше потребує

«відтягнення», ніж людина, провідний менш напружене життя.

Одне дослідження виявило, що злети і падіння самоповаги жінки зазвичай відбуваються раз в двадцять один — тридцять п'ять днів. (Ніхто ніколи не досліджував періодичність «відтяжок» чоловіків, але досвід підказує мені, що вона приблизно така ж.)

Причому цикл підйомів і знижень, може бути, і не пов'язаний з її менструальним циклом, але в середньому його періодичність дорівнює двадцяти восьми дням.

Одягнувши діловий костюм, жінка може, так би мовити, злізти з цих емоційних «американських гірок», але, коли вона прийде додому, їй будуть потрібні ніжність і підтримка партнера, настільки важливі в цей час для кожної жінки і викликають у неї найщирішу подяку.

Слід зрозуміти, що тенденція жінки часом пірнати в колодязь далеко не завжди відбивається на її ділові якості, але дуже

сильно впливає на її спілкування з коханим і необхідним їй людиною.

ЯК ЧОЛОВІК МОЖЕ ПІДТРИМАТИ жінки, які перебувають у колодязі

Мудрий чоловік ніколи не перешкоджає природному ходу жіночого внутрішнього циклу. Він ховає подалі свої закиди і вимоги і вчиться надавати їй необхідну підтримку. В результаті його відносини з партнеркою розквітають, і з роками їх не залишають ні любов, ні пристрасть.

Можливо йому самому доводиться випробувати чимало емоційних бур або посух, однак нагорода за жертви з лишком компенсує їх. Чоловік не мудрий, що не озброєний знанням теорії жіночих хвиль, теж страждає від бур і засух, але через те, що він не володіє мистецтвом любити подругу навіть тоді, коли вона знаходиться в колодязі, їх любов перестає розвиватися і поступово зовсім завмирає.

КОЛИ ВОНА В колодязі, А ВІН В ПЕЧЕРІ

Харріс розповідав: «Я застосував на практиці все, про що дізнався на семінарі. І це справді подіяло. Ми стали такими близькими. Я відчув себе просто на сьомому небі. І раптом моя дружина почала скаржитися, що я занадто багато дивлюся телевизор. Вона стала звертатися зі мною як з малою дитиною. Ми крупно посварилися. Я не знаю, що сталося. Адже все було так добре ».

Це приклад того, що може трапитися, коли збігаються фази хвилі і гумової стрічки. Після занять в моєму семінарі Харріс зумів віддавати свою дружину і сім'ю більше, ніж коли б то не було раніше. Кеті була в захваті. Їй важко вірилося, що все відбувається, — не сон. Подружжя зблизилися як ніколи. Хвиля Кеті знаходилася на злеті. Так тривало кілька тижнів, але ось одного вечора Харріс вирішив довше посидіти перед телевизором. Натяг його гумової стрічки початок слабшати. Він смутно відчував необхідність віддалитися і усамітнитися в своїй печері.

Коли це сталося, Кеті була просто вбита. Її хвиля теж почала спадати. Віддалення чоловіка було для неї рівносильно кінця їх наново знайденої близькості. За попередні два тижні все її мрії

стали реальністю, і тепер жінці здавалося, що вона втрачає досить важко довшого щастя. З самого дитинства вона мріяла саме про таких відносинах з чоловіком. «Відтягування» чоловіка стала для неї справжнім шоком. Для ніжною, вразливою дівчинки, все ще жила в ній, це було таке потрясіння, що і для малюка, якому спочатку дали цукерку, а потім відібрали її. Кеті дуже важко переживала те, що трапилося.

Марсіанських і венеріанское ЛОГІКА

Марсіанинові важко зрозуміти причину стану Кеті. Марсіанська логіка говорить: «Я цілих два тижні був таким чудовим хлопцем. Хіба це не дає мені право тепер зайнятися трохи самим собою? Весь цей час я тільки й робив, що віддавав і віддавав; Зараз мені потрібно деякий час для себе. А ти могла б більше довіряти моєї любові, особливо тепер ».

Венерианская логіка трактує ті ж самі події інакше: «Ці останні два тижні були просто чудовими. Тому зараз мені набагато важче позбутися твоєї уваги і любові. Я тільки почала по-справжньому розкриватися, а ти взяв і віддалився ».

ЯК оживає колишні почуття

Кеті прожила довгі роки, захищаючись від образ і болю тим, що не дозволяла собі повністю довіритися чоловікові. Але два тижні любові змусили її розкритися перед ним набагато більше, ніж це було за всю її доросле життя. Підтримка Харріса зробила безпечної для неї зустріч з колишніми почуттями.

Раптово вона почала відчувати себе так само, як в дитинстві, коли вічно зайнятої батько лише зрідка викроював час для неї. Знайомі з тих самих пір гнів і відчуття власної безпорадності, нічим не дозволили в минулому, тепер обрали своїм об'єктом Харріса з його телевізором. Якби не це тяжка спадщина, Кеті сприйняла б абсолютно спокійно бажання чоловіка трохи відволіктися.

Почуття, які прийшли з глибини років, змусили її сприйняти як образу той факт, що Харріс сів дивитися телевізор. Отримай вона шанс поговорити з чоловіком і в процесі розмови самої в собі розібратися, Кеті докопалася б до причини цієї образи. Вона досягла б дна колодязя, і після цього їй значно полегшало б. Вона знову почала б довіряти любові чоловіка і зв'язує їх

близькості, навіть знаючи про те, що їй може бути важко в моменти неминучих часову віддаленість Харріса.

КОЛИ СТАЄ БОЛЯЧЕ

Але Харріс не зрозумів причини стану дружини. Він сказав, що їй зовсім не через що так ображатися і переживати. І розгорілася сварка. Говорити жінці, що її образи і біль не мають ніяких причин, — це, можливо, найгірше з того, що може сказати чоловік. Це завдає їй ще більшого болю, як палець, сунути в відкриту рану.

Коли жінці погано, то її слова можуть прозвучати докором партнеру. Але якщо він поставиться до неї з турботою і розумінням, докорів наче й не було. Намагаючись ж пояснити подрузі, чому їй не варто так переживати, він лише посилить ситуацію.

Часом ролі міняються, і наносити удари починає жінка. На інтелектуальному рівні вона може навіть погодитися, що їй не треба б цього робити. Але на емоційному — продовжує рубати направо і наліво і не бажає чути від чоловіка, чому їй не слід так чинити. Їй потрібно, щоб він зрозумів, чому вона це робить.

ЧОМУ ЧОЛОВІКИ І ЖІНКИ сварки

Харріс витлумачив реакцію Кеті абсолютно помилково. Він вважав, що вона вимагає, щоб він взагалі відмовився від телевізора. Але Кеті просила зовсім про інше. Вона тільки хотіла, щоб він знав, як їй прикро і боляче від цього його вчинку.

Жінки інстинктивно знають, що, якщо їм вдасться донести свій біль до партнера, він зробить заради коханої все можливе і піде на все, щоб змінити себе. Коли Кеті говорила про власні почуття, їй просто потрібно було, щоб чоловік вислухав її, а потім запевнив, що зовсім не збирається перетворюватися в колишнього Харріса, вічно уткнувшись в свій телевізор, і знати не знає ні про яких емоціях.

Чоловіки в суперечках відстоюють своє право бути вільними, жінки — своє право на переживання.

Чоловіки хочуть свободи, жінки — розуміння.

Безумовно, Харріс заслуговував того, щоб дивитися телевізор, але і Кеті заслуговувала право на переживання. Вона хотіла бути

зрозумілою і заспокоєння. Харріс мав право дивитися телевізор, але і Кеті мала право на образ.

Не усвідомлюючи, на якій фазі знаходиться хвиля Кеті, Харріс визнав її реакцію несправедливою. Він вирішив, що не повинен надавати значення її почуттів, якщо хоче час від часу дивитися телевізор. Чоловік дратівливо думав про себе: «Не могу ж я бути весь час ніжним і люблячим!»

Харріс відчував, що, борючись за право дивитися телевізор, жити своїм життям і бути самим собою, він повинен вважати емоції дружини примхою. Він сперечався, щоб завоювати право дивитися телевізор, в той час як Кеті просто потребувала тому, щоб він її вислухав. Вона сперечалася за своє право турбуватися і переживати.

ДОЗВОЛЯТИ КОНФЛІКТИ ЧЕРЕЗ РОЗУМІННЯ

З боку Харріса було наївно думати, що накопичилися образи, відчуття власної безпорадності і гнів Кеті, породжені дванадцятьма роками зневаги, зникнуть після двох тижнів любові.

З боку Кеті не менше наївно було думати, що чоловік постійно буде сфокусований лише на ній і родині, не віддаляючись час від часу, щоб приділити увагу самому собі.

Коли Харріс почав «відтягатися», хвиля Кеті пішла на спад. Її почуття, які не отримували виходу в минулому, стали впливати на поверхню. І спалах була реакцією не на сам факт, що Харріс щільно сів перед телевізором, а на ті дванадцять років, протягом яких він ігнорував її. Суперечка подружжя перетворився в запеклу перестрілку, і після двох годин лайки і криків вони перестали розмовляти.

Розібравшись в суті того, що сталося, пара зуміла вирішити свою конфлікт і помиритися. Харріс зрозумів, що, коли він почав віддалятися, це як би налаштувало Кеті на емоційну генеральне прибирання. Їй потрібно було поговорити про свої почуття, а не слухати, як чоловік звинувачує її в необгрунтованих причіпок. Харріс підбадьорився, усвідомивши, що його дружина боролася за право бути вислуханою — точно так само, як він відстоював своє право бути вільним. Він зрозумів, що, задовольнивши свою потребу в його уваги, дружина може задовольнити його потребу

в свободі.

Задовольнивши свою потребу в увазі партнера, жінка може задовольнити його потребу в свободі.

У свою чергу, Кеті зрозуміла, що Харріс насправді зовсім не вважає її безглуздою і примхливою жінкою і що, хоча чоловік віддалився, він знову повернеться до неї, і їм знову буде добре разом. Вона усвідомила, що це саме їх стала надто тісного близькість включила механізм «відтягування». А висловлена нею образа змусила його відчувати себе «під ковпаком», в той час як йому потрібно було відчувати, що дружина не намагається вказувати йому, як чинити і що робити.

ЯК МОЖЕ вчинити ЧОЛОВІК, КОЛИ ЙОМУ ВАЖКО СЛУХАТИ

Харріс питав мене:

— А що мені робити в той момент, коли Кеті розговорилася, а мені якраз під силу її слухати, тому що я перебуваю в печері? Бувало почну вислуховувати — і через пару хвилин доходжу до казу.

Я запевнив його, що це цілком нормально. Коли хвиля Кеті йде на спад і їй особливо необхідно, щоб чоловік вислухав її, включається механізм «відтягування». У такій ситуації він не може дати дружині того, що їй потрібно. Поки я говорив, Харріс енергійно кивав на знак згоди, а потім дійшла висновку:

-Так все вірно. Коли мені хочеться «відтягнутися», їй хочеться поговорити.

Якщо чоловікові необхідно «відтягнутися», а жінці — поговорити, його спроби слухати тільки погіршують становище. Через короткий час він або розлютиться на неї і все скінчиться спалахом гніву, або їм оволодіють неймовірна втома, неуважність, і партнерка переймаються ще більше. Коли чоловік не здатний вислухати подругу уважно, дбайливо, з розумінням і повагою, ось що може допомогти справі:

ТРИ КРОКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЖІНКИ, КОЛИ ЧОЛОВІК «ВІДТЯГУЄ»

1. Розберіться з самим собою

Перш за все вам потрібно прийняти як факт, що ви відчуваєте

потребу віддалитися і нічого не можете дати партнерці. Як би ви не бажали проявити себе люблячим, зараз ви не здатні слухати уважно. Не змушуйте себе цього робити, якщо не можете.

2. Зрозумійте, що їй погано

Далі вам слід зрозуміти, що їй потрібно більше, ніж ви можете дати зараз. Її переживання мають під собою ґрунт. Не можна засуджувати її за те, що вона в чомусь потребує або їй погано і що їй хочеться відчувати вас поруч. Адже дуже боляче відчувати себе покинутою, коли їй потрібна ваша любов. Не можна і вас звинувачувати в тому, що вам необхідна свобода. Можливо, ви будете боятися, що партнерка не пробачить вас і перестане вірити. Але вона буде більш схильна і прощати, і вірити, якщо ви проявите турботу про неї і спробуєте зрозуміти її переживання.

3. Уникайте суперечок і постарайтеся обнадіяти її

Зрозумівши її біль, ви не станете ні засуджувати, ні висміювати її переживання. Хоча в даний момент і не можете надати їй підтримку, якої вона так жадає, постарайтеся не погіршувати ситуацію суперечками. Підбадьорте і обнадіжте її: скажіть, що повернетесь і що тоді зможете надати їй підтримку, якої вона заслуговує.

ЩО МОЖЕ СКАЗАТИ ОН ЗАМІСТЬ ТОГО, ЩОБ вплутуватися в СПОР

У бажанні Харріса залишитися одному або подивитися телевізор не було ніякого криміналу, так само як і в образі Кеті. Замість того щоб в суперечці відстоювати своє право дивитися телевізор, він міг би сказати їй що-небудь на зразок: «Я розумію, ти засмучена, але як раз зараз мені дуже потрібно подивитися телевізор і розслабитися. Коли я прийду в себе, ми зможемо поговорити». Це дало б йому час, щоб подивитися телевізор, а також можливість охолонути і приготуватися вислухати партнерку, що не докоряючи її за засмучені почуття і не ехіднічая з цього приводу.

Жінці може не дуже сподобатися така реакція, однак поважати її вона буде. Зрозуміло, їй хочеться бачити його, як зазвичай, люблячим і ніжним, але, якщо йому необхідно «відтягнутися», це є його законною потребою. Він не в силах дати того, чого не має. На що він здатний — так це не зіпсувати все ще більше. Як же

вирішити цю проблему? Тільки через повагу потреб обох. Партнер може присвятити деякий час собі, а потім, повернувшись, дати партнерці те, що потрібно їй. Коли чоловік не в змозі слухати вилив зачеплених почуттів жінки, тому що йому необхідно «відлучитися», він може сказати: «Я розумію, що ти ображена, і мені потрібен час, щоб подумати про це. Давай-но зробимо перерву». Якщо він вибачиться подібним чином і перестане слухати, це набагато краще, ніж знущатися над переживаннями партнерки.

ЩО МОЖЕ ЗРОБИТИ ВОНА ЗАМІСТЬ ТОГО, ЩОБ вплутуватися в СПОР

Вислухавши цю пропозицію, Кеті запитала:

— Ну добре, йому потрібно побути в своїй печері. Але як же бути зі мною? Я надаю йому свободу дій, але що я отримую взамін? По-перше, Кеті отримує найкраще з того, що її партнер може дати, коли настане час. Не вимагаючи, щоб він слухав, коли їй захотілося поговорити, вона може постаратися не зіпсувати все ще більше, довівши справу до великої сварки. По-друге, після повернення партнера вона отримує підтримку, звичайно якщо він дійсно здатний підтримати її.

Пам'ятайте: коли чоловікові треба було «відтягнутися» на зразок гумової стрічки, то, повернувшись, він принесе з собою набагато більше любові. І тоді буде здатний слухати. Це буде найкращий час для того, щоб затіяти розмову.

Перетворювати чоловіка в єдине джерело підтримки і любові — значить покладати на нього занадто великий тягар.

Прийняти як факт потреба чоловіка піти в печеру не означає, що жінці потрібно відмовитися від свого бажання говорити. Просто не потрібно вимагати, щоб він слухав її в будь-який момент, коли їй цього захочеться. Кеті навчилася миритися з тим, що періодично чоловік нездатний слухати, і дізналася, що в інше, більш сприятливий час він цілком на це здатний. Абсолютно ні до чого відмовлятися від спроб завести розмову; потрібно тільки вловити правильний момент.

Коли чоловік «відтягується», саме час звернутися за допомогою

до друзів. Якщо Кеті відчуває потребу поговорити, але Харріс не може слухати, їй слід більше спілкуватися з подругами.

Перетворювати чоловіка в єдине джерело підтримки і любові — значить покладати на нього занадто великий тягар. Хвиля жінки знаходиться на спаді, а її партнер відсиджується в печері — ось коли вкрай важливо вилити душу іншим. Інакше жінка неодмінно буде мучитися відчуттям власної безпорадності і збирати все більше образ на чоловіка або друга.

ЯК ГРОШІ МОЖУТЬ СТВОРЮВАТИ ПРОБЛЕМИ

Кріс розповідав: «Я абсолютно збитий з пантелику. Коли ми одружилися, то були бідні. Ми обидва гарували, але грошей ледве вистачало на те, щоб платити за квартиру. Часом Пем, моя дружина, починала скаржитися, яка важка у неї життя. Я міг зрозуміти це. Але тепер ми багаті, обидва добре заробляємо. Чому ж вона досі все відчуває себе нещасною і скаржиться? Багато інших жінки що завгодно віддали б, аби опинитися на її місці. А ми все тільки сваримося і сваримося. Чесне слово, ми відчували себе набагато щасливішими, коли були бідні. А тепер ось хочемо розлучитися».

Кріс не розумів, що жінки подібні хвилях. Коли він одружився на Пем, її хвиля також часом спадала. Але в той час він слухав дружину і розумів причину її нарікань. Йому було легко вважати цілком обгрунтованими її негативні почуття, тому що відчував те ж саме. З його точки зору, дружина мала досить причин переживати: адже грошей у них було значно менше, ніж було потрібно і хотілося.

ГРОШІ НЕ ЗАДОВОЛЬНЯЮТЬ ЕМОЦІЙНИХ ПОТРЕБ

Марсіани схильні вважати гроші панацеєю від усіх проблем. Коли Кріс і Пем були бідні і лізли зі шкіри геть, щоб звести кінці з кінцями, чоловік прислухався до скарг дружини, співчував і намагався заробити побільше, щоб їй доводилося менше турбуватися. І Пем відчувала, що він дійсно робить все заради неї.

Однак і після того як фінансове становище подружжя покращився, вона все ще час від часу впадала в транс. Він не розумів, чому ж їй погано і тепер, коли вони багаті. А Пем більше не відчувала, що чоловік намагається для неї.

Кріс не розумів, що гроші не можуть запобігти важких моментів для Пем. Коли її хвиля йшла на спад, подружжя сварилися, бо він вважав її потреба «поплакатися в жилетку» безпідставною. Ось вже невдача: чим багатша вони ставали, тим більше сварилися.

Коли фінансові потреби жінки задоволені, вона починає осознати свої емоційні потреби.

Поки вони були бідні, головним предметом переживань Пем були гроші; але коли фінансове становище сім'ї стало більш надійним, жінка стала усвідомлювати, що її емоційні потреби не задоволені. Це процес цілком природний, нормальний і прогнозований.

БАГАТІ ТЕЖ МАЮТЬ ПРАВО поплакати

Пам'ятаю, в якійсь статті я прочитав: «Поспівчувати багатій жінці може тільки багатий психіатр». Коли у жінки багато грошей, все (і особливо її чоловік) вважають, що вона просто не має права на переживання. Їй відмовляють у праві бути подібною хвилі і періодично випробовувати спади. Їй відмовляють у праві на те, щоб аналізувати власні почуття або мати більше потреб, ніж інші, в кожній із сфер життя.

Від жінки з грошима очікують вічної радості і безтурботності, бо без грошей її життя було б набагато важче. Це не тільки невірно, але і нешанобливо по відношенню до неї. Незалежно від багатства, статусу, привілеїв або обставин, жінка завжди має право на переживання і на спад на свою хвилю.

Кріс піднісся духом, зрозумівши, як може зробити свою дружину щасливою. Він згадав, що визнавав обгрунтованість її переживань, коли вони жили в бідності, і усвідомив, що точно так само може визнавати її і тепер, навіть якщо вони багаті. Він більше не відчував безнадійність ситуації: він зрозумів, що знає, як підтримати Пем. Кріс помилявся, вважаючи, ніби його гроші повинні давати їй відчуття щастя, тоді як насправді джерелом цього відчуття були його турбота і розуміння.

ПРО ЗНАЧЕННЯ ПОЧУТТІВ

Якщо не підтримати жінку в її праві на те, щоб відчувати себе час від часу нещасною, вона ніколи не зможе відчути себе посправжньому щасливою. Для цього їй необхідно опуститися в

колодязь, щоб дати вихід своїм емоціям, зцілити і очистити їх. Якщо нам від природи належить відчувати позитивні почуття — любов, щастя, довіра, вдячність, то іноді доводиться переживати і гнів, і печаль, і страх, і горе. Опустившись в колодязь, жінка знаходить там зцілення від цих негативно заряджених емоцій. Чоловікам також доводиться робити щось зі своїми негативними почуттями, щоб потім мати можливість відчувати позитивні. Коли чоловік занурюється в свою печеру, то мовчки відчуває і, так би мовити, перемелює їх. У розділі одинадцятої ми проаналізуємо техніку зняття негативних емоцій, однаково придатну як для чоловіків, так і для жінок.

Коли жінка на зльоті, вона цілком задоволена тим, що має. Але на спаді хвилі раптом починає гостро відчувати, чого їй не вистачає. Коли вона в піднесеному стані, то може сприймати все те хороше, що є в її житті, і відповідно на нього реагувати. Але в період спаду хвилі погляд її любові, схильної фарбувати все в рожеві тони, заволікається хмарами, і жінка реагує в основному на те, чого їй бракує в житті.

Уявіть собі склянку, в якому налита вода до половини. Про нього можна сказати двояко: що стакан наполовину повний або що він наполовину порожній. Так ось, жінка на зльоті хвилі бачить те, що наповнює її життя, а на спаді — то, що в ній відсутня.

Перебуваючи на гребені, вона не думає про цю порожнечу, але, опускаючись в колодязь, зосереджується саме на ній.

Не усвідомлюючи, що жінки подібні хвилям, чоловіки не вміють ні зрозуміти, ні підтримати своїх улюблених. Коли, так би мовити, в зовнішньому світі у них повний порядок, а вдома — все тільки гірше і гірше, вони дивуються. Пам'ятайте про відмінності між чоловіками і жінками: ось ключ до секрету, як зуміти дати партнерці заслужену любов саме тоді, коли вона потребує її найбільше.

Глава 8. Про відмінності наших емоційних потреб

Чоловіки і жінки, як правило, не усвідомлюють, що їх емоційні потреби різні. В результаті інстинкт НЕ підказує їм, як підтримувати один одного. Зазвичай чоловіки вкладають у відносини з партнеркою те, що потрібно і чого хочеться чоловікам, а жінки — те, що потрібно і чого хочеться жінкам. Кожен з них робить помилку, вважаючи, ніби і в іншого ті ж самі бажання і потреби. Ось і виходить, що обидва незадоволені і у кожного накопичилася ціла купа образ.

І чоловіки, і жінки відчують одне і те ж: ось я віддаю всього себе, а натомість нічого не отримую. Кожному здається, що партнер не визнає і не цінує їх любові. А правда полягає в тому, що обидва хоча і дарують взаємно свою любов, але не так, як хотілося б іншого.

Наприклад, жінка думає, що проявляє свою любов до партнера, коли задає йому мільйон дбайливих питань або дивиться на нього зі стурбованим виразом на обличчі. Як ми вже відзначали вище, це може виявитися досить неприємним для чоловіка. Він відчує себе «під ковпаком» і віддалиться. Жінка ж не розуміє, в чому справа: адже якби про неї самої так само дбали, вона була б тільки вдячна. Її зусилля продемонструвати свою любов в кращому випадку ігноруються, а в гіршому — викликають роздратування.

Коли за справу беруться чоловіки, вони теж думають, що проявляють свою любов, але від подібних проявів жінка відчуває себе самотньою, покинутою напризволяще. Наприклад, коли жінка засмучена, прояв любові і турботи з боку партнера зводиться до коментарів, покликаним звести до нуля важливість турбують її проблем. Він може сказати: «Та не переживай ти, це така нісенітниця». Або навіть зовсім проігнорувати її, вважаючи, що тим самим надає партнерці можливість відвідати її печеру і там прийти в себе. Те, що чоловік вважає підтримкою, виявляється для жінки зневагою, неповагою, нелюбов'ю.

Ми вже говорили про те, що пригніченою жінці необхідно, щоб її вислухали і зрозуміли. Не усвідомлюючи, наскільки в цій ситуації жіночі потреби відмінні від чоловічих, її партнер не зрозуміє,

чому всі його зусилля допомогти не дають очікуваних результатів.

ДВНАДЦЯТЬ РІЗНОВИДІВ ЛЮБОВІ

Більшість наших емоційних потреб можна звести до такої формули: потреба в любові. І у чоловіків, і у жінок є близько шести таких, своєрідних для кожного і однаково важливих, потреб. Чоловікам головним чином потрібні довіра, прийняття їх такими, якими вони є, вдячність, захоплення, схвалення і заохочення. Жінкам насамперед потрібні турбота, розуміння, повага, відданість, визнання і підкріплення впевненості в собі і в тому, що все добре. Уявити собі, чого потребує наш партнер, — завдання досить складна, але вона значно полегшиться, якщо ми розберемося в цих дванадцяти різновидах потреб в любові і зрозуміємо їх.

Ознайомившись зі списком, який наводиться нижче, ви легко здогадаєтеся, чому вашому партнерові або партнерці може здатися, що його не люблять. А що найголовніше — цей список вкаже вам напрям, в якому слід діяти, щоб поліпшити ваші відносини з представником протилежної статі, коли ви, можливо, вже зовсім опустили руки.

НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВІ ЖІНОЧІ Чоловічі ЛЮБОВІ

жінкам необхідні

чоловікам необхідні

1. Турбота
1. Довіра
2. Розуміння
2. Ухвалення такими, як є
3. Повага
3. Вдячність
4. Відданість
4. Захоплення
5. Визнання
5. Схвалення
6. Підкріплення впевненості
6. Заохочення

РОЗУМІТИ СВОЇ ПЕРШОЧЕРГОВІ ПОТРЕБИ

Зрозуміло, в общем-то кожному чоловікові і кожній жінці потрібні

всі ці дванадцять різновидів любові. І перераховані в суто «жіночої» колонці також важливі і для чоловіків. І навпаки. Говорячи «першочергові потреби», я маю на увазі, що лише в разі їх задоволення людина здатна по-справжньому сприймати і цінувати інші різновиди любові.

Лише в разі, якщо задоволені першочергові потреби, людина здатна по-справжньому сприймати і цінувати інші різновиди любові.

Чоловік починає по-справжньому сприймати і цінувати ті шість різновидів любові, які є першочерговими для жінок (турботу, розуміння, повага, відданість, визнання і підкріплення впевненості), лише після того як задоволені його власні пріоритетні потреби. І, відповідно, жінці також потрібні довіра, прийняття таким, яким воно є, вдячність, захоплення, схвалення і заохочення. Але для того щоб вона змогла оцінити їх належним чином, спочатку повинні бути задоволені її першочергові потреби.

У розумінні пріоритетів вашого партнера полягає велика таємниця поліпшення відносин між чоловіками і жінками на всій планеті. Пам'ятаючи, що чоловіки відбуваються з Марса, ви будете також усвідомлювати і приймати як належне той факт, що у них інші першочергові потреби в любові.

Жінці дуже легко віддавати те, чого вона потребує сама, забуваючи, що її улюблений марсіанин може бажати чогось іншого. Точно так само і чоловіки схильні пам'ятати лише свої власні потреби, не віддаючи собі звіту в тому, що вони можуть виявитися зовсім не підходять для коханої венеріанки або НЕ донесуть до неї справжніх почуттів партнера.

Вкрай важливий практичний аспект полягає в тому, що перераховані вище різновиду любові взаємопов'язані. Наприклад, коли марсіанин висловлює турботу і розуміння, венеріанка автоматично відповідає йому довірою і прийняттям його таким, яким він є, — але ж для чоловіка ці потреби першочергові. Те ж саме відбувається, коли венеріанка виявляє марсіанинові свою довіру: він автоматично відповідає на нього турботою, яка так потрібна його подрузі.

У поточних шести розділах ми обговоримо ці дванадцять

різновидів любові в практичному плані і поговоримо про їхню взаємозалежність.

1. ЇЙ ПОТРІБНА ТУРБОТА, ЙОМУ — ДОВІРА

Коли чоловік проявляє інтерес до почуттів партнерки і щиро дбає про її благополуччя, вона відчуває, що її люблять, про неї піклуються, що вона особлива, єдина для нього, — і першочергова потреба жінки виявляється задоволеною. Природно, вона починає відчувати більш сильний довіру до партнера. А тим самим все повніше розкривається назустріч йому і здатна отримувати від взаємин з партнером набагато більше.

Бачачи ці зміни в подрузі, і сам він починає відчувати, що йому дійсно довіряють. Значить, вірять, що чоловік робить все від нього залежне, щоб його улюбленої було максимально добре. Коли реакція жінки відображає таку віру, першочергова потреба чоловіки виявляється задоволеною, і автоматично він стає більш уважним до її почуттів і запитам.

2. ЇЙ ПОТРІБНО РОЗУМІННЯ, ЙОМУ — ПРИЙНЯТТЯ ТАКИМ, ЯКИЙ ВІН Є

Коли чоловік без роздратування, а навпаки — зі співчуттям і живим інтересом слухає жінці, що говорить про своє заповітне, вона відчуває, що її чують і розуміють. Розумінні не передбачає вгадування думок і почуттів: воно полягає в тому, щоб витягти з почутого інформацію і правильно оцінити її. Чим більше задовольняється потреба жінки бути почутою і зрозумілою, тим легше їй приймати чоловіка таким, яким він є (але ж це йому і треба).

Коли жінка зустрічає чоловіка любов'ю, не намагаючись переробити його, він відчуває, що його приймають з усіма його плюсами і мінусами. Партнерка зовсім не вважає його ідеалом, але дає зрозуміти: вона не збирається «вдосконалити» його, вірячи, що чоловік зробить це сам. При такому ставленні йому набагато легше слухати партнерку і розуміти її сподівання, — але ж це саме те, чого вона потребує.

3. ЇЙ ПОТРІБНО ПОВАГА, ЙОМУ — ВДЯЧНІСТЬ

Коли в поведженні з жінкою чоловік визнає і ставить на перше

місце її права, бажання, потреби, думки і почуття, вона впевнена, що її поважають. Конкретні, відчутні вираження цієї поваги — квіти, пам'ять про день народження, сімейних датах і т. П. — Дуже важливі для задоволення третьої з першочергових жіночих потреб в сфері любові. Жінці, що відчуває повагу чоловіка, набагато легше виявляти до нього вдячність, якої він заслуговує. Коли в результаті зусиль чоловіки жінці добре, вона вдячна йому за це. Вдячність — природна реакція на відчуття підтримки. Відчуваючи вдячність жінки, чоловік знає, що його старання не були марними, і подвоїть їх з новими силами. А повага до партнерки зростає.

4. ЇЙ ПОТРІБНА ВІДДАНІСТЬ, ЙОМУ — ЗАХОПЛЕННЯ

Коли чоловік ставить на чільне місце запити жінки (а не власні інтереси — роботу, навчання, розваги і т. Д.) І пишається тим, що може підтримати її у всьому, він задовольняє четверту першочергову потребу партнерки — бути коханою. Відчуваючи, що займає найважливіше місце в його житті, жінка не тільки сама розквітає, а й з легкістю починає відчувати захоплення до партнера.

Точно так же, як жінка потребує відданості чоловіки, йому необхідно її захоплення. Захоплюватися чоловіком — значить дивитися на нього з захопленням, радісним подивом, схваленням і задоволенням. Він відчуває захоплення партнерки, коли та щасливо вражена, виявивши в ньому якесь особливе якість чи талант. Це може бути почуття гумору, сила, цілеспрямованість, цілісність натури, чесність, романтичність, доброта, любов, розуміння і інші, так звані старомодні, чесноти. Відчуваючи захоплення подружки, чоловік набуває досить впевненості, щоб віддано присвятити себе жінці і обожнювати її.

5. ЇЙ ПОТРІБНО ВИЗНАННЯ, ЙОМУ — РЕЙТИНГ

Коли чоловік не дивиться зверхньо на почуття і бажання жінки, не сперечається з ними, а приймає і визнає їх, так би мовити, законність, жінка відчуває себе коханою, тому що задоволена п'ята її першочергова потреба в сфері любові. (Важливо пам'ятати, що він може визнавати точку зору партнерки, маючи при цьому свою власну.) Коли чоловік дає зрозуміти жінці, що визнає її права, він отримує з її боку схвалення, яке йому вкрай

необхідно.

У глибині душі кожен чоловік хоче бути для своєї коханої героєм, лицарем у блискучих обладунках. Знаком того, що він пройшов випробування на звання лицаря, служить схвалення подруги, що свідчить про те, що партнер хороший для неї і вона цілком задоволена ним. (Пам'ятаєте: висловити чоловікові своє схвалення не завжди означає погодитися з ним.) Схвалення — це визнання його вчинків або надія на те, що партнером рухають благі наміри. Отримуючи таку потрібну підтримку, чоловікові легше визнавати обгрунтованість почуттів партнерки.

6. ЇЙ ПОТРІБНО ПІДКРІПЛЕННЯ УПЕВНЕНОСТІ, ЙОМУ — Заохочення

Коли чоловік неодноразово доводить жінці, що розуміє, поважає, цінує її, відданий їй, піклується про неї, тим самим задовольняє ще одну з її першочергових потреб: жінка потребує підтвердження, що у них все добре. Така поведінка чоловіка означає для партнерки, що її люблять завжди.

Чоловік зазвичай робить помилку, вважаючи, що якщо він задовольнив одного разу все першочергові потреби своєї партнерки в любові і та відчуває себе щасливою і впевненою, то тепер раз і назавжди повірить, що її люблять.

Чоловік зазвичай робить помилку, вважаючи, що якщо він задовольнив одного разу все першочергові потреби своєї партнерки в сфері любові і та відчуває себе щасливою і впевненою, то тепер раз і назавжди повірить, що її люблять.

Однак це не так. Чоловікові належить знову і знову підкріплювати впевненість жінки.

Одна з першочергових потреб чоловіки — заохочення з боку жінки. Схвальне поведінку подруги дає йому надію і стимул, оскільки виражає віру в його здатності і силу характеру. Коли партнерка виявляє чоловікові довіру, вдячність, захоплення і схвалення, приймає його таким, яким він є, це надихає його на те, щоб стати по можливості ще краще, що, в свою чергу, рухає партнера знову і знову підкріплювати впевненість жінки у своїй любові — а це-то їй якраз і потрібно.

Якщо всі шість придбаних потреб чоловіки в сфері любові задоволені, його душа розкривається з найкращих сторін. Але

якщо жінка не знає, що йому необхідно в першу чергу, і виливає на нього любов-турботу, а не любов-довіру, вона, сама того не відаючи, може сприяти розладу їхніх стосунків. Історія, яку я збираюся зараз розповісти, ілюструє сказане.

ЛИЦАР У блискучих обладунках

У глибині душі кожного чоловіка живе герой або лицар в блискучих обладунках, найбільше праглий домогтися успіху на ниві служіння своїй дамі і захисту її. Довіра активізує цю благородну частину його натури. Він стає більш турботливим. Чи не відчуваючи ж довіри, чоловік поступово втрачає свої жвавість, енергію і врешті-решт зовсім перестане піклуватися.

Уявіть собі лицаря в блискучих обладунках, який повільно і понуро їде на своєму коні по безлюдній місцевості. Раптово до його вух долітають жіночі крики і ридання. Лицар миттєво оживає, встромляє в скакуна шпори і спрямовується до видніється вдалині замку. Доскакавши, він знаходить дракона, що намагається полонити прекрасну принцесу. Лицар вихоплює меч, вбиває дракона, і принцеса радісно дякує рятувальника.

Потім розорюються ворота, і сім'я принцеси, а з нею і всі піддані вітають і славлять героя і запрошують залишитися в їхньому місті. Лицар і принцеса, природно, закохуються одне в одного.

Через місяць шляхетний лицар знову вирушив у похід. На зворотному шляху, наближаючись до замку, він чує, як його кохана кличе на допомогу: інший дракон напав на замок. Лицар пускає коня щодуху, а доскакавши, вихоплює меч і вже готовий убити чудовисько.

Але перш ніж він встигає зробити це, принцеса кричить йому з вікна:

— Не користуйся мечем, візьми краще ось цей аркан! Від нього більше толку.

Вона кидає йому аркан і знаками показує, як з ним поводитися. Лицар з деякими коливаннями виконує вказівки улюбленої. Він накидає аркан на шию дракона і туго затягує петлю. Ворог повалений, всі раді і щасливі.

Однак під час святкового обіду лицаря не покидає відчуття, що він не зробив нічого героїчного. Адже він скористався арканом принцеси, а не власним мечем, тому, на його погляд, не

заслужив захоплення і довіри жителів міста. Після бенкету чоловік виглядає злегка пригніченим і забуває начистити до блиску свої обладунки.

Проходить ще один місяць, і лицар збирається в черговий похід. Коли, вже верхи на своєму скакуні, з мечем на боці, він готовий вирушити на пошуки нових подвигів, принцеса радить йому бути обережним і захопити з собою аркан. Закінчивши всі справи і під'їжджаючи до замку, лицар бачить, що ще один дракон намагається напасти на нього. Він вихоплює меч, але піднята було рука вже опускається: а може бути, краще скористатися арканом? Коливання його триває не довше секунди, але дракон встигає видихнути струмінь полум'я і обпалити йому праву руку. Ошелешений лицар піднімає очі і бачить, що принцеса махає йому з вікна замку:

— Кинь ти цей аркан, спробуй краще отрута!

І кидає йому флакончик. Лицар примудряється закинути його в пащу дракону, той конає, і все знову щасливі. А лицареві соромно.

Проходить ще місяць, і лицар знову збирається в дорогу. Коли він, з мечем на поясі, сідає на коня, принцеса нагадує йому: «Будь обережний, не забудь аркан і отрута». Йому вже тоскно від її підказок, але він все ж слухається.

По дорозі назад лицар знову чує жіночі крики. Він кидається на виручку; його пригнічений настрій як рукою зняло, він сповнений енергії і віри в себе. Але, готовий убити дракона і вже схопившись за рукоятку меча, раптом, як і минулого разу, починає сумніватися: «Що пустити в справу — меч, аркан або отрута? Що порадила б принцеса? »

Його сумнів триває лише мить. Потім згадав, яким він був до зустрічі з принцесою, маючи при собі лише вірний меч. І — геть усе зайве! Лицар отшвиріває геть аркан, флакончик з отрутою і бере меча. Дракон повалений, жителі міста радіють.

Лицар в сяючих обладунках більше не повернувся до своєї принцесі. Він зажив цілком щасливо на новому місці. Зрештою навіть одружився, але перш за переконався, що його нова кохана і гадки не має про існування арканов і отрут.

У кожному чоловікові живе лицар в блискучих обладунках.

Пам'ятаєте цю метафору: вона не дасть вам забути про те, які першочергові потреби чоловіка. Хоча іноді він і здатний оцінити ваші допомогу і турботу, їх надлишок позбавить його впевненості в собі або зовсім відверне від вас.

ЯК ВИ, САМІ ТОГО НЕ ЗНАЮЧИ, може відштовхнути ВІД СЕБЕ ВАШОГО ПАРТНЕРА

Не усвідомлюючи, що є важливим для представників протилежної статі, чоловік і жінка не розуміють, чим і до якої міри можуть образити свого партнера. Ми вже бачили, що найчастіше ефект від спілкування двох буває діаметрально протилежним очікуваному і навіть здатний відштовхнути їх один від одного. Образи найлегше виникають там, де не задоволені першочергові потреби партнерів. Жінка зазвичай не розуміє, що її манера взаємин не тільки не заряджена підтримкою, а й ранить його чоловіче «я». Вона може спробувати бути чуйною до почуттів чоловіка, але, оскільки вони мають різні пріоритети, її жіночий інстинкт не дозволяє вгадати, що потрібно партнеру. Розуміючи ж першочергові потреби чоловіка, жінка легко розбереться і відчує, де криється джерело його невдоволення. Далі наводиться список найбільш частих помилок, які роблять жінки по відношенню до вказаних чоловічим потребам.

Типові помилки жінок

Чому чоловік відчуває себе нелюбом

1. Вона намагається поліпшити його поведінку або допомогти непроханим радою.
1. Він відчуває себе нелюбом тому, що вона перестала довіряти йому.
2. Вона намагається змінювати або контролювати його поведінку, ділячись своїми переживаннями або негативними почуттями. (Немає ніякого криміналу в тому, щоб «поплакатися в жилетку», але тільки не тоді, коли за цим криється спроба маніпулювати чоловіком або покарати його.)
2. Він відчуває себе нелюбом тому, що вона не приймає його таким, яким він є.
3. Вона не визнає того, що він реально робить для неї, і лише скаржиться з приводу того, чого він не робить або не зробив.

3. Він відчуває, що його не люблять, тому що вона не цінує того, що він робить.

4. Вона коригує його поведінку і вказує, що йому робити і як поступати, немов малій дитині.

4. Він відчуває себе нелюбом тому, що вона не захоплюється ним.

5. Вона висловлює свій докір не прямо, а в формі риторичних запитань типу: «Як ти міг?»

5. Він відчуває себе нелюбом тому, що вона взяла назад все схвальні слова, які колись говорила йому. Він більше не відчуває себе відмінним хлопцем.

6. Коли він приймає рішення або виявляє ініціативу, вона поправляє або критикує його.

6. Він відчуває себе нелюбом тому, що вона не заохочує його робити щось самому.

Точно так же, як впадають в оману жінки, які не розуміють першочергових потреб чоловіків, роблять помилки і самі чоловіки. Вони зазвичай не визнають, що їх манера спілкування з жінками нешанобливо і не свідчить про підтримку. Чоловік навіть може усвідомлювати, що його партнерка нещаслива з ним, але, не розуміючи, чому вона відчуває себе нелюбою і що їй потрібно, не знає, як змінити це положення.

Зрозумівши головні запити жінки, чоловік може стати більш чуйним і проявляти більше поваги до її потреб. Нижче наводиться список традиційних помилок, що здійснюються чоловіками по відношенню до вказаних жіночим запитам.

Типові помилки чоловіків

Чому жінка відчуває себе нелюбою

1. Він не слухає її, легко відволікається, не ставить питань, які свідчили б про його співпереживання.

1. Вона відчуває себе нелюбою тому, що він не виявляє до неї уваги і турботи.

2. Він сприймає вираз її почуттів буквально і починає повчати її. Він думає, що вона просить його розв'язати цю проблему проблему, тому приймається давати поради.

2. Вона відчуває себе нелюбою тому, що він не розуміє її.

3. Він слухає її, але сердиться і дорікає за те, що вона зіпсувала

йому настрій або принизила його.

3. Вона відчуває себе нелюбою тому, що він не поважає її почуттів.

4. Він висловлює своє зневажливе ставлення до її почуттів і потреб, підкреслюючи, що діти або робота набагато важливіше.

4. Вона відчуває себе нелюбою тому, що він не відданий їй і не ставить її в особливе становище.

5. Коли вона засмучена, він приймається пояснювати їй, чому прав він, а не вона, і чому їй не варто переживати.

5. Вона відчуває себе нелюбою тому, що він не визнає її почуттів, а, навпаки, вселяє їй, що все це примха, і відмовляє їй у підтримці.

6. Вислухавши її, він нічого не говорить або просто йде.

6. Вона відчуває себе нелюбою тому, що він не підкріплює її впевненості, яка так необхідна жінці.

КОЛИ ЛЮБОВ ТЕРПИТЬ КРАХ

Це часто відбувається тому, що партнери інстинктивно переносять свої власні потреби на іншого. Оскільки серед першочергових запитів жінки фігурують турбота, розуміння і так далі, вона автоматично оточує турботою і розумінням свого коханого. А чоловік сприймає цю підтримку, навпаки, як вираз недовіри, бо його пріоритетом є не турбота, а довіра до нього. Далі, оскільки партнер не реагує позитивно на її турботу, жінка не розуміє, чому він не відчуває до неї вдячності за підтримку. Чоловік же, зі свого боку, теж віддає свою любов партнерці — але не так, як їй потрібно. В результаті обидва потрапляють в замкнуте коло і нездатні задовольнити потреби один одного.

Бет скаржилася мені: «Я не можу і далі весь час тільки віддавати і нічого не отримувати натомість. Артур не цінує моїх зусиль. Я люблю його, але він не любить мене».

А Артур, в свою чергу, нарікав: «Що б я не зробив, все виявляється не так. Просто не знаю, як бути. Уже все, здається, перепробував, але вона не любить мене. Я-то люблю її, але, видно, однієї моєї любові мало».

Бет і Артур були одружені вісім років. І обидва опустили руки, тому що кожен відчував себе нелюбимим. Причому і той, і інший скаржилися, що віддають партнеру більше, ніж отримують. Але

справа була не в арифметиці. І Бет, і Артур чимало уваги і любові віддавали один одному, але ніхто з них не отримував того, в чому він потребував.

Подружжя дійсно любили один одного, але, оскільки кожен з них не розумів головних сподівань свого партнера, їх любов забуксувала. І поступово обидва зневірилися.

Багато хто опускає руки при ускладненні відносин. Підтримувати ж їх стає значно легше, коли ти розумієш першочергові потреби партнера. Адже справа не в тому, щоб віддавати більше, а в тому, щоб дарувати партнеру необхідне йому. Усвідомлення, що існує дванадцять різновидів любові, допоможе нам пояснити собі, чому наші — цілком щирі — старання любити і бути коханими терплять фіаско. І щоб дійсно задовольнити свого партнера, слід навчитися любити його саме такою любов'ю, в якій той потребує в першу чергу.

НАВЧИТИСЯ СЛУХАТИ, не дратуючи

Головний шлях, яким чоловік може досягти успіху в задоволенні основних потреб жінки, це шлях спілкування. Як ми вже говорили, спілкування має на Венері особливе значення.

Навчившись вислуховувати партнерку, коли та говорить про свої почуття, чоловік може вилити на неї океан турботи, розуміння, поваги, відданості і визнання і, тим самим, ефективно підкріпити її впевненість в собі і в ньому.

Одна з найбільших проблем, з якими стикається чоловік, слухаючи жінку, полягає в тому, що він починає дратуватися або його осягає розчарування. Просто чоловік забув про венеріанському походження своєї партнерки і про те, що жінки говорять на іншій мові, відмінному від мови марсіан. Нижче наводиться список, де вказується, про що слід пам'ятати з урахуванням цих відмінностей, і наводяться рекомендації, що робити і як себе вести.

ЯК СЛУХАТИ, не дратуючи

Що слід пам'ятати

Що слід робити, а що — ні

1. Що гнів народжується з нерозуміння її точки зору, а це вже не її вина.

1. Візьміть на себе відповідальність за те, щоб зрозуміти її. Чи не

корите її за те, що вона вивела вас із рівноваги. Краще знову постарайтеся зрозуміти.

2. Що почуття іноді можуть виглядати необгрунтованими, але все-таки під ними є якась ґрунт, і на них слід відповідати співчуттям.

2. Дихайте глибоко, нічого не говорите. Розслабтеся і продовжуйте слухати, намагаючись контролювати себе. Спробуйте уявити, як ви відчували б себе, якби бачили світ її очима.

3. Що гнів може бути породжений вашим відчуттям безпорадності від того, що ви не знаєте, як допомогти справі. Навіть якщо їй не стає відразу легше, все одно вашу увагу і розуміння грають свою роль.

3. Не дорікайте їй за те, що їй не стає легше від пропонованих вами рішень. Як може їй стати легше, якщо їй потрібні зовсім не рішення? Докладете всіх зусиль, щоб утриматися від подібних пропозицій.

4. Що ви не зобов'язані погоджуватися з її точкою зору і не повинні чекати подяки за увагу.

4. Якщо ви хочете висловити іншу точку зору, спочатку переконайтеся в тому, що вона закінчила, а потім повторіть її думку перш, ніж висловити своє.

5. Що для того, щоб досягти успіху в слуханні, вам зовсім не обов'язково абсолютно розуміти її точку зору.

5. Дайте їй знати, що ви хоча і не розумієте її, але прагнете зрозуміти. Візьміть на себе відповідальність за своє нерозуміння; не осуджуйте її і не натякайте, що зрозуміти її взагалі неможливо.

6. Що ви не відповідаєте за її почуття. Вам може здатися, що вона дорікає вас, але насправді їй просто потрібно, щоб її вислухали.

6. Не кидайтеся на власний захист перш, ніж вона зрозуміє, що ви розумієте її і що вона вам небайдужа. А вже тоді спробуйте чомно пояснити свої вчинки або вибачитися.

7. Що якщо ви дійсно зліться на неї, можливо, це через те, що вона не зовсім довіряє вам. В глибині її душі живе перелякана маленька дівчинка, яка боїться розкритися, тому що ви можете її

образити, і потребує ваших доброти і співчутті.

7. Не противоречьте її почуттів і думок. Перчекайте і, коли емоційне напруження спаде, поговоріть з нею про все.

Попрактикуйтесь в написанні любовних листів (про це йдеться в одинадцятому розділі).

МИСТЕЦТВО надихати чоловіка

Так само, як чоловікам слід вчитися мистецтву слухати, щоб задовольняти першочергові потреби жінки, в рівній мірі і жінкам необхідно осягати мистецтво надихати партнера. Заручившись підтримкою чоловіка, вона стимулює його до досягнення найвищих результатів. У чоловіка виростають крила, коли він відчуває: йому довіряють, його приймають таким, яким він є, цінують, схвалюють, заохочують і захоплюються ним.

Подібно принцесі з нашої історії про лицаря в блискучих обладунках, багато жінок намагаються допомогти своєму обранцеві, переробляючи його (зрозуміло, в кращу, на їхню думку, сторону), але домагаються лише того, що ущемляють його чоловіче самолюбство. Будь-яка спроба переробити партнера підриває довіру, вдячність, захоплення, схвалення — і чи варто в такому разі говорити про заохочення і готовності прийняти його таким, яким він є! А адже це першочергові потреби чоловіка.

Секрет мистецтва надихати чоловіка полягає в тому, що ніколи не слід намагатися підкоригувати його поведінку або змусити змінитися на краще.

Секрет мистецтва надихати чоловіка полягає ось у чому: ніколи не слід намагатися підкоригувати його поведінку або змусити змінитися на краще. Зрозуміло, цілком можливо, що ви хочете цього — тільки не йдіть на поводу у свого бажання. Лише коли партнер сам прямо і відкрито попросить вашої поради, можете вважати, що він готовий сприяти тим чи іншим змінам в своєму характері й поведінці.

ДОВІРЯТИ, В НЕ ДАВАТИ ПОРАДИ

На Венері, коли хтось комусь дає пораду, це вважається вираженням любові. Однак на Марсі все інакше. Жінкам слід пам'ятати, що марсіани дають поради тільки в тому випадку, якщо їх про це прямо попросили. Проявом доброго ставлення

вважається якраз протилежне: віра, що людина здатна вирішити свої проблеми сам.

Це зовсім не означає, що жінка повинна пригнічувати свої почуття. Нехай вона відчуває розчарування або навіть гнів — аби не робила намірів «вдосконалити» чоловіка. Будь-яка спроба переробити його виробляє на нього абсолютно протилежний вплив.

Люблячи чоловіка, жінка часто намагається поліпшити їх взаємини. І об'єктом своїх зусиль робить партнера.

ЧОМУ ЧОЛОВІКИ НЕ БАЖАЮТЬ ЗМІНЮВАТИСЯ

Жінка застосовує тисячі різних способів, щоб змінити чоловіка. Вона вважає, що ці спроби є вираженням любові, проте він відчуває, що його контролюють, їм маніпулюють, його не люблять. Чоловік буде вперто відкидати партнерку з її турботами, бо відчуває, що вона не приймає його таким, яким він є. Коли жінка намагається переробити чоловіка, він не отримує довіри і згоди, які йому необхідні, щоб змінитися і прогресувати. Коли я говорю про це в аудиторії, де збираються сотні чоловіків і жінок, виявляється, що в житті кожної траплялося таке: чим більше вона намагалася підштовхнути партнера до змін, тим сильніше він цьому опирався.

Проблема полягає в тому, що, коли чоловік відкидає спроби партнерки переробити його в кращу сторону, вона неправильно тлумачить його реакцію. Вона починає припускати, ніби він не бажає змінювати свій характер, звички тому, що недостатньо любить її. А на самій-то справі чоловік чинить опір через те, що вона як раз, на його погляд, любить його недостатньо. Коли він відчуває, що його люблять, приймають, цінують, йому довіряють і т.д., то автоматично починає змінюватися на краще.

ДВА ТИПУ ЧОЛОВІКІВ / ОДИН ТИП ПОВЕДІНКИ

Існує два типи чоловіків. Представники першого страшно впираються, коли жінка намагається змінити їх. Представники другого погоджуються щось переглянути в собі, проте пізніше, забувши про все, повертаються до колишнього типу поведінки. Чоловік пручається завжди — або активно, або пасивно.

Відчуваючи, що його не люблять таким, яким він є, чоловік — свідомо чи несвідомо — слід тим зразком поведінки, який не

приймає жінка. Щось всередині нього штовхає знову і знову чинити так само до тих пір, поки не відчує, що його люблять і приймають.

Для того щоб чоловік сам захотів стати краще, йому необхідно, щоб його любили і приймали без жодних умов. І тоді вже він сам пошукає спосіб стати краще. В іншому випадку він починає захищатися і залишається колишнім.

ЧОЛОВІКИ НЕ БАЖАЮТЬ, ЩОБ ЇХ ПОКРАЩУЄ

Так само як чоловікові хочеться пояснити жінці, чому вона не повинна турбуватися, так і жінка прагне донести до чоловіка, чому того слід поводитися по-іншому. Чоловік хоче «залагодити» жіночі проблеми, і жінка жадає «поліпшити» чоловіка. Але ні ті, ні інші не розуміють, що це марна справа.

Кращий спосіб допомогти чоловікові досягти більшого — це не робити ніяких спроб змінити його.

Чоловіки бачать світ очима своїх предків-марсіан. Їх гасло говорить: «Навіщо виправляти що б там не було, якщо воно не зламано?». Коли жінка намагається змінити партнера, він отримує наступне послання: вона вважає, що зі мною щось не в порядку. Це зачіпає чоловіка, і він приймає оборону. Уже не відчуваючи себе улюбленим бажаним.

Чоловікові необхідно, щоб його брали, не дивлячись на його недоліки. А зробити це не так вже й легко, особливо коли ми бачимо, у чому він міг би стати краще. Однак це завдання полегшується, якщо зрозуміти, що найкращий спосіб допомогти чоловікові досягти більшого — це не робити ніяких спроб змінити його.

У наступному списку перераховані способи, за допомогою яких жінка може сприяти вдосконаленню чоловіки, відмовившись від спроб так чи інакше змінити його.

ЯК ВІДМОВИТИСЯ ВІД СПРОБ ЗМІНИТИ ЧОЛОВІКА

Що їй слід пам'ятати

Що вона може зробити

1. Коли він засмучений, не ставте занадто багато запитань, а не те він відчує, що ви намагаєтесь переробити його.

1. Не звертайте уваги на те, що він засмучений, якщо тільки він

сам не заговорить про це. Як запрошення до розмови можна висловити деяке занепокоєння (але не надмірне).

2. Відмовтеся від яких би то не було спроб змінити його на краще. Для того щоб рости над собою і добиватися чогось в житті, йому потрібна ваша любов, а не ваше неприйняття.

2. Вірте, що він сам здатний домогтися чогось у житті. Чесно діліться з ним своїми почуттями, але не вимагайте, щоб він став іншим.

3. Ваш непроханий рада може змусити його відчувати, що йому не довіряють, його не приймають, тримають «під ковпаком».

3. Тренуйте терпіння і вірте, що він сам навчиться всьому тому, чому повинен навчитися. Чи не приставайте до нього з порадами — почекайте, поки він сам не звернеться з проханням.

4. Пам'ятайте: коли чоловік стоїть на своєму і не бажає змінюватися, значить, відчуває себе нелюбом; він боїться визнавати свої помилки — раптом з-за них ви зовсім розлюбите його?

4. Подумайте, як показати йому, що для того, щоб заслужити вашу любов, йому зовсім не обов'язково бути досконалістю. Попрактикуйтесь в цьому, а також в умінні прощати (див. Главу одинадцятую).

5. Якщо ви йдете на жертви в надії отримати їх від нього, він відчує, що ви давите на нього, вимагаючи, щоб він змінився.

5. Спробуйте самі робити щось для себе, для того щоб ваше моральне благополуччя не залежало від нього.

6. Ви можете ділитися своїми негативними почуттями, не вдаючись до спроб змусити його змінитися. Коли він відчуває, що ви приймаєте його таким, яким він є, йому стає набагато легше слухати вас.

6. Ділячись своїми почуттями, дайте йому зрозуміти, що не намагаєтесь диктувати йому, що робити, а просто хочете, щоб він брав до уваги ці почуття.

7. Якщо ви даєте йому вказівки і приймаєте за нього рішення, він відчує, що його тримають під «ковпаком».

7. Розслабтеся і змиріться. Поставтеся терпимо до його недоліків. Постарайтеся надавати більшого значення почуттям, ніж досягненню досконалості; не читайте йому лекцій, які не

поправляйте на кожному кроці.

У міру того як чоловіки і жінки освоюють мистецтво надати один одному саме таку підтримку, якої потребує партнер, зміни на краще відбуваються автоматично. Знаючи, в чому полягають шість першочергових потреб вашого партнера в сфері любові, ви зумієте любити і цінувати його відповідно до них, що не забариться значно полегшити ваші взаємини і зробить їх більш повноцінними.

Глава 9. Як уникати сварок

Одна з найбільш складних проблем у взаєминах чоловіка і жінки полягає в тому, як вони справляються з розбіжностями. Дуже часто, коли ці розбіжності виникають, розмова переростає в суперечку, а потім — без попереднього оголошення війни — в бурхливу сварку. Партнери раптом забувають мову любові і починають стріляти один в одного докорами, скаргами, звинуваченнями, вимогами, сумнівами, висловлюючи нерідко свій гнів.

Оскільки спілкування є найбільш важливим елементом взаємовідносин, то сварки надають на них особливо руйнівний вплив.

Сперечаючись таким чином, чоловіки і жінки не тільки ранять почуття один одного, а й підривають свої взаємини. Сварки надають на них особливо руйнівний вплив, бо чим ближче ми знаходимося до людини, тим легше нам заподіяти йому біль або самому опинитися зачепленим.

Керуючись усіма практичними міркуваннями, я настійно рекомендую парам уникати сварок. Коли дві людини не пов'язані сексуальними стосунками, їм набагато легше вести суперечку об'єктивно і не горячачись. Але коли в ньому беруть участь люди, між якими існує емоційна і — особливо — статевий зв'язок, вони все приймають близько до серця.

Основна лінія, якої слід дотримуватися, це — ніколи не сперечатися. Замість цього краще обговоріть всі «за» і «проти» займає вас проблеми. Намагайтеся домовитися мирно, не доводячи справу до спору або, гірше того, сварки. Адже завжди існує можливість робити це чесно і відкрито і, навіть

висловлюючи негативні почуття, не впадати в войовничий або провокаційний тон.

Одні пари тільки і роблять, що сваряться, і мало-помалу їх любов згасає. Інші, в уникненні конфліктів і сварок, намагаються пригнічувати свої справжні почуття. В результаті вони як би втрачають контакт і зі своєю любов'ю. У першому випадку партнери знаходяться в стані війни, в другому — в стані холодної війни.

Для будь-якої пари найкраще знайти золоту середину між цими двома крайностями. Пам'ятаючи про те, що ми вихідці з різних планет, і виходячи з цього посилюючи розвиваючи навички мирного, повноцінного спілкування, цілком можливо уникати сварок. Чи не пригнічуючи своїх негативних почуттів і не влаштовуючи битву ідей і бажань.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ, КОЛИ МИ сварки

Не розуміючи відмінностей, що існують між чоловіками і жінками, дуже легко довести справу до сварки, в якій постраждає не тільки наш партнер, а й ми самі. Секрет мистецтва уникати сварок полягає в спілкуванні, заснованому на любові і повазі один до одного.

Самі розбіжності не чіпають нас так, як способи їх вираження. В ідеалі від спору ніхто не повинен страждати: він може мати форму звичайної розмови, де ми висловлюємо різні точки зору і наше незгоду з тих чи інших питань. (А це, на жаль, час від часу трапляється з усіма парами.) Але на практиці виходить, що, почавши сперечатися з якої-небудь причини, партнери вже через п'ять хвилин сваряться з приводу способу ведення цієї суперечки.

Спочатку вони не усвідомлюють, що досить боляче зачіпають один одного. Те, що могло б мати форму невинного спору, легко можна розв'язати за допомогою взаєморозуміння і прийняття як факту існуючих між ними розходжень, переростає в справжню битву. Противники не бажають ні розуміти, ні погоджуватися з протилежною точкою зору, тому що кожному не подобається манера іншого вести суперечку.

Для того щоб вирішити його, нам необхідно розширити рамки своєї позиції до такої міри, щоб включити і точку зору іншого. А

для цього потрібно відчувати, що нас цінують і поважають. Якщо в поведінці партнера немає і нотки любові, прийняття його точки зору виявиться хворобливим для нашого самолюбства.

Почавши сперечатися з якої-небудь причини, більшість пар вже через п'ять мінутссорятся з приводу способу ведення цієї суперечки.

Чим більше ми близькі з партнером, тим важче нам вислухати його точку зору об'єктивно, не реагуючи на його негативні емоції. Щоб побороти відчуття, що ми дійсно заслуговуємо його неповаги або несхвалення, в нас автоматично включається захисний механізм, який чинить опір його думку. Навіть будучи згодні з ним, ми цілком можемо продовжувати вперто сперечатися.

ЧОМУ СВАРКИ завдавати болю

Заподіює біль не стільки те, що ми говоримо, скільки те, як ми це говоримо. Зазвичай, коли чоловік відчуває виклик з боку іншої людини, його увага концентрується на його власній правоті, і він забуває про те, що і в суперечці було б керуватися любов'ю. Автоматично знижується і його здатність спілкуватися в поважному, дбайливому і обнадійливому тоні. Чоловік і не підозрює, скільки байдужості звучить в його словах і до якої міри це ранить партнерку. У такі моменти звичайнісіньке незгоду може прозвучати агресивної налагодженням на жінку, а прохання — наказом. Природно, такий підхід викликає у неї опір навіть у тому випадку, якщо вона, в общем-то, не проти погодитися зі змістом слів партнера.

Чоловік неусвідомлено ранить партнерку своїм жорстким тоном, а потім приймається пояснювати, що їй, мовляв, немає ніякого сенсу турбуватися. Він помилково вважає, ніби жінка чинить опір самої його точці зору, тоді як насправді її зачіпає підхід співрозмовника. Не розуміючи її реакції, він звертає більше уваги на зміст своїх промов, замість того щоб змінити тон, яким вони вимовляються.

Чоловік не віддає собі звіту в тому, що сварку починає саме він: йому здається, що це вона свариться з ним. Він захищає свою точку зору, в той час як вона захищає саме себе від його

різкостей, що заподіюють такий біль.

Не вважаючи за потрібне ставитися з повагою до переживань жінки, чоловік знецінює їх, чим ще більше ранить її. Йому важко зрозуміти, як їй боляче, оскільки, на відміну від жінки, він не так вразливий для жорстоких слів і тону. В результаті він, можливо, навіть не розуміє, яку рану завдає партнерці, викликаючи тим самим її опір.

Точно так само і жінка не усвідомлює, до якої міри може зачепити чоловіка. Коли вона відчуває виклик, її тон стає все більш недовірливим і нетерпимим. Це особливо болісно для чоловіка, особливо якщо між ним і цією жінкою існує емоційний зв'язок.

Жінки починають і розвивають суперечка, висловлюючи спершу своє негативне ставлення до поведінки партнера, а потім даючи йому поради, яких він не просив. Коли вона не спромагається супроводити вираження своїх негативних почуттів посланням, що говорять про довіру до партнера і прийнятті його таким, яким він є, чоловік реагує на це негативно, шокуючи її в подив. І знову вона не розуміє, що образила його своїм недовірою.

Щоб уникати суперечок, ми повинні пам'ятати, що наші партнери не сприймають не стільки те, що ми говоримо, скільки як ми говоримо. Для зав'язування спору потрібні дві людини, але для його припинення цілком достатньо одного. Кращий спосіб зупинити суперечку — це припинити його в зародку. Візьміть на себе відповідальність за те, щоб визначити момент, коли незгоду переростає в суперечку. Тоді припиніть розмову і попросіть для себе тайм-аут. Подумайте над тим, чи правильний обрали підхід до партнера. Постарайтеся зрозуміти, що ви не даєте йому того, чого він потребує. Потім, через деякий час, поверніться до нього і продовжите розмову, але в серцевому і поважному тоні. Тайм-аути дозволяють нам охолонути, залікувати рани і зосередитися на самому собі, перш ніж вдатися до нової спроби спілкування.

ЧОТИРИ ТАКТИКИ САМОЗАХИСТУ

Існує чотири основні тактики самозахисту, що застосовуються людьми в суперечках. Ця битва, відступ, затаивание і покірність. Кожна з цих тактик дає тимчасовий вигреш, однак зі стратегічної точки зору всі вони просто шкідливі. Давайте розберемо їх

докладніше.

1. Битва.

Залякування завжди шкодить довірі у взаєминах.

Ця тактика явно марсіанського походження. Коли розмова набуває жорсткий і холодний характер, деякі інстинктивно кидаються в бій, точніше, починають оборонятися. А їх девіз при цьому — «Краща оборона — це активне напад». І вони приймаються дорікати, засуджувати, критикувати, словом, намагаються всіляко довести, що не правий партнер. Люди, які дотримуються подібної тактики, схильні переходити на крик і висловлювати свій гнів найрізноманітнішими способами. За всім цим стоїть внутрішнє прагнення залякати партнера, щоб домогтися від нього любові і підтримки. А коли той відступає, вони вважають себе переможцями, хоча насправді програли. Залякування завжди послаблює довіру у взаєминах.

Прориватися до своєї мети будь-що-будь, звалюючи на іншого всі гріхи, — це вірний шлях до неуспіху у відносинах з партнером. Сварячись, люди поступово втрачають здатність розкриватися назустріч один одному. Жінки замикаються в собі, щоб захиститися, чоловіки занурюються в мовчання, і їм стає на все наплювати. Так мало-помалу йде близькість, що існувала між ними спочатку.

2. Відступ.

І у цієї тактики марсіанська родовід. Щоб уникнути зіткнення, марсіанин може піти в свою печеру і залишитися там назавжди. Це щось на кшталт холодної війни. Він ухиляється від розмов, і проблема так і залишається невирішеною. Подібна пасивно-агресивна манера поведінки — не те ж саме, що взяти тайм-аут, а потім повернутися і, керуючись любов'ю, вирішити всі питання. Ці представники марсіанського племені бояться конфронтації: вони вважають за краще триматися подалі від «гарячих» тем, уникаючи будь-якої розмови, який може спричинити за собою спір. У своїх взаєминах їм доводиться вести себе з великою оглядкою. Жінки зазвичай скаржаться, що подібну тактику змушені застосовувати саме вони. Однак і чоловіки схильні до неї. Відступ вкоренилося в них до такої міри, що вони вже самі цього не помічають.

Замість того щоб вплутуватися в суперечки, деякі пари взагалі перестають говорити на теми, за якими у них є розбіжності. Їх спосіб домогтися бажаного — покарання партнера за те, що він не віддає свою любов. Вони не виходять з печери, щоб напасти на нього відкрито: замість цього уязвляють побічно, повільно, крок за кроком, позбавляючи його від тієї любові, якої він заслуговує. Залишаючи свою любов при собі, кожен з партнерів впевнений, що таким способом йому доводиться менше віддавати іншому. Подібна тактика дає певну перевагу — тимчасові мир і гармонію, але, якщо продовжувати не обговорювати турбують обох теми і не давати взаємного виходу своїм почуттям, в душі кожного накопичується ціла гора образ. Зрештою та любов, та пристрасть, які колись звели цю пару разом, виявляються похованими. Зазвичай люди вдаються до відволікаючим засобам (багато працюють, багато їдять і т.п.), щоб заглушити свій душевний біль, завданий невирішеними проблемами.

3. затаювання.

Ця тактика прийшла до нас з Венери. Щоб не отримувати ран, неминучих у відкритій сутичці, венеріанка вдає, що у неї все в порядку. Вона надягає на обличчя усмішку і завжди виглядає безтурботним і щасливим. Однак через деякий час таку жінку починає охоплювати всі наростаюче обурення: вона всю себе віддає партнеру, але нічого не отримує взамін! Це обурення блокує природні прояви любові.

Приховані жінки бояться бути чесними щодо своїх почуттів, тому намагаються робити вид, що «все прекрасно, чудово і відмінно». Чоловіки, як правило користуючись подібними виразами, мають на увазі абсолютно інші речі. В їхніх вустах це означає: «Все чудово, тому що я справляюся з цим сам», «Все прекрасно, бо я знаю, що робити», «Все о'кей, оскільки я можу вирішити цю проблему без сторонньої допомоги». В устах жінки це часом служить знаком того, що вона намагається уникнути конфлікту або спору. Щоб, так би мовити, не піднімати хвилі, жінка може навіть сама себе обманювати і вірити, що все прекрасно, чудово і відмінно, в той час як насправді це далеко не так. Вона жертвує своїми бажаннями, почуттями і потребами, відмовляється від них,

прагнучи не допустити навіть можливості виникнення конфлікту.
4. Покірність.

Це також чисто венерианская тактика. Замість того щоб затівати суперечку, жінка підкоряється долі. Тим самим вона прирікає себе на роль мішені для докорів партнера, приймає на себе відповідальність за все, що може засмутити або засмутити його. Взаємовідносини, збудовані так само, виглядають сповненими любові і взаємної підтримки, але в кінці кінців той, хто підкорився, просто втрачає себе.

Якось раз один чоловік, скаржачись на свою дружину, сказав мені:

— Я так люблю її. Дружина дає мені все, чого мені хочеться.

Єдине «але» — це те, що вона нещаслива.

Його дружина протягом двадцяти років шлюбу відмовлялася від самої себе заради чоловіка. Вони ніколи не сварилися, і, якщо хто-небудь запитував її про їхні взаємини, вона відповідала:

— У нас все прекрасно. Чоловік так любить мене! Єдина наша проблема криється в мені самій. Я весь час перебуваю в пригніченому стані, а чому — не знаю.

А її депресія була наслідком того, що протягом двох десятиріч років ця жінка відрікалася від себе самої заради того, щоб догодити чоловікові.

Такі люди, прагнучи у всьому потурати партнеру, інтуїтивно вгадують його бажання і підлаштовуються під них. А закінчується все обуренням проти цієї, що триває деколи довгі роки, покірності в ім'я любові.

Будь-який прояв зневаги досить болісно для них: вони й самі без того досить нехтують собою. Прагнучи будь-якою ціною уникнути неуваги, вони намагаються бути коханими, приємними для всіх. І поступово в повному розумінні слова втрачають себе.

Можливо, ви виявили, що і самі дотримуєтеся цієї чи іншої тактики, а може бути, і кожної потроху. Люди зазвичай обирають одну з них, то іншу. Мета кожної тактики — запобігти біль, яку може заподіяти партнер. Але все це, на жаль, не так вже й дієво. А ось щоб домогтися реального результату, треба вміти вчасно розпізнавати, коли бесіда переходить в суперечку, і припиняти його в корені. Візьміть тайм-аут, охолоньте, прийдіть в себе і

лише потім поверніться до свого розмови. Спілкуючись, намагайтеся проявляти максимум розуміння і поваги до представника протилежної статі — і поступово ви навчитеся уникати суперечок і сварок.

ЧОМУ МИ СПЕРЕЧАЄМОСЯ

Чоловіки і жінки зазвичай сперечаються з приводу грошей, сексу, прийняття рішень, програми та розкладу різних справ, моральних та інших цінностей, виховання дітей і розподілу домашніх обов'язків. Однак ці суперечки часто переходять в однаково болючі для обох сварки, а причина одна: ми не відчуваємо себе коханими. З цього відчуття починається емоційна біль, а коли болить, стає ох як важко любити і виявляти свою любов.

Оскільки жінки відбуваються не з Марса, інстинкт НЕ підказує їм, що 'потрібно чоловікові для того, щоб успішно справлятися з розбіжностями. Конфлікт ідей, почуттів чи бажань — занадто великий виклик для нього. Чим ближче він знаходиться до жінки, тим важче йому доводиться, коли її думка не збігається з його. Коли їй не подобається якийсь його вчинок, він приймає це занадто близько до серця і починає думати, що ні вчинок, а сам він їй не до душі.

Чоловік легше справляється з такими ситуаціями, коли його емоційні потреби задоволені. Позбавлений ж такої необхідної йому любові, він починає оборонятися, вказав темну сторону своєї натури, і інстинктивно хапається за меч.

Зовні він нібито сперечається з жінкою на ту чи іншу тему (гроші, розподіл обов'язків і т.д.), але справжньою причиною, яка змушує його оголити меч, є те, що він не відчуває себе коханим.

Сперечаючись з приводу фінансів, виховання дітей або чого-небудь іншого, насправді, можливо, він робить це по одній з таємних причин.

ТАЄМНІ причин, які змушують ПИСА'ТИ ЧОЛОВІКІВ

Прихована причина, що штовхає його на суперечку

Що йому потрібно, щоб не сперечатися

1. «Мені не подобається, коли вона переживає через будь-якої дрібниці: зробив я що-небудь — погано, не зробив — теж погано. Я відчуваю, що вона засуджує мене, відкидає, не приймає».

1. Йому потрібно відчувати, що його приймають таким, яким він є. А замість цього він відчуває, як вона намагається переробити його.
2. «Мені не подобається, коли вона починає вказувати мені, що і як робити. Я не відчуваю її захоплення мною. Навпаки: вона поводить себе зі мною, як з дитиною ».
2. Йому необхідно бачити її захоплення. А замість цього він відчуває, що вона пригнічує його.
3. «Мені не подобається, коли вона докоряє мені в тому, що нещасна. Я не відчуваю її захоплення, щоб стати її лицарем у блискучих обладунках ».
3. Йому необхідно її захоплення. А замість цього вона як би ставить на ньому хрест.
4. «Мені не подобається, коли вона скаржиться з приводу того, скільки їй доводиться робити або як мало я її ціную. Через це я відчуваю, що вона не цінує того, що я роблю для неї ».
4. Йому необхідно відчувати її вдячність. А замість цього внаслідок її докорів він відчуває себе безпорадним.
5. «Мені не подобається, коли вона турбується про все, що, на її погляд, не так, як треба. Я не відчуваю її довіри ».
5. Йому необхідні довіру і вдячність за його старання забезпечити її благополуччя. А замість цього він відчуває себе відповідальним за її тривогу і занепокоєння.
6. «Мені не подобається, що вона очікує від мене слів або дій тоді, коли цього захочеться їй. Я відчуваю, що вона не приймає, не поважає мене ».
6. Йому необхідно відчувати, що його приймають таким, яким він є. А замість цього він відчуває себе під «ковпаком», під тиском, і тому йому нічого сказати. Через це йому здається, що він взагалі не здатний задовольнити її в чому б то не було.
7. «Мені не подобається, коли вона ображається на те, що я говорю. Я відчуваю, що мені не довіряють, мене невірні розуміють і відштовхують ».
7. Йому потрібно відчувати, що його приймають і довіряють йому. А замість цього його відкидають і не прощають.
8. «Мені не подобається, коли вона чекає, що я буду читати її думки. А я цього не вмію. І тому я відчуваю себе поганим, ні на

що не придатним людиною ».

8. Йому необхідно відчувати її схвалення і віру в нього. А замість цього у нього з'являється відчуття поразки.

Задоволення першочергових емоційних потреб чоловіки зменшує його схильність вплутуватися в суперечки, однаково важко діючи на обох партнерів. Тоді автоматично він стане здатний слухати і говорити з набагато більшою повагою, розумінням і турботою. Таким чином, спори, розбіжності та негативні почуття знаходять дозвіл через бесіду і компроміс, що не виливаючись у бурхливі сварки, під час яких кожен намагається поранити іншого якомога болючіше.

Жінки теж вносять свій внесок у виникнення суперечок, однак з інших причин. Зовні жінка начебто сперечається про гроші, розподіл обов'язків або на інші теми, але в дійсності нею рухає таємне прагнення чинити опір партнера. На це у неї можуть бути наступні вагомі причини.

ТАЄМНІ причин, які змушують ПИСА'ТИ ЖІНОК

Прихована причина, що штовхає її на спір

Що їй потрібно, щоб не сперечатися

1. «Мені не подобається, що він вважає мої почуття і прохання примхою. Я відчуваю себе непотрібною і покинутою ».

1. Їй необхідні його визнання і підбадьорення. А замість цього її засуджують і ігнорують.

2. «Мені не подобається, коли він забуває виконувати мої прохання, а, нагадуючи про них, я виглядаю просто причепою. У мене таке відчуття, що всякий раз доводиться випрошувати його підтримку, наче милостиню ».

2. Їй потрібно відчувати, що він поважає її і завжди пам'ятає про неї. А насправді вона відчуває, що займає в списку важливих для нього речей найостанніше місце.

3. «Мені не подобається, коли він дорікає мене, якщо я засмучена. Я відчуваю, що для того, щоб стати улюбленою, я повинна бути досконалістю. А я так недосконала ».

3. Їй необхідно, щоб він зрозумів причину її розлади і запевнив у Своїй любові і що для цього їй зовсім не обов'язково бути досконалістю. А замість цього вона не відчуває себе надійно, тому що вона така, як є.

4. «Мені не подобається, коли він підвищує голос або починає перераховувати, чому він має рацію, а не я. Через це я весь час відчуваю себе неправий, а йому немає діла до моєї точки зору».

4. Їй необхідно його розуміння і повагу. Насправді ж її не чують, топчуть, відштовхують.

5. «Мені не подобається

його поблажливий

тон, коли я питаю що-небудь про рішення,

які ми повинні прийняти. Тому я відчуваю себе тягарем або мені здається, що я змушую його витратити час на дрібниці».

5. Їй потрібно відчувати, що йому небайдужі її почуття і що він поважає її потреба в інформації. А замість цього вона відчуває його невизнання і неповагу.

6. «Мені не подобається, що він часом не відповідає на мої запитання чи зауваження. Я наче взагалі не існую».

6. Їй необхідна впевненість в тому, що він слухає її і що вона йому небайдужа. А вона відчуває, що її засуджують або взагалі не звертають на неї уваги.

7. «Мені не подобається, коли він пояснює, чому мені не треба ображатися, турбуватися, гніватися і т.п. Тоді я відчуваю, що він вважає мене безглуздою і не підтримує мене».

7. Їй потрібно відчуття визнання і розуміння. А замість цього вона відчуває себе позбавленою любові і підтримки, що і викликає її обурення.

8. «Мені не подобається, що він наполягає нічого не приймати близько до серця. Через це мені починає здаватися, що мати почуття — або недолік, або прояв слабкості».

8. Їй необхідно його повагу і підбадьорення, особливо коли вона ділиться своїми почуттями. В реальності ж вона відчуває себе незахищеною і чи не зневажає.

Всі ці негативні почуття і незадоволені потреби, хоча й існують, але зазвичай не висловлюються відкрито, а, копясь в душі, вихлюпуються всі разом під час суперечки. Іноді їх формулюють словесно, але частіше висловлюють мімікою, позою, тоном.

І чоловікам, і жінкам слід зрозуміти, що особливо зачіпає представників протилежної статі, і враховувати це, а не приймати

в штики. Адже можна говорити про проблему так, що емоційні запити вашого партнера виявляться задоволені. Таким чином, в наших силах перетворити суперечки в мирні, гідні розмови, що мають на меті обговорення тієї чи іншої проблеми і подолання розбіжностей при її вирішенні. Важливо тільки, щоб кожен з партнерів не забував надавати іншому підтримку найбільш прийнятним для нього шляхом.

АНАТОМІЯ СПОРА

Анатомія всіх запеклих суперечок в принципі одна і та ж. Ось один приклад, в якому, можливо, ви уловите щось знайоме з власного досвіду.

Якось раз ми з дружиною влаштували собі чудову прогулянку з пікніком. Ми чудово відпочили, перекусили, і все йшло чудово — до того моменту, поки я не заговорив про можливі вкладення наших заощаджень. Я торкнувся одного з варіантів, і раптом Бонні образився. З моєї точки зору, я лише аналізував цю можливість, а вона сприйняла пропозицію як вже готовий план (який я склав, навіть не поцікавившись її думкою з цього приводу). Бонні образило те, що її чоловік виявився здатний на подібний вчинок. Я засмутився через те, що засмутилася вона, і ми почали сперечатися.

Вважаючи, що дружина не схвалює мій вибір, я став доводити, що він правильний, і пояснювати чому. Однак мої доводи підігрівав гнів через те, що Бонні переживала і сердилась на мене. Вона заперечувала, що цей варіант вкладення грошей занадто ризикований. Але в дійсності в ній говорила образа за те, що я не порадився з нею. А крім того, вона засмутилася тому, що я нешанобливо поставився до її праву на переживання.

Зрештою я так «завівся», що дружина вибачилася за це непорозуміння і недовіру до мене, і ми обидва заспокоїлися. Пізніше, вже після примирення, Бонні сама повернулася до цієї теми.

— Часто, коли ми сваримося, — сказала вона, — виходить, що я через чогось «забуджуся», потім «заводишся» ти, тому що «завелася» я, і в результаті мені доводиться вибачатися за те, що «завела» тебе. Іноді мені спадає на думку, що в цій схемі чогось не вистачає. Мені було б приємно, якби хоч іноді ти

вибачався за те, що засмутив мене.

Мені тут же стала ясна логіка її міркувань. Дійсно, несправедливо, щоб я завжди чекав вибачень від неї, особливо якщо сам же спричинився до її розладу. Цей новий підхід помітно змінив наші взаємини. Розповідаючи про цей випадок на своїх семінарах, я виявив, що тисячі жінок негайно вловлюють схожість між тим становищем, в якому раніше знаходилася Бонні, і своїм власним. То була звичайна чоловіча / жіноча схема розвитку сварки. Давайте-но розглянемо її основу.

1 Жінка висловлює своє розлад з приводу «АБВ»

2. Чоловік пояснює, чому їй не слід турбуватися з цього приводу.

3. Вона відчуває, що її звинувачують в необгрунтованості суджень, і розбудовується ще більше (тепер в набагато більшому ступені через це, ніж через «АБВ»).

4. Він відчуває її несхвалення і починає сердитися. Дорікає їй в тому, що це вона «завела» його і, перш ніж укласти мир, очікує від неї вибачень.

5. Вона вибачається, хоча і не дуже розуміючи за що, або «заводиться» ще більше, і суперечка переростає в справжню баталію.

Усвідомивши собі анатомію спору, я зумів вирішити цю проблему більш справедливим чином. Пам'ятаючи, що жінки відбуваються з Венери, я постарався більше ніколи не дорікати дружину за її розпатлані почуття. Замість цього прагнув зрозуміти, чому саме засмутив її, і показати, що ставлюся до неї як і раніше. Раз їй погано з моєї вини, навіть якщо вона невірно витлумачила мої слова і вчинки, — значить, я повинен переконати її, що в моєму ставленні до неї нічого не змінилося і я шкодую про те, що трапилось.

Бачачи Бонні пригніченою, я навчився насамперед вислуховувати її, потім чесно зрозуміти причину розладу, а потім говорити: «Мені шкода, що я образив (засмутив) тебе, коли сказав (зробив) то-то і те-то». Результати не змусили себе чекати: ми стали сваритися набагато рідше.

Чоловіки рідко говорять «Вибач, мені шкода», тому що на Марсі це означає, що ви зробили щось не так і тепер просите за це вибачення.

Мушу зауважити, що іноді буває дуже важко вибачитися. У таких випадках я роблю глибокий вдих і нічого не кажу, намагаючись уявити собі її почуття і поглянути на речі з її точки зору. Потім вимовляю: «Мені шкода, що ти так засмутилася». Хоча це, строго кажучи, і не прохання про прощення, в ній закладено послання: «Я хочу, щоб тобі було добре», і це, схоже, здорово допомагає.

Чоловіки рідко говорять «Вибач, мені шкода», тому що на Марсі це означає, що ви зробили щось не так і тепер просите за це вибачення. А для жінок дані слова виражають наступне: «Мені не все одно, що ти зараз відчуваєш». Це не означає, що ви зробили якийсь непорядний вчинок і тепер просите вибачення. До уваги тих, хто читає ці рядки чоловіків, рідко вимовляють «Вибач, мені шкода»: ви зможете творити справжні чудеса, якщо навчитесь використовувати цю лексику венеріанського мови. Найпростіший і легкий спосіб відразу погасити готовий спалахнути конфлікт — це сказати «Вибач, мені шкода».

Більшість суперечок і сварок виникає через те, що чоловік починає принижувати значення почуттів жінки, а вона з несхваленням реагує на це.

Більшість суперечок і сварок виникає через те, що чоловік починає принижувати значення почуттів жінки, а вона з несхваленням реагує на це. Оскільки я чоловік, мені теж довелося вчитися визнавати правомірність жіночих почуттів і практикуватися в цьому. Бонні ж тренувалася висловлювати свої почуття більш прямо, але без несхвалення. Результати в наявності: все менше сварок, все більше любові і довіри. Чи не відкрився нам це нове знання, ми, можливо, і до цього дня продовжували б часто сперечатися і сваритися.

Щоб уникати конфліктів, які завдають обом біль, дуже важливо визнати, що чоловіки, навіть не підозрюючи, можуть знецінювати почуття жінки, а жінки, також не усвідомлюючи, — посилати сигнали несхвалення.

ЯК через незнання ПРОВОКУЮТЬ СВАРКИ ЧОЛОВІКИ

Найчастіше чоловіки провокують сварки, принизивши почуття жінки або її точку зору. Вони не розуміють, наскільки болісно це

діє на жінок.

Наприклад, він може спровокувати її на прояв негативних емоцій, помітивши з якого-небудь приводу: «А, гаразд, не бери в голову». Іншому чоловікові ця фраза здається цілком дружній, але жінці прикро, оскільки виражає бездушне ставлення до неї. Інший приклад. Чоловік може спробувати вирішити проблему, що турбує жінку проблему, сказавши: «Ну, все не так вже й страшно». Потім пропонує практичне вирішення питання і чекає, що партнерка разом повеселішає. Чоловік не розуміє її відчуттів, а вони такі: він не визнає, що мої переживання мають під собою ґрунт, і не хоче підтримати мене. І жінка не може гідно оцінити його рішення, якщо він без поваги поставиться до її потреби попереживати.

Ще один вельми типовий приклад: чоловік скоїв якийсь вчинок, розладнавши жінку. Його інстинктивне прагнення — допомогти, і він починає пояснювати, чому їй не варто засмучуватися. Мовляв, у нього були досить вагомі причини, щоб вчинити саме так, що цей вчинок продиктований незаперечною логікою, якимись вищими міркуваннями, і т.д. і т.п. І не розуміє, що від усіх його міркувань партнерці починає здаватися, ніби він зазіхнув на її право турбуватися. Єдине послання, яке вона вловила в промовах партнера, це: мені немає діла до твоїх почуттів. Для того щоб слухати його міркувань, їй необхідно, щоб він перш вислухав, що призвело її в засмучене почуття. Йому слід тимчасово відкласти свої пояснення і послухати її — причому з розумінням. Коли чоловік відчує, що йому небайдужі її почуття, жінка автоматично відчує його підтримку.

Все це, хоча і вимагає практики, але здійснимо. Зазвичай, коли жінка приймається розповідати про чергове розчарування, проблеми, тривозі, чоловік реагує на це кожною своєю клітинкою. У нього наготові купа пояснень і виправдань, що мають на меті привести в норму її засмучені почуття. У наміри чоловіка ніколи не входить свідомо погіршити становище. Його схильність розсіювати негативні почуття за допомогою пояснень продиктована виключно марсіанським інстинктом. Однак розуміючи, що його звичайна, автоматична манера реагувати на переживання жінки в даному випадку просто

протипоказана, чоловік постарається зрозуміти, що і як повинно вплинути на партнерку. І пригадавши власний досвід, зуміє щось змінити на краще.

ЯК неусвідомлено ПРОВОКУЮТЬ СВАРКИ ЖІНКИ Найчастіше жінки неусвідомлено провокують сварку тим, що не виражають прямо свої почуття.

Найчастіше жінки провокують сварки тим, що не виражають прямо свої почуття. Замість того щоб відкрито сказати про незадоволення або розчарування, вона починає ставити риторичні запитання, в які, сама того не знаючи (а може бути, і знаючи), закладає інформацію про своє несхвалення. Навіть в разі якщо вона не прагнула передавати подібне послання, чоловік вловлює саме його.

Наприклад, чоловік повертається додому пізніше звичайного. Відчуття його партнерки можна виразити таким чином: «Я так не люблю чекати, коли ти запізнюєшся» або «Я хвилювалася, що з тобою щось трапилось». Але немає: замість того щоб прямо і відкрито поділитися своїми почуттями, вона, ледве углядивши улюбленого, закидає його риторичними запитаннями на кшталт: «Як ти міг так спізнитися?», «Що, по-твоєму, я повинна думати, коли тебе все немає і немає?», «Чому ти не подзвонив?». Звичайно, запитати людину «Чому ти не подзвонив?» Цілком нормально — але тільки якщо вас дійсно цікавить причина. Однак засмучена або розсерджена жінка вже самим тоном свого голосу часто дає зрозуміти, що вона не хоче отримати аргументовану відповідь, а прагне підкреслити, що у партнера не могло бути поважних причин для запізнення.

Чуючи питання типу «Як ти міг так спізнитися?» Або «Чому ти не подзвонив?», Чоловік вловлює в ньому не справжні емоції партнерки, а лише її незадоволення. Він так і відчуває, як їй хочеться допомогти йому стати більш відповідальним. Він відчуває, що на нього нападають, і починає захищатися. А вона і не уявляє, як ранить партнера її несхвалення.

У тій же мірі, в якій жінці необхідно визнання, чоловікові потрібно схвалення. Чим більше чоловік любить жінку, тим більше він потребує в ньому. А ця оцінка завжди присутній на початку їх відносин. Або вона дає йому зрозуміти, що схвалює його, або

сам він упевнений, що здатний завоювати її схвалення. Навіть якщо в пам'яті жінки збереглася образа на інших чоловіків в її житті або на батька, на початку відносин вона все-таки схильна дати позитивну характеристику партнеру. Це можна виразити приблизно так: «Він не такий, як усі, не такий, як інші — ті, кого я знала колись».

Коли жінка позбавляє чоловіка похвали, це для нього особливо болісно. Самі жінки зазвичай забудькуваті з цього приводу, але якщо вони, так би мовити, беруть назад своє схвалення, то вважають, що мають для цього всі підстави. Причина подібної бездушності полягає в тому, що вони просто не знають, наскільки їхня позитивна оцінка важлива чоловікам.

Жінка, однак, може навчитися виражати свою незгоду з поведінкою партнера, продовжуючи, проте, зі схваленням сприймати його як такого. Це вкрай необхідно для чоловіка, щоб він відчув себе коханим. Зазвичай же, вказав невдоволення поведінкою партнера і бажаючи змусити його змінитися, жінка починає критично ставитися до нього самого. Зрозуміло, це трапляється в більшій чи меншій мірі, але відчуття несхвалення з боку подруги для чоловіка завжди вкрай болісно.

Переважна кількість чоловіків занадто соромляться визнати, наскільки їм необхідна похвала партнерки. Вони можуть навіть виїхати куди-небудь подалі, щоб довести їй, що проживуть і без цього. Але чому тоді, втративши схвалення жінки, вони відразу стають холодними, як би відключеними, і починають захищатися від усього світу? Та тому, що дуже важко не отримувати того, що так необхідно.

На початку відносин все завжди йде чудово, оскільки чоловік поки знаходиться в милості у жінки. Він все ще її лицар у сяючих обладунках. Отримуючи благословення — її схвалення, він може виграти безліч турнірів. Але як тільки починає розчаровувати її, тут же впадає в немилість і позбавляється її заступництва. В одну мить він може виявитися витурити в собачу будку.

Чоловік, в общем-то, здатний пережити розчарування партнерки, але коли воно виражається в неприйнятті, ось тут-то йому стає зовсім погано. Жінки зазвичай розпитують чоловіка щодо його поведінки вельми несхвальним тоном, вважаючи, що цим дадуть

йому хороший урок. Але немає: все обертається лише страхом і обуренням. І поступово мотивація чоловіки все більш слабшає.

Критична пара проблем, здатних перерости у сварку:

1. Чоловік відчуває, що жінка не поділяє його точку зору.

2. Або ж вона не схвалює того, як він розмовляє з нею.

Схвалювати чоловіка — значить вважати, що у нього є вагомі причини на те, щоб бути саме таким, яким він є. Навіть коли він безвідповідальний, ледачий, нешанобливо поводить себе з партнеркою, вона — якщо тільки любить його — завжди зуміє знайти в ньому позитивні сторони. Схвалювати — значить вбачати любов або благі наміри за зовнішньою поведінкою. Звертатися з чоловіком так, ніби у нього немає ніяких вагомих причин надходити саме так, як він надходить, — значить позбавити його заступництва, яким партнерка настільки щедро обдарувала його на початку їх відносин. Жінка повинна пам'ятати, що може не робити цього навіть тоді, коли не згодна з його поведінкою або вчинками.

КОЛИ ВІН НАЙБІЛЬШЕ ПОТРЕБУЄ її схвалення

Більшість суперечок виникає не тому, що двоє не згодні один з одним, а тому, що або чоловік відчуває, що жінка не поділяє його точку зору, або жінка не схвалює того, як він розмовляє з нею. Найчастіше вона висловлює незадоволення від того, що партнер зневажливо ставиться до її думки або до її потреби в дбайливому і поважному тоні розмови. Якщо чоловіки і жінки навчаться спілкуватися на відповідному рівні, вони перестануть сперечатися і сваритися, а будуть спокійно обговорювати свої розбіжності і шукати рішення, прийнятні для обох партнерів.

Чоловік найчастіше схильний сперечатися, коли зробив помилку або засмутив улюблену жінку.

Коли чоловік робить помилку, або забуває виконати дане йому доручення, або ж не виправдовує покладеної на нього відповідальності, жінка не розуміє, наскільки болісно він сам це сприймає. Саме тоді він найбільше потребує її любові. І позбавити його в такий момент свого схвалення — значить

зробити йому дуже і дуже боляче. Вона може навіть не віддавати собі в цьому звіту. Можливо, думає, що чоловік відчуває тільки розчарування, але він відчуває її холод і нелюбов.

Сама того не усвідомлюючи, жінка може висловити своє невдоволення, скажімо, виразом обличчя або інтонацією. Слова, які вона вибирає, можуть бути навіть ніжними, проте тон, яким вони вимовляються, і вираз обличчя можуть сильно зачепити чоловіка. Захищаючись, він намагається представити справу так, ніби не права вона. Він звинувачує її і тим самим виправдовує себе.

Чоловік найчастіше схильний сперечатися, коли зробив якусь помилку або засмутив улюблену жінку. Якщо він розчарував її, то хоче пояснити, чому вона не повинна засмучуватися через це. Думає, що від наведених ним аргументів їй стане легше. Однак він не знає, що якщо жінка засмучена, то вона перш за все потребує того, щоб партнер вислухав її і визнав обґрунтованість її почуттів.

ЯК висловлюють свою незгоду, не сперечаються

Не маючи здорових рольових моделей, часто буває дуже важко правильно висловити свою незгоду. Наші батьки в більшості своїй або взагалі не вміли вести суперечку, або відразу ж переходили до сварки. Наступний нижче список роз'яснює, яким чином чоловіки і жінки, самі про те не підозрюючи, можуть сприяти виникненню суперечок, і пропонує кілька здорових альтернатив.

У кожному з перерахованих типів суперечок я привожу спочатку риторичне питання, яке може поставити жінка, а потім показую, як може витлумачити його чоловік. Потім — як чоловік часом пояснює свою поведінку і вчинки і чому жінка відчуває себе зачепленої почутими словами. Наприкінці даються варіанти того, що і як можуть говорити чоловіки і жінки, щоб підтримати один одного і не доводити справу до спору.

1. КОЛИ ВІН ПРИХОДИТЬ ДОДОМУ З ЗАПІЗНЕННЯМ

Її риторичне питання: «Як ти міг так спізнитися?», Або: «Чому ти не подзвонив?», Або: «Що я, по-твоєму, повинна була думати?». Що чується йому: «У тебе не було ніяких серйозних причин, щоб так спізнюватися! Ти просто безвідповідальний тип. Ось я б

нізачо не запізналася. Я краще, ніж ти ».

Що він пояснює: «На мосту була пробка», або: «Не все в житті буває так, як хочеться», або: «Що, по-твоєму, мені не можна один раз спізнитися?».

Що чується їй: «Тобі зовсім не через чого турбуватися, бо у мене були цілком вагомими і цілком логічними причинами, щоб запізнитися. У будь-якому випадку моя робота важливіше, ніж ти. Взагалі, ти вимагаєш занадто багато чого ».

Як вона може обійтися без різкого вираження несхвалення: «Я, правда, не люблю, коли ти запізнюєшся. Це засмучує мене. Я була б тобі дуже вдячна, якби наступного разу, коли затримується, ти подзвонив мені ».

Як він може проявити більше поваги до її переживань: «Я і правда запізнився. Мені шкода, що ти через це так засмутилася ».

Вкрай важливо просто вислухати її, не вдаючись у пояснення. Постарайтеся зрозуміти, що їй необхідно відчувати себе коханою, і поставитися до цього з належною повагою.

3. КОЛИ ВІН ПОВЕРТАЄТЬСЯ З СВОЄЇ ПЕЧЕРИ

Її риторичне питання: «Як ти міг бути таким байдужим і холодним?», Або: «Як, по-твоєму, я повинна реагувати на це?», Або: «Звідки я можу знати, що відбувається у тебе в душі?»

Що чується йому: «У тебе не було ніяких вагомих причин, щоб ось так віддалятися від мене. Ти жорстокий, ти не любиш мене. І зовсім не той, хто мені потрібен. Ти образив мене в тисячу разів більше, ніж я коли б то не було ображала тебе ».

Що він пояснює: «Мені потрібно було всього пару днів побути на самоті. У чому тут кримінал? »Або:« Я не зробив тобі нічого поганого. Через що ж весь сир-бор? ».

Що чується їй: «Тобі було абсолютно не через що відчувати себе скривдженою і покинутою, а якщо ти все-таки хочеш перебувати в такому стані, я не збираюся тобі співчувати. Ти надто примхлива і любиш тримати мене «під ковпаком». Я робив і буду робити те, чого хочеться мені, а до твоїх почуттів мені немає діла ».

Як вона може обійтися без різкого вираження несхвалення: «Я знаю, що час від часу тобі потрібно віддалитися, але до сих пір мене це засмучує. Я не кажу, що ти чиниш погано, проте мені

важливо, щоб ти зрозумів, як це важко мені ».

Як він може проявити більше поваги до її переживань: «Я розумію, що, коли я віддаляюся, тобі буває погано і образливо. Давай поговоримо про це ». (Коли вона відчуває, що її чують, їй легше змиритися з його потребою «відтягатися» часом.)

Її риторичне питання: «Як ти міг забути про це?», Або: «Коли ти будеш пам'ятати хоч про що-небудь?», Або: «Як я можу довіряти тобі?».

Що чується йому: «Немає жодних причин, щоб забувати про такі речі. Ти дурний, і тобі не можна довіряти. А я так багато вкладаю в наші з тобою стосунки! »

Що він пояснює: «Я, правда, був дуже зайнятий і просто забув. Таке іноді трапляється », або: « Так, в общем-то, нічого страшного. Це не означає, що мені ні до чого немає діла ».

Що чується їй: «Нема чого тобі засмучуватися через таку дрібницю. Ти надто вже багато чого вимагаєш і реагуєш зовсім нерозумно. Постарайся дивитися на речі більш реалістично, а то живеш в якомусь світі фантазій ».

Як вона може обійтися без різкого вираження несхвалення: «Я не люблю, коли ти про щось забуваєш». А ось ще один дієвий засіб: взагалі не згадувати про те, що він забув щось зробити, а попросити його про це знову, наприклад, в такій формі: «Я була б тобі дуже вдячна, якби ти ...» І він сам зрозуміє, що забув про прохання.

Як він може проявити більше поваги до її переживань: «Я і правда забув про це ... Ти дуже зла на мене?» І потім дати їй виговоритися, не намагаючись довести, що її гнів необгрунтований. Говорячи, вона зрозуміє, що її чують, і незабаром почне відчувати вдячність до партнера.

4. КОЛИ ВІН розчаровує її

Її риторичне питання: «Як ти міг зробити це?», Або: «Чому ти не можеш зробити те, що, по твоїм власними словами, збирався?», Або: «Хіба ти не казав, що зробиш це?», Або: «Коли ж ти, врешті-решт, навчишся? ..».

Що чується йому: «У тебе немає ніяких вагомих причин, щоб розчаровувати мене. Ти просто ідіот. Ти не здатний нічого зробити як слід. Я не можу бути щаслива, поки ти такий, як є! »

Що він пояснює: «Наступного разу я зроблю все як треба», або: «Нічого страшного адже не сталося», або: «Я просто не знав, що ти мала на увазі».

Що чується їй: «Якщо ти розкисла, то це твоя власна вина. Треба вміти пристосовуватися до обставин. Ч Чи не через що було засмучуватися, і я зовсім не співчуваю тобі».

Як вона може обійтися без різкого вираження несхвалення: «Я не люблю розчаровуватися. Мені здавалося, що ти подзвониш. Гаразд, все в порядку; просто мені потрібно, щоб ти знав, як це, коли ти ... »

Як він може проявити більше поваги до її переживань: «Я розумію, що розчарував тебе. Давай поговоримо про це ... Що ти відчуваєш? »Дайте їй шанс бути почутою, і їй стане легше. Через деякий час скажіть: «Що мені зараз зробити, щоб ти відчула мою підтримку?» Або: «Як я можу підтримати тебе зараз?».

5. КОЛИ ВІН НЕ ШАНУЄ ЇЇ ПОЧУТТІВ І боляче ранить її
Її риторичне питання: «Як ти міг сказати це?», Або: «Як ти міг так обійтися зі мною?», Або: «Чому ти не можеш вислухати мене?», Або: «Тобі є ще хоч якусь справу до мене? », або:« Хіба я звертаюся з тобою так? ».

Що чується йому: «Ти поганий і грубий чоловік. У мені набагато більше любові. Я ніколи не пробачу тобі цього. Тебе слід було б покарати і прогнати геть. Це ти у всьому винен ».

Що він пояснює: «Та нічого, я не це мав на увазі», або: «Я слухаю тебе — ось, бачиш, і зараз слухаю», або: «Та я сміюся зовсім не над тобою».

Що чується їй: «Ти не маєш ніякого права засмучуватися. В твоїх переживаннях немає ні краплі сенсу. Ти надто вже чутлива, по-моєму, це ненормально. Ти такий тягар для мене ».

Як вона може обійтися без різкого вираження несхвалення: «Мені не подобається, як ти зі мною розмовляєш. Будь ласка, перестань », або:« Ти зараз поводишся непорядно, і мені це не подобається. Я хочу взяти тайм-аут », або:« Мені не хотілося, щоб наша розмова проходив таким чином. Давай почнемо спочатку », або:« Я не заслуговую, щоб ти зі мною звертався ось так. Я хочу взяти тайм-аут », або:« Не міг би ти не перебивати мене? », Або:« Будь ласка, вислухай, що я говорю ». (Чоловік

краще реагує на короткі і прямі заяви. Лекції та питання тут ні до чого.)

6. КОЛИ ВІН ПОСПІШАЄ, А ЇЙ ЦЕ НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ

Її риторичне питання: «Чому ми вічно кудись поспішаємо?» Або: «Чому в тебе все бігом та бігом?»

Що чується йому: «Немає жодних причин для того, щоб так мчати! Мені ніколи не буває добре з тобою. Тебе вже ніщо не змінить. Ти й гадки не маєш, як і чтб слід робити. А до того ж абсолютно очевидно, що я тобі до лампочки ».

Що він пояснює: «Це, по-моєму, не так вже й погано», або: «Так буває завжди», або: «Зараз ми нічого не можемо з цим вдіяти», або: «Не треба так хвилюватися, все буде в порядку ».

Що чується їй: «Ти не маєш права скаржитися. За ідеєю, повинна бути вдячна за все, що маєш, а не нити і не киснути. У тебе немає ніяких підстав нарікати. Своїм ниттям ти тільки засмучує інших ».

Її риторичне питання: «Чому ти сказав це?» Або: «Чому тобі неодмінно потрібно говорити зі мною в такому тоні?» Або: «Тобі зовсім байдуже те, що я говорю?» Або: «Як ти можеш це говорити?».

Що чується йому: «У тебе немає жодної підстави обходитися зі мною так, як ти це робиш. Ясно, що ти не любиш мене. Тобі взагалі наплювати на мене. Я віддаю тобі так багато, а ти натомість не даєш мені нічого ».

Що він пояснює: «Це просто безглуздя», або: «Але я говорив зовсім інше», або: «Я вже чув все це раніше».

Що чується їй: «У тебе немає ніякого права переживати. У тебе просто мізки набакир. Я знаю, що правильно, а що — ні, оскільки вище тебе, а ти цього не знаєш. Це ти, а не я, вічно починаєш сварки ».

Як вона може обійтися без різкого вираження несхвалення: «Нам доводиться поспішати — ладно, що вдіяти, але мені це не подобається. У мене таке відчуття, ніби ми поспішаємо все життя » або: « Я люблю, коли можна не поспішати, і просто ненавиджу нестися кудись стрімголов. Може, наступного разу ти розрахуєш час так, щоб у нас було в запасі хвилин п'ятнадцять? ».

Як він може проявити більше поваги до її переживань: «Мені це теж не подобається. Якби ми могли їхати повільніше! А то просто безумство якесь ». У цьому прикладі він солідаризується з її почуттями. Навіть якщо якась його частина обожнює швидку їзду, найкраща підтримка партнерки — дати їй зрозуміти, що частково він щиро поділяє її розчарування.

7. КОЛИ ПІД ЧАС РОЗМОВИ ВОНА ВІДЧУВАЄ, ЩО ЇЇ НЕХТУЙТЕ

Як вона може обійтися без різкого вираження несхвалення:

«Мені не подобається те, що ти говориш. Здається, що ти судиш мене, а я не заслуговую цього. Будь ласка, зрозумій мене », або: « У мене був важкий день. Я знаю, що це не тільки твоя вина. І мені необхідно, щоб ти зрозумів, що я зараз відчуваю. Добре? »Або ж просто пропустити повз вуха його репліки, попросити про те, що їй потрібно: « У мене таке паршиве настрої; не міг би ти трохи послухати мене? Це дуже допоможе справі ». (Для того щоб чоловік зміг слухати, йому необхідно отримати чимало знаків заохочення.)

Як він може проявити більше поваги до її переживань: «Мені дуже шкода, що так вийшло. Як ти сприйняла те, що я говорю? »Давши їй можливість точніше згадати, що саме вона почула, сказати ще раз: « Мені шкода. Я розумію, чому це тобі не до душі ». І цим обмежитися. Бо настав час слухати. Не піддавайтеся спокусі пояснити їй, що вона просто неправильно зрозуміла ваші слова. Раз вже рана, вільно чи мимоволі, нанесена, вам залишається тільки слухати, щоб залікувати її. Пояснення теж корисні, але лише після того, як рана «оброблена» повагою, турботою і розумінням.

ПРО ПІДТРИМКУ В ВАЖКІ МОМЕНТИ ЖИТТЯ

У будь-який парі трапляються важкі часи. Вони можуть бути обумовлені різними причинами: наприклад, втратою роботи, будь-чиєї смертю, хворобою або навіть просто тим, що один з партнерів (а може бути, обидва) перевтомився і не встиг добре відпочити. У такі моменти найважливіше намагатися вкладати в спілкування один з одним любов, шанобливе ставлення і схвалення. Крім того, ми повинні розуміти і приймати той факт, що ні наш партнер, ні ми самі далеко не завжди виявляємо собою взірець довершеності. Навчившись успішно спілкуватися

в випадках виникнення невеликих проблем, нам буде легше це робити, коли раптово з'являється дійсно серйозна ситуація. У кожному з наведених вище прикладів в ролі пригніченою боку виступає жінка, а причина її розлади криється в тому, що чоловік зробив що-небудь не так або ж не зробив того, що повинен був. Але, зрозуміло, трапляється і навпаки, так що мої пропозиції адресовані в рівній мірі представникам обох статей. Якщо у вас є партнер / партнерка, дуже корисним може виявитися таке ось вправа: запитайте, як він / вона зреагував (а) б на запропоновані мною варіанти поведінки.

Виберете час, коли у вас все добре, і з'ясуйте, які слова найефективніше впливають на вашого партнера, а також не забудьте повідомити йому про найбільш ефективних для вас. Обмін такими «заздалегідь умовленими» сигналами може миттєво зняти напруженість, коли в повітрі запахло конфліктом. І ось ще що. Пам'ятайте: як ретельно ви б не підбирали слова, що вкладається в них почуття означає незмірно більше. Ви можете точно відтворювати запропоновані мною фрази, але, якщо партнер не відчує в них заряду вашої любові, визнання і схвалення, напруженість буде наростати. Іноді, як я вже говорив, найкращим рішенням виявляється таке: при перших ознаках наближення конфлікту «розімкнути ланцюг» і помовчати. Влаштуйте собі тайм-аут, тимчасово зосередьтеся кожен на самому собі, і тоді пізніше ви зможете відновити розмову з великим розумінням і повагою один до одного.

Для деякого може виявитися досить важким внести в свої взаємини пропоновані мною зміни. Багато хто вважає, що любити — означає «називати всі речі своїми іменами». Однак такий надто прямолінійний підхід не бере до уваги почуттів того, кому адресовані вимовлені слова. Цілком можливо висловлювати свої почуття чесно і прямо, але при цьому надаючи їм таку форму, яка не образить співрозмовника і не здасться йому викликом. Спробуйте скористатися на практиці будь-якими з наведених мною пропозицій, і самі побачите, як вам все легше спілкуватися на рівні взаємної турботи і взаємного ж довіри. А з часом ця навичка стане автоматичним.

Якщо ваш партнер також робить спроби застосувати на практиці

деякі із зазначених пропозицій, майте на увазі, що головне з закладених в них послань — це «підтримка». Звичайно, неможливо за два тижні змінити те, що складалося протягом довгих років спільного життя. Не забувайте оцінити по достоїнству кожен крок партнера вам назустріч, інакше в кінці кінців у нього просто опустяться руки.

КРАЩЕ ЗАСІБ ПРОТИ сварки — СПІЛКУВАННЯ, наповненим любов'ю

Можна уникати суперечок і сварок, що супроводжуються високим напруженням емоційної напруги, якщо ми розуміємо потреби партнера і не забуваємо задовольняти їх. Історія, яку я збираюся розповісти, показує, як реально погасити конфлікт на самому початку, якщо жінка відкрито висловлює свої почуття, а чоловік ставиться до них з належною повагою.

Пам'ятаю, одного разу ми з дружиною вирішили влаштувати собі канікули і поїхати відпочити. Коли ми були вже в дорозі і могли нарешті розслабитися після важкого тижня, я очікував, що Бонні буде в захваті від перспективи настільки приємної поїздки. Однак вона раптом випустила важке зітхання і вимовила:

— У мене таке відчуття, немов все моє життя — це довга повільна катування.

Я з ходу нічого не відповів, витримав паузу і лише потім сказав: — Я знаю, що ти маєш на увазі. У мене теж таке відчуття, ніби хтось вичавлює з мене по краплині все життєві сили. — І при цьому зробив жест, ніби викручую мокру ганчірку.

Бонні кивнула в знак згоди, потім, на мій подив, посміхнулася і заговорила про те, як вона рада, що нам все-таки вдалося влаштувати собі цю поїздку. Шість років тому такого б не сталося. Ми б засперечалися, і я абсолютно даремно звалив би на неї всю провину.

Я розлютився б через зауваження дружини про те, що її життя — це довга повільна катування. Я прийняв би це на власний рахунок і вирішив, що вона скаржиться на мене. Потім почав би захищатися і пояснювати, що наше життя — зовсім не торттури і що Бонні повинна бути вдячна долі за це чудову подорож. Вона, в свою чергу, заперечила б, і все закінчилося б нестерпно довгими і болісними канікулами. Все сталося б саме так, тому

що тоді я не розумів почуттів дружини і не вмів по-справжньому шанобливо ставитися до їх проявів.

А тут я усвідомив, що її слова відображають якесь минуле переживання. Вони не були звинуваченням на мою адресу. Зрозумівши це, я не став вихоплювати меч. Моє зауваження щодо того, що і я відчуваю себе подібно вичавлений лимон, дало Бонні зрозуміти, що я визнаю повну правомірність і обгрунтованість

її почуттів. І в тому, як вона повела себе далі, я теж відчув любов, визнання і схвалення. Я зумів проявити повагу до її почуттів; вона отримала вираження любові, якої заслуговувала. І ми не посварилися.

Глава 10. Система нарахування очок як спосіб оцінки в стосунках з протилежною статтю

Чоловік схильний вважати, що, купуючи дружині машину, вирушаючи разом з нею на курорт або проявляючи інші вагомні знаки уваги, він тим самим записує в свій актив багато очок. У той же час він вважає, що не заробить багато очок, роблячи незначні, з його точки зору, вчинки: коли, наприклад, відкриє перед жінкою дверцята машини, подарує квіти чи просто з ніжністю обійме. Виходячи з такого принципу оцінки заслуг, чоловік робить висновок, що допоможе жінці відчути найбільшу радість, зосереджуючи всю свою увагу і зусилля на чомусь ґрунтовному. Однак подібний підхід не виправдовує очікувань, оскільки у жінок своя система нарахування очок.

У своїх оцінках жінка користується іншим принципом відліку. Для неї важливі всі прояви любові, і за кожне з них зараховується одне очко.

Вона керується принципом: одна справа незалежно від значущості — одне очко. Всі ці прояви любові мають для неї однакову цінність. Чоловік же думає, що за незначний вчинок йому зараховується один бал, в той час як вагомні прояви любові принесуть йому, скажімо, тридцять. Оскільки він не усвідомлює

різниці в принципах підрахунку, яких дотримуються чоловіки і жінки, він спрямовує свої зусилля, щоб мати можливість висловити любов в більш ґрунтовній формі.

Чоловік не розуміє, що здаються йому незначними знаки уваги для жінки важливі в такій же мірі, як і більш вагомі прояви любові. Іншими словами, якщо користуватися прийнятої в спорті системою оцінки результатів, то жінка присуджує однакову кількість очок і за подаровану троянду, і за вчасно внесену орендну плату. Не враховуючи відмінностей в принципах оцінки, як чоловік, так і жінка приречені відчувати в своїх відносинах незадоволеність і розчарування. На підтвердження сказаного наведемо такий приклад.

— Я так багато роблю для Чака, — скаржилася на консультації Пам, — а він не звертає на мене уваги. Для нього існує одна тільки робота.

— Але саме моя робота дозволяє нам мати прекрасний будинок, — наводив свої аргументи Чак. — Завдяки їй ми маємо можливість їздити відпочивати. Дружині б тільки радіти цьому. — Мені байдуже до будинок і поїздки, — відповідала Пам, — якщо між нами немає любові. Мені потрібно від тебе більшого. — Тебе послухати, так виходить, ніби сама ти робиш аж надто багато.

— Так, — підтвердила жінка, — саме так. Я завжди все роблю для тебе: займаюся пранням, готую, прибираю — все це мої турботи. А у тебе тільки одну справу: ти ходиш на службу, і це дозволяє нам оплачувати рахунки. А мені надаєш займатися всім іншим.

Чак — успішний лікар. Як і у більшості хороших фахівців, робота забирає у нього багато часу, але, між тим, і дохід приносить солідний. Тому йому залишаються незрозумілими причини, що викликають невдоволення Пам. Він добре заробляє, що дозволяє йому чудово забезпечувати дружину і сім'ю, однак, повертаючись додому, він постійно бачить незадоволеність своєї дружини.

У поданні Чака, чим більше грошей він заробляв, тим менше можна було йому робити вдома, не викликаючи при цьому невдоволення дружини. Він вважав, що він отримує, в кінці

місяця чек на велику суму приносить йому не менше тридцяти очок. Коли ж у нього з'явилася власна клініка і дохід збільшився вдвічі, йому здавалося, що на рахунку його було вже шістдесят очок. Чоловік і не здогадувався, що, незалежно від розміру чека, Пам відповідно до свого принципом оцінки зараховувала йому всього лише одне очко.

Чак не підозрював, що, на думку Пам, чим більше він заробляв, тим більше вона втрачала. Нова клініка вимагала у Чака більше часу і сил. Бачачи це, Пам взяла на себе вирішення питань, що стосуються їх взаємовідносин. Віддаючи більше, вона записувала в свій актив шістдесят балів, проти одного бала у чоловіка. Такий нерівномірний співвідношення викликало у неї незадоволення і незадоволеність.

Жінці здавалося, що вона віддає взаєминам дуже багато, а отримує дуже мало. У поданні Чака його перевага становила шістдесят очок, і він вважав себе вправі очікувати більшого від дружини. На його думку, рахунок між ними був рівним. Їхні взаємини влаштували його, за винятком одного: дружина залишалася незадоволеною. І він засуджував її за це, вважаючи, що вона хоче від нього занадто багато чого. У його розумінні зрослий дохід був еквівалентний витрачається нею зусиллям. Подібна позиція дратувала Пам ще сильніше.

Прослухавши записи мого курсу лекцій з проблем взаємин, подружжя змогло відмовитися від взаємних докорів і претензій і з успіхом впоралися зі своїми труднощами. Їхні стосунки кардинальним чином змінилися на краще. Загроза розлучення минула.

Чак зрозумів, що, надаючи дружині невеликі знаки уваги, він може істотно поліпшити її ставлення до себе. Його вразило, наскільки швидко стали поліпшуватися їх відносини, після того як він більше часу і сил почав віддавати дружині. Чак усвідомив, що для жінки одно важливі всі прояви турботи і уваги, незалежно від їх значущості. Тепер йому стало ясно, чому його напружена і дохідна робота оцінювалася у дружини одним очком.

Дійсно, Пам мала серйозні підстави для незадоволеності. Вона щиро потребувала тому, що його увага, турбота і діяльність були звернені безпосередньо до неї. Чоловік зробив для себе такий

висновок: обмеживши прагнення заробити більше і спрямувавши зусилля в потрібному напрямку, він зможе зробити дружину значно щасливішим. (Саме цим бажанням було обумовлено його підвищену увагу до роботи.) Але, усвідомивши принцип оцінки Пам, Чак відчув у собі впевненість в успіху, оскільки знав тепер, як реально можна досягти цієї важливої мети.

НЕВЕЛИКІ ЗНАКИ УВАГИ МОЖУТЬ ЗНАЧНО ПОЛІПШИТИ ВІДНОСИНИ

Існує багато способів, що дозволяють чоловіку домогтися високої оцінки у жінки, не вкладаючи при цьому особливих зусиль. Головним тут є переорієнтація інтересів і зусиль. Більшість чоловіків хоча і мають уявлення про ці знаки уваги, але не звертаються до них, оскільки не розуміють значення, яке надають їм жінки. Чоловік щиро вірить, що подібні «дрібниці» малозначні і не можуть зрівнятися з тими вагомими проявами любові, на які спрямовані його старання.

Дехто з чоловіків вдається до цих невеликим знакам уваги, але не йде далі однієї або двох спроб, немов якась таємнича сила змушує концентрувати енергію на більш значних способи вираження любові. І тоді жінки позбавляються тих «дрібниць», вельми значущих для них, оскільки приносять відчуття задоволеності. І щоб дати партнерці можливість випробувати це почуття, він повинен чітко собі уявляти, що необхідно жінці для відчуття любові і підтримки з боку чоловіка.

Принцип оцінки, яким керується жінка, заснований на її справжніх потребах. Щоб відчувати себе коханими, жінкам потрібно отримувати багато знаків уваги. Їх не можуть задовольнити одну або два прояви любові, незалежно від їх значущості.

Чоловікам надзвичайно складно це зрозуміти. Для наочності уявімо, що в жінці любов займає якийсь судину (подібно до того як в автомобілі бензин знаходиться в спеціальному баку). Ця посудина любові повинен постійно поповнюватися. І відбувається це за рахунок безлічі знаків уваги, які надає жінці чоловік, набираючи таким чином додаткові очки. Вона відчуває, що її люблять, коли посудина сповнений любові. І тоді здатна

проявляти любов у, довіру, бути поблажливою, може оцінити зусилля чоловіка, підбадьорити його і підтримати. Щоб заповнити цю посудину любові до країв, потрібно дуже багато «дрібниць».

Нижче перераховано сто і один спосіб, які допоможуть чоловікові підтримувати наповненим посудину любові своєї дружини.

101 СПОСІБ, дозволяє чоловікам НАБРАТИ ОЧКИ

1. Перше, що ви повинні зробити, повернувшись додому, — це обійняти дружину.
2. Розпитайте її про минулий день. Ваші питання повинні показати, що ви в курсі її планів. (Наприклад: «Ти була у лікаря? І що він сказав?»)
3. Вчіться слухати і ставити запитання.
4. Пригнічуйте спокусу вирішувати її проблеми, натомість висловіть їй свої співчуття.
5. Протягом двадцяти хвилин всю свою увагу сконцентруйте на дружині. При цьому не читайте газету і не робіть нічого, що могло б вас відволікти.
6. Даруйте дружині квіти, як з нагоди торжества, так і без певного приводу. Нехай це буде для неї приємним сюрпризом.
7. Не чекайте п'ятниці, щоб запитати у дружини, як вона хотіла б провести вихідні, плануйте все заздалегідь.
8. Якщо дружині потрібно приготувати обід, а вона втопилася або дуже зайнята, запропонуйте допомогти їй.
9. Робіть дружині компліменти.
10. Поважайте її почуття, коли вона сердиться або засмучена.
11. Запропонуйте свою допомогу, коли дружина відчуває себе втомленою.
12. Під час подорожей плануйте додатковий час, щоб дружині не доводилося поспішати.
13. Якщо ви затримуєтеся, зателефонуйте додому і попередьте її.
14. Якщо дружина попросить допомогти, погодьтеся або відмовте, якщо немає можливості, але при цьому не дорікайте їй за те, що звернулася до вас.

15. Якщо почуття дружини зачеплені, висловіть їй свої співчуття: «Мені дуже шкода, що ти так переживаєш». І більше нічого не говорите. Надайте їй можливість оцінити вашу увагу. Не пропонуйте поради, не прагніть довести, що її переживання — не ваша вина.
16. Якщо вам потрібно побути на самоті, скажіть дружині, що вам потрібен час, щоб подумати про деякі питання.
17. Коли ви повернетесь до звичного стану, поясніть причину вашого занепокоєння. Говоріть переконливо і врівноважено, щоб вона не уявляла собі найгірше.
18. У зимовий час пропонуйте розвести вогонь.
19. Коли дружина з вами розмовляє, відкладайте журнал або вимкніть телевізор, щоб слухати дружину не відволікаючись.
20. Якщо посуд зазвичай миє дружина, час від часу пропонуйте їй свої послуги, особливо якщо вона втомилася.
21. Помічайте, коли дружина засмучена або стомлена. Поцікавтеся, що їй потрібно зробити. Потім виконайте декілька чекали на дружину домашніх справ.
22. Йдучи з дому, поцікавтеся, чи не потрібно зайти в магазин. Не забудьте про те, що вас просили зробити.
23. Попереджайте дружину, якщо збираєтесь куди-небудь піти або хочете подрімати.
24. Обіймайте дружину чотири рази на день.
25. Телефонуйте дружині з роботи, щоб дізнатися, як у неї йдуть справи, або щоб поділитися новиною, а іноді і просто для того, щоб сказати: «Я люблю тебе».
26. Говоріть дружині: «Я люблю тебе» не рідше двох разів на день.
27. Стеліть ліжко і прибирайте в спальні.
28. Якщо дружина пере ваші шкарпетки, вивертайте їх заздалегідь до лиця, щоб їй не доводилося цим займатися.
29. Стежте за сміттєвим баком і виносьте сміття у разі потреби.
30. Якщо ви повинні кудись поїхати, зателефонуйте після приїзду на місце і залиште номер телефону, де вас можна знайти. Одночасно ви зможете повідомити дружину, що дісталися благополучно.
31. Мийте машину дружини.

32. Перш ніж разом поїхати куди-небудь, вимийте свою машину і наведіть порядок в салоні.
33. Перед тим як зайнятися коханням, прийміть душ і освіжіться одеколоном, якщо їй це подобається.
34. Якщо хтось вивів дружину з душевної рівноваги, прийміть її сторону.
35. Запропонуйте зробити їй масаж спини, шиї, ніг або загальний масаж.
36. Не забувайте про пестоші, не пов'язані з сексом.
37. Будьте терплячі, коли дружина ділиться з вами своїми переживаннями. Чи не поглядайте на годинник.
38. Якщо ви разом дивитесь телевізор, не перемикайте постійно канали.
39. Проявляйте увагу до дружини на людях.
40. Тримавши дружину за руку, стежте, щоб ваша рука не ослабла.
41. Дізнайтеся, які напої їй подобаються, щоб при нагоді запропонувати те, що їй до смаку.
42. Порадьте конкретний ресторан, куди збираєтеся разом піти, чи не перекладайте на неї тягар вибору.
43. Замовте абонементи в театр, філармонію, оперу, на балет або в інші місця, де вона любить бувати.
44. Знаходьте привід, за яким ви могли б нарядно одягнутися.
45. Поставтеся з розумінням, якщо дружина затримується або вирішує змінити туалет.
46. Перебуваючи з дружиною в суспільстві, приділяйте їй більше уваги, ніж іншим.
47. Віддавайте перевагу дружині перед дітьми. Нехай діти бачать, що ваша увага в першу чергу віддається їх матері.
48. Робіть дружині маленькі подарунки: цукерки або духи.
49. Купуйте для неї одяг. (Майте при собі фото дружини і її розміри, в магазині вам допоможуть підібрати необхідні речі.)
50. Фотографуйте дружину в урочисті дні.
51. Влаштовуйте короткі романтичні прогулянки.
52. Нехай дружина знає, що ви носите в портмоне її фото. Час від часу міняйте фотографію.
53. Якщо ви зупинилися з дружиною в готелі, замовте в номер

що-небудь особливе: пляшку шампанського або квіти.

54. У урочистих випадках, таких, як ювілей або дні народження, напишіть дружині листа або листівку.

55. Якщо вас чекає тривала поїздка, запропонуйте керувати машиною.

56. Ведіть машину обережно, не перевищуйте швидкості. Враховуйте побажання дружини.

57. Звертайте увагу на те, як дружина виглядає, і не забувайте висловитися з цього приводу. Зауважте: «Ти сьогодні чудово виглядаєш» або «У тебе втомлений вигляд», а потім поцікавтеся: «Як у тебе пройшов день?».

58. Якщо ви зібралися куди-небудь поїхати на машині, добре вивчіть маршрут, щоб дружині не довелося ви бачили в дорозі.

59. Відвідуйте танцювальні вечори або беріть разом з дружиною уроки танців.

60. Напишіть дружині любовне послання або присвятіть їй вірш, щоб приємно її здивувати.

61. Надавайте їй ті ж знаки уваги і прагніть поводитися з нею так само, як і на початку вашого знайомства.

62. Запропонуйте щось полагодити в будинку. Запитайте: «Чи не потрібне що-небудь відремонтувати? У мене є вільний час». Не беріться за те, що ви не зможете зробити.

63. Запропонуйте поточити кухонні ножі.

64. Придбайте особливий, щоб склеїти розбиті предмети.

65. Запропонуйте замінити перегорілі лампочки.

66. Прочитайте вголос витяги з газети, які могли б зацікавити дружину, або зробіть вирізки.

67. Якщо вам зателефонували і попросили передати дружині яку-небудь інформацію, акуратно все запишіть.

68. Допоможіть знайти застосування старим речам.

69. Утримуйте в чистоті підлогу у ванній кімнаті і витирайте його після того, як приймете душ.

70. Відкривайте перед дружиною двері.

71. Запропонуйте допомогу, щоб перенести покупки.

72. Допоможіть їй нести важкі коробки.

73. Під час подорожі візьміть на себе турботу про багаж.

74. Якщо дружина має посуд, запропонуєте почистити каструлі

або виконати іншу трудомістку роботу.

75. Запишіть, що потрібно полагодити (відремонтувати) в будинку, і повісьте список на кухні. Звертайтеся до цього списку, коли у вас є час. Чи не занадто затягуйте з виконанням наміченого.

76. Коли дружина готує, оцініть її кулінарне мистецтво.

77. Коли дружина з вами розмовляє, дивіться на неї.

78. Розмовляючи з дружиною, торкайтеся її рукою.

79. Розпитуйте дружину про минулий день, виявляйте цікавість до її знайомих, книг, які вона читає.

80. Слухаючи дружину, підтверджуйте свою зацікавленість, вимовляючи: «ага», «угу», «о-о», «гм».

81. Цікавтеся, як дружина себе почуває, який у неї настрій.

82. Якщо вона певний час почувала себе недобре, запитайте, як вона себе почуває або як у неї йдуть справи.

83. Якщо вона втомилася, приготуйте для неї чай.

84. Постарайтеся лягати спати в один час з нею.

85. Йдучи, цілуйте дружину.

86. Смійтеся, коли вона жартує.

87. Дякуйте їй, коли вона щось робить для вас.

88. Якщо дружина зробила зачіску, подаруйте їй комплімент.

89. Знаходьте час, щоб побути з нею удвох.

90. Не відповідайте на телефонні дзвінки в інтимні хвилини або тоді, коли вона ділиться з вами своїми переживаннями.

91. Здійснійте спільні прогулянки на велосипеді, нехай навіть нетривалі.

92. Організуйте пікнік і все для цього підготуйте. (Не забудьте захопити скатертину.)

93. Якщо вона займається з білизною, запропонуєте допомогти або віднести речі в чистку.

94. Ходіть удвох з дружиною, без дітей, на прогулянки.

95. Обговорюйте те або інше питання, прагніть своєю манерою показати, що ви хочете врахувати її інтереси і одночасно бажаєте отримати те, що вам необхідно. Проявляйте поступливість, але не робіть з себе жертву.

96. Покажіть дружині, що нудьгували, перебуваючи у від'їзді.

97. Купуйте дружині улюблені тістечка або пироги.

98. Якщо продукти зазвичай купує дружина, запропонуєте зробити це замість неї.
99. Коли ви відзначаєте якусь подію, не переїдайте, щоб не відчувати себе млявим.
100. Дайте дружині познайомитися з цим списком, і хай вона за бажанням його доповнить.
101. Опускайте сидіння у ванній кімнаті.

ЗНАКИ УВАГИ має магічну силу

Коли чоловік робить жінці знаки уваги, відбувається диво. Посудина її любові наповнюється, і рахунок їх заслуг по відношенню один до одного стає рівним. А якщо він зрівнюється (повністю або майже), жінка усвідомлює, що улюблена, і відповідає в свою чергу любов'ю і ніжністю. Коли вона знає, що її люблять, то і сама може любити і у неї не виникає почуття образи.

Надаючи партнерці знаки уваги, чоловік одночасно допомагає і собі, оскільки усуваються причини взаємних образ і невдоволення. Він бачить, що жінка отримує необхідне їй, а значить, його зусилля виявляються ефективними, що надає йому впевненості в своїх силах.

ЩО НЕОБХІДНО МУЖЧИНЕ

Якщо від чоловіка потрібно, щоб він зберігав у своїх зусиллях сталість, то жінці потрібно з увагою і вдячністю ставитися до проявів уваги з його боку. Її усмішка і слова подяки дають йому зрозуміти, що він може записати до свого активу очко. Діяльність чоловіка стимулюють схвалення і підтримка. Йому необхідно відчувати, що його зусилля виявилися успішними. Але якщо чоловік бачить, що все зроблене ним приймається як належне, він відмовляється від своїх старань. Жінка обов'язково повинна показувати чоловікові, що цінує все, що він для неї робить. Це, однак, не означає, що їй потрібно приходити в захват після того, як він виніс сміття. Але і без уваги не варто залишати цей факт. Просто їй слід подякувати партнера. І поступово потік взаємної любові і ніжності набиратиме силу.

З ЧИМ ВАРТО ПОГОДИТИСЯ ЖЕНЩИНЕ

Жінка повинна прийняти прагнення чоловіки зосередити всю увагу на одному основному прояві любові на шкоду невеликим знакам уваги. Якщо вона буде знайома з цією тенденцією, почуття образи у неї не виникне. Замість того щоб ображатися і сердитися, їй слід разом з чоловіком зайнятися пошуком вирішення проблеми. Вона повинна не втомлюватися повторювати, що дуже цінує його знаки уваги і одночасно віддає належне його напруженій роботі.

Жінці варто пам'ятати, що забудькуватість чоловіка по відношенню до «дрібниць» зовсім не свідчить про його нелюбові до неї — просто його знову захопили якісь масштабні задуми. Тут не потрібні докори і образи, їй краще попросити у нього підтримки і цим стимулювати в ньому бажання допомогти. Зустрічаючи схвалення і підтримку, чоловік поступово почне вважати однаково важливими як «дрібниці», так і вагомі прояви уваги і любові. Він буде в меншій мірі прагнути добиватися ще більших успіхів на службі і зможе послабити пов'язане з цим напруження, приділяючи більше часу дружині і родині.

ПЕРЕОРІЄНТАЦІЯ ЗУСИЛЬ І УВАГИ

Пам'ятаю, як я опановував умінням направляти свої зусилля на «дрібниці». Коли ми з Бюнні одружилися, я був просто одержимий роботою. Я не тільки займався написанням книг і проведенням семінарів, п'ятдесят годин в тиждень у мене займала консультативна практика. У перший же рік після весілля дружина знову і знову намагалася дати мені зрозуміти, що хоче більше часу проводити разом. Вона постійно говорила, що відчуває себе самотньо і їй стає прикро.

Іноді Бонні ділилася своїми переживаннями в своєму листі до мене. Ми називали їх любовними посланнями. У них знаходили відображення гнів, смуток, страх і жаль, а закінчувалися послання запевненнями в любові. У розділі одинадцятої ми докладніше зупинимося на цілях і принципах написання подібних листів. А це лист дружина написала мені, нарікаючи на моє зайве старання у роботі.

Дорогий Джон.

Я хочу поділитися з тобою в цьому листі своїми почуттями. І в думках не маю вказувати тобі, що робити. Просто мені хочеться, щоб ти мене правильно зрозумів.

Я дуже незадоволена, що ти так багато часу приділяєш роботі. Мене не влаштовує, що ти приходиш додому зовсім без сил і тобі вже не до мене. Я хочу, щоб ми більше бували разом, Побоююся стати для тебе ще одним тягарем. І мені не хочеться докучати тобі своїми проблемами. Боюся, що мої переживання для тебе не здаються важливими.

Вибач, якщо тобі було важко читати цей лист. Я знаю, що ти намагаєшся з усіх сил. І ціную старанність в роботі.

Я люблю тебе.

Бонні.

Дізнавшись з листа, що почуття Бонні незустрічають належного розуміння з мого боку, я усвідомив, що більше зусиль спрямовував не їй, а своїм клієнтам. Віддаючи їм всі сили, я повертався додому гранично втомленим, і дружина втратила моєї уваги.

ЧОЛОВІК ПРАЦЮЄ ДУЖЕ БАГАТО

Бонні була обділена моєю увагою не тому, що я не любив її і ставився байдуже, просто у мене не було сил для неї. Я наївно вважав, що поступаю найкращим чином, з усіх сил намагаючись якомога краще забезпечити сім'ю (заробляючи більше грошей). Але коли зрозумів, що переживала дружина, розробив план, щоб вирішити проблему.

Тепер щодня замість восьми клієнтів я брав сім. Уявив собі, що дружина — мій восьмий клієнт. Я повертався тепер додому на годину раніше і віддавав дружині свою увагу неподільно, як надходив щодо клієнтів. Ефективність такого підходу не забарилася позначитися. Виграла не тільки Бонні, а й я сам. Поступово я все більше переймався почуттям, що мене люблять і цінують за мої зусилля підтримати дружину і сім'ю. І я не настільки гостро відчував бажання домогтися більшого на службі. Я трохи забарився темп і, на свій подив, виявив, що від цього не тільки виграли наші відносини, але і на роботі справи

пішли ще краще, і, хоча я вже не працював так напружено, як раніше, мені вдалося багато чого досягти.

Я прийшов до висновку, що благополуччя в сімейних відносинах негайно успішно позначалося і на службових справах. Мені стало ясно: щоб досягти успіху в діловій сфері, недостатньо одного старанності. Потрібна ще здатність викликати до себе довіру. Коли я відчув любов до своєї сім'ї, в мені зміцнилася впевненість у своїх силах. Крім того, мене стали більше цінувати інші люди, зросла і їх довіру до мене.

ЯКУ ДОПОМОГУ МОЖЕ НАДАТИ ЖІНКА

У відбувалися зміни велику роль зіграла підтримка Бонні. Вона щиро ділилася зі мною своїми почуттями і одночасно наполегливо зверталася до мене з проханням допомогти, а коли я виконував її доручення, від душі дякувала. Поступово я став усвідомлювати, як чудово відчувати, що тебе люблять, і це завдяки моїм скромним знакам уваги. Я зрозумів: для того щоб мене любили, зовсім не обов'язково робити для дружини щось серйозне і велике. Це стало для мене одкровенням.

ОСОБЛИВА СПОСОБНОСТЬ ЖІНОК

Багато чоловіків прагнуть домогтися все більших і більших успіхів в надії стати гідними любові.

Жінки наділені здатністю однаково цінувати як невеликі знаки уваги, так і серйозні, вагомі вираження любові. Більшість же чоловіків прагнуть домагатися все більших і більших успіхів на службі, оскільки вважають, що це їм принесе найбільшу вдячність і любов. (В глибині душі вони пристрасно бажають любові і визнання.) Але вони навіть не припускають, що можуть знайти бажане і без досягнення великих успіхів.

Жінка здатна «вилікувати» чоловіка від цієї пристрасності до успіху, схвалюючи невеликі знаки уваги, які він їй надає. Але якщо вона не буде усвідомлювати, наскільки важливо для чоловіка її схвалення, тоді вона і не стане висловлювати його. Тут може проявитися її почуття образи.

Лікування від «ВІРУСУ ОБРАЗИ»

Інстинктивно жінка цінує все «дрібниці», які для неї робить чоловік. Винятком є ті випадки, коли вона або не розуміє, що чоловік потребує її визнання, або їй здається, що рахунок їх заслуг один перед одним неравен. Жінці, яка вважає себе нелюбою, позбавленої уваги, важко автоматично оцінити те, що робить для неї чоловік. У ній говорить почуття образи, оскільки, на її погляд, вона віддає їхнім стосункам значно більше сил. І ця образа не дозволяє жінці підбадьорювати чоловіка за ті важливі «дрібниці», які він надає їй.

Вразливість шкодить відносинам, як грип або застуда — здоров'ю. Коли жінка заражена «вірусом уразливості», то схильна заперечувати зусилля чоловіки, оскільки, згідно з її системою оцінки, сама вона робить значно більше.

Коли рахунок стає сорок до десяти на користь жінки, в ній все сильніше наростають образа і обурення. А з виниклим відчуттям, що вона віддає більше, ніж отримує, в її свідомості відбувається незрозуміле. Жінка віднімає зі своїх сорока десять очок партнера, і в результаті рахунок стає тридцять до нуля. З точки зору математики подібну операцію можна зрозуміти, однак в сфері взаємовідносин такий підхід неприйнятний.

І хоча в результаті віднімання у чоловіка залишається нуль, це далеко не так — адже у нього було десять очок. Коли він повертається додому, холодність партнерки говорить йому, що його заслуги вона прирівнює до нуля. Вона не визнає зусиль партнера і веде себе так, ніби він і справді нічого не дав їхнім стосункам, в той час як його внесок, повторюю, склав десять очок.

Причина подібного применшення заслуг чоловіки в тому, що жінка не відчуває себе коханою. Нерівність в рахунку змушує її прийти до думки, що вона мало значить для нього. Так як жінка не відчуває любові, їй складно оцінити набрані партнером десять очок. Звичайно, це дуже несправедливо, але справа йде саме так.

У даній ситуації відбувається наступне: чоловік бачить, що його зусилля не отримують схвалення, і у нього зникає стимул робити більше. І він, в свою чергу, заражається «вірусом уразливості».

Вона ж не перестає ображатися, і ситуація погіршується. «Вірус» жінки стає все більш руйнівними.

ЩО МОЖЕ ЗРОБИТИ ЖІНКА

Щоб знайти рішення проблеми, необхідно співчуття і розуміння з обох сторін. Йому потрібне схвалення, а їй — підтримка. В іншому випадку їх «хвороба» загрожує серйозними ускладненнями.

Для жінки вихід з положення в тому, щоб взяти на себе відповідальність за те, що вона сама посилила проблему, вкладаючи більше сил і сприяючи виникненню нерівності в рахунку. Їй має бути поданий, що у неї застуда або грип, тому вона тимчасово відпочиває і не може багато віддавати відносинам з партнером. Вона повинна трохи себе побалувати і надати чоловікові подбати про неї.

Коли жінка відчуває почуття образи, вона зазвичай не дає чоловікові шанс підтримати її. Якщо ж він і намагається це зробити, то вона зводить нанівець його спроби, перекриваючи шлях його допомоги. Усвідомивши, що вкладала в стосунки надто багато, жінка перестане звинувачувати партнера у виникненні проблеми і почне вести відлік заново. Вона дасть йому ще один шанс, маючи в своєму розпорядженні новим поглядом на цей стан справ, чим значно покращить ситуацію.

ЩО МОЖЕ ЗРОБИТИ ЧОЛОВІК

Якщо чоловік відчуває, що його зусилля не цінуються, він перестає надавати підтримку. Виходом із ситуації стане для нього розуміння того, що жінці важко оцінити його підтримку і зарахувати на його рахунок окуляри, коли вона знаходиться у владі «вірусу уразливості».

Чоловік зможе позбавитися від власної образи, усвідомивши, що жінці потрібен певний час отримувати підтримку, після чого вона знову буде здатна віддавати. Йому слід пам'ятати про це при вираженні своєї любові, прояві знаків уваги. Якийсь час чоловік повинен миритися з тим, що його зусилля не отримують належної оцінки. Але якщо він визнає, що образа жінки обумовлена недооцінкою їм тих «дрібниць», в яких вона так потребує, то йому стане легше.

Виходячи з цих міркувань, він може віддавати, не чекаючи отримати багато натомість до тих пір, поки партнерка «невеликовний» від своєї «хвороби». Коли чоловік зрозуміє, що може впоратися з цією проблемою, він зможе звільнитися від своєї власної уразливості. Якщо він буде продовжувати віддавати, а вона буде в цей час відпочивати, зосередившись на сприйнятті його підтримки з любов'ю і вдячністю, тоді рівновагу в їх відносинах швидко відновиться.

ЧОМУ ЧОЛОВІКИ МЕНШЕ СИЛ ВІДДАЮТЬ ВІДНОСИНАМ

Чоловіки рідко налаштовані більше брати і менше віддавати у взаєминах з жінками. Однак вважається, що саме так вони думають і так поступають. Можливо, в своїх відносинах вам доводилося з цим стикатися. Жінки, як правило, скаржаться, що спочатку чоловіки активно висловлювали свою любов, але з часом їх порив поступово починає згасати. Чоловіки, в свою чергу, вважають, що до них ставляться несправедливо: спочатку партнерка проявляє себе такою люблячою і вдячною, але з часом стає вимогливою, примхливою і образливою. Витоки подібних двосторонніх звинувачень легко пояснити, якщо взяти до уваги різні принципи оцінки у чоловіків і жінок.

Можна виділити п'ять причин, за якими чоловіки перестають вносити свій вклад у взаємини з партнеркою.

1. Марсіани схильні ідеалізувати справедливість.

Чоловік зосереджує всі зусилля на своїй професійній діяльності і розраховує заробити на цьому п'ятдесят очок. Потім він повертається додому, влаштовується зручніше і чекає, щоб дружина зробила внесок, рівний п'ятдесяти очками. Однак чоловік не усвідомлює, що за її системі відліку він отримав всього лише одне очко. В результаті він перестає вносити свою лепту в відносини, так як вважає, що і без того вже зробив достатньо багато.

З його точки зору, він ходить правдиво і чесно, надаючи дружині можливість надати йому підтримку, яке обчислюється тією ж кількістю очок, яке заробив він. Чоловік не усвідомлює, що його напружена праця на службі партнерка оцінила всього лише одним очком. Його модель справедливості виявиться дієвою, коли він зрозуміє і буде враховувати принцип оцінки жінки: давати одне очко за один знак любові. З цього твердження випливають висновки, які мають практичне значення як для чоловіків, так і для жінок.

Що слід враховувати чоловікам. Жінка оцінює одним очком і вагоме, і невелике за значимістю прояв любові. Для неї необхідні

і в рівній мірі важливі як ті, так і інші. Щоб не порушувати в жінці образи і невдоволення, чоловікові можна порадити зробити акцент на «дрібних» знаках уваги, які, проте, здатні принести відчутний позитивний ефект. Також слід зазначити, що жінка зможе відчувати радість тільки при наявності безлічі невеликих проявів любові, як і великого дару.

Що слід враховувати жінкам. Пам'ятайте, що чоловіки — жителі Марса, тому в них не закладено стимул проявляти «дрібні» знаки уваги. Вони надають невелику підтримку лише будучи впевнені, що внесли вже достатній внесок у взаємини. Не приймайте це близько до серця. Розумніше заохочувати чоловіків надавати вам підтримку, вміло звертаючись до них з таким проханням. Не потрібно чекати, поки потреба в підтримці придбає особливу гостроту або коли розрив в рахунку стане дуже великою. Підтримку не слід вимагати, більше віри в те, що чоловік щиро хоче допомогти, навіть якщо йому і необхідний стимул.

2. Мешканки Венери ідеалізують безкорисливу любов, не обмежену якими б то не було умов.

Жінка вкладає стільки сил, скільки може, і лише тоді починає помічати занадто малу віддачу з боку партнера, коли її охоплює відчуття спустошеності. Жінки не схильні нараховувати собі окуляри, як це роблять чоловіки, вони здатні надавати підтримку щиро й безкорисливо і очікують аналогічного вчинку і від чоловіків.

Але, як ми встигли переконатися, чоловік діє по-іншому. Він докладає зусиль лише до тих пір, поки, на його думку, не відбувається порушення рівноваги в рахунку: тоді він відразу припиняє віддавати. Зазвичай, вклавши багато сил, чоловік розраховує потім отримати еквівалентну підтримку.

Коли жінці приносить задоволення вносити свою лепту у взаємини, чоловік робить висновок, що вона веде лік очкам і їх багато більше на його рахунку. Йому не спадає на думку, що його внесок менше. З його точки зору, він ніколи б не став продовжувати віддавати, якби перевага була на його користь. У чоловіка, який упевнений, що зробив досить багато, перспектива вкладати додаткові зусилля аж ніяк не викличе

захоплення. Майте це на увазі. Коли жінка радісно і безкорисливо докладає свої сили, чоловік робить висновок, що рахунок їх заслуг приблизно дорівнює. Він не підозрює, що мешканки Венери наділені вражаючу здатність «гарувати» до тих пір, поки рахунок не досягне співвідношення тридцяти до нуля. Наведені нижче зауваження виявляються корисними як для чоловіків, так і для жінок.

Рекомендації для чоловіків. Пам'ятайте, що, якщо жінка з радістю вкладає свої сили, це зовсім не означає, що рахунок майже дорівнює.

Рекомендації для жінок. Не забувайте, що, коли ви щедро витрачаєте свої зусилля, чоловік сприймає це як свідчення наявності в рахунку приблизної рівності. Якщо ви хочете спонукати партнера докладати більше зусиль, «наступите на горло своїй пісні». Нехай чоловік надає вам знаки уваги. Звертайтеся до нього за підтримкою і потім висловлюйте схвалення.

3. Марсіани докладають зусиль тоді, коли їх про це просять.

Вони пишаються своєю самостійністю. Тільки при гострій необхідності звертаються за допомогою до інших. Непрохане пропозицію допомогти розцінюється на Марсі як грубість.

По-іншому підходять до цього питання венеріанки. Вони не чекають, коли до них звернуться за підтримкою. Якщо вони люблять, то щиро роблять все, що в їх силах. І чим сильніше вони люблять, тим більше витрачають зусиль.

Якщо чоловік не пропонує підтримку, жінка робить хибний висновок, що він її не любить. Вона може постаратися перевірити його любов, навмисно не звертаючись за допомогою, а чекаючи, поки чоловік сам її запропонує. І коли той не пропонує — ображається. Їй невідомо, що він чекає, коли до нього звернуться за підтримкою.

Як ми вже відзначали, для чоловіка важливо, щоб рахунок зберігався рівним. Якщо чоловікові здається, що він віддав взаєминам більше сил, то йому можна вважати цілком природним очікувати від партнерки більшої підтримки. Він вважає себе вправі розраховувати на це. З іншого боку, якщо у

взаєминах чоловік отримує менше, йому не приходить в голову просити про щось більше. У цьому випадку він постарается знайти нові способи допомогти.

Якщо жінка не звертається за допомогою, чоловік помилково вважає: він вклав більше зусиль або рахунок став приблизно рівним. Йому невідомо, що вона чекає, щоб він запропонував свою допомогу.

Третє положення також може мати практичне значення для представників обох статей.

Рекомендації для жінок. Пам'ятайте, що чоловік потребує підказкою, як і коли він може надати підтримку. Він чекає, поки його про це попросять. Зворотній зв'язок встановлюється тільки в тому випадку, якщо жінка звертається до нього за підтримкою або нагадує йому, що він повинен докладати більше зусиль. Крім того, коли у нього просять про допомогу, для нього стає ясно, що від нього вимагається. Багато ж чоловіки не знають, як їм поступити. Навіть відчуваючи, що віддають менше, вони будуть продовжувати інтенсивно вкладати сили в рішення таких важливих завдань, як робота. Оскільки в їх розумінні успіх на службі або збільшення доходу здатні допомогти в цьому питанні. Рекомендації для чоловіків. Не забувайте про те, що жінка не просить про підтримку, коли її потребує. Вона вважає, що ви самі запропонуєте допомогу, якщо любите. Намагайтеся надавати їй допомогу в малому.

4. Венеріанкі відповідають згодою, навіть при нерівному рахунку.

Коли чоловік просить про підтримку, жінка відповідає ствердно, навіть при нерівному рахунку. Чоловік цього не усвідомлює.

Якщо жінка в силах допомогти, вона зробить це, не замислюючись про ведення рахунку. Чоловікам слід проявляти обережність і не просити занадто багато. Якщо вона буде відчувати, що віддає більше, ніж отримує, з часом у неї можуть виникнути образа і невдоволення, оскільки ви не пропонуєте їй більше підтримки.

Якщо жінка відповідає ствердно на прохання і бажання чоловіка, він робить для себе неправильний висновок, ніби вона отримує в достатній мірі те, що їй необхідно. Йому здається, що рахунок

між ними рівний. Однак це не так.

Мені пригадується, як я по два рази в тиждень водив дружину в кіно протягом перших двох років нашого спільного життя. Але одного разу вона прийшла в люті і заявила: «Ми завжди робимо те, що хочеш ти, і ніколи те, що хочеться мені».

Це мене щиро здивувало. Я вважав, що оскільки Бонні завжди погоджувалася на мою пропозицію, значить, її також влаштовували наші походи в кіно. Мені здавалося, що вона, як і я, любить кіно.

Іноді дружина заводила розмову про оперу або помічала, що з задоволенням пішла б послухати симфонію. Проїжджаючи повз місцевого театру, вона часом помічала: «Давай підемо на цю п'єсу, мені здається, вона непогана».

Але коли в кінці тижня я пропонував сходити в кіно, вона з радістю погоджувалася.

Подібна реакція дружини дала мені можливість припустити, що їй, як і мені, подобалося ходити в кіно. Насправді вона раділа тому, що ми будемо разом. Кіно саме по собі було не погано, але її більше цікавили події культурного життя міста.

Тому вона постійно говорила мені про них. Але Бонні не відмовлялася йти в кіно, і я не міг собі уявити, що дружина жертвувала заради мене своїми інтересами.

Дане положення має практичне значення і для чоловіків, і для жінок.

Рекомендації для мужчін. Помніте, якщо жінка ствердно реагує на ваші прохання, це не означає, що рахунок між вами рівний. В її уявленні співвідношення може дорівнювати двадцяти до нуля, і тим не менше вона з готовністю скаже: «Звичайно, я візьму твої речі з хімчистки» або «Добре, я подзвоню, куди ти просиш».

Згода жінки зробити те, що хочете ви, ще не означає, що їй хочеться того ж. Поцікавтеся її захопленнями і запропонуйте піти саме туди, куди б їй хотілося.

Рекомендації для жінок. Пам'ятайте, якщо видаєте ствердну відповідь на прохання чоловіка, він щось робить висновок, що доклав більше зусиль, або буде впевнений, що рахунок між вами майже рівний. Якщо ви віддаєте більше, ніж отримуєте, не

погоджуйтеся з його пропозиціями. Постарайтеся тактовно попросити чоловіка більше підтримувати вас.

5. Марсіани нараховують штрафні бали.

Жінки не розуміють, що чоловіки застосовують «штрафні санкції», коли не відчують, що їх люблять і підтримують. Якщо жінка відноситься до чоловіка несхвально, з недовірою і невдоволенням і не визнає його зусиль, в цьому випадку він нараховує їй штрафні очки.

Наприклад, коли чоловік відчуває почуття образи і нелюбові до себе, оскільки дружина не оцінила зроблену ним, він вважає за можливе «зняти» бали з її рахунку. Скажімо, там було десять очок — він всі їх знімає, а якщо чоловік зачеплений дуже сильно, то може в цьому випадку додати двадцять штрафних очок. В результаті партнерка виявляється в мінусі і повинна йому десять очок, хоча перед цим мала на своєму рахунку стільки ж.

Подібна арифметика ставить жінку в безвихідь. Її внесок приніс їй, наприклад, тридцять очок, і раптом в хвилини роздратування чоловік знімає ці бали. А так як, на його думку, вона повинна йому, він вважає за можливе не докладати більше зусиль. Такий підхід видається чоловікові справедливим. Можливо, це і правильно з точки зору математики, проте несправедливо стосовно людським взаєминам.

Нарахування штрафних очок шкодить відносинам. У жінки з'являється почуття, що її не цінують, а чоловік скорочує свої зусилля. Якщо він зводить її внесок до нуля, то в тому випадку, коли вона буде виражати негативні почуття (що іноді відбувається), він втрачає стимул віддавати. У нього все більше проявляється пасивність. Це положення також має практичну значимість як для чоловіків, так і для жінок.

Рекомендації для чоловіків. Пам'ятайте, що штрафні очки давати несправедливо, позитивного результату це не принесе. У ті моменти, коли в вас говорить образа або ви відчуваєте себе ображеними і нелюбимими, постарайтеся пробачити дружину, згадайте щось хороше, що вона зробила, замість того щоб все перекреслювати. Чи не карайте її, а попросіть підтримки, і вона піде вам назустріч. Уникаючи різкості, висловіть їй, наскільки глибоко ви зачеплені. Після цього дайте їй можливість

вибачитися. Покарання виявиться неефективним! Ви відчуєте себе значно краще, якщо надасте їй шанс дати вам те, що вам необхідно. Пам'ятайте: вона з Венери, тому не знає, що вам необхідно, і не розуміє, яку заподіяла вам біль.

Рекомендації для жінок. Помніть, що чоловіки схильні зараховувати штрафні очки. Ось два способи, які допоможуть вам захиститися.

Суть першого в тому, щоб зрозуміти, що, знімаючи окуляри, чоловік надходить неправильно. Утримуючись від різкостей, поясніть ваші почуття. У наступному розділі ми докладніше поговоримо про те, як висловити негативні емоції.

Другий спосіб передбачає усвідомлення наступного факту: чоловік знімає окуляри, якщо зачепили його самолюбство або він відчуває себе небажаною. Але він відразу ж повертає їх, як тільки відчуває, що його люблять і надають йому підтримку. Коли в ньому зміцниться це відчуття, чоловік все рідше стане вдаватися до штрафних очок. Постарайтеся зрозуміти відмінності в його сприйнятті любові, щоб не поранити почуття партнера.

Коли вам стане ясно, що його образило, висловіть своє співчуття з цього приводу. Дуже важливо, щоб потім ви дали чоловікові любов, яку він не отримав. Якщо йому представляється, що його не цінують, підтвердіть свою вдячність; якщо він вважає, що його відкидають або їм командують, висловіть схвалення і оцініть його, як він того заслуговує. Коли йому здається, ніби йому не довіряють, доведіть зворотне; коли він думає, що його хочуть принизити, викажіть захоплення ним. Якщо чоловік бачить, що його люблять, він не буде згадувати про штрафні окуляри.

Найважчим в зазначеному процесі є визначення причини, що заподіяла йому біль. У більшості випадків, коли чоловік вирушає в свою печеру, він не знає, що саме його зачепило, а коли залишає свій притулок, то, як правило, не говорить про це. Як же в цій ситуації жінка може дізнатися про істинні мотиви його образи? Коли ви познайомитеся з цією книгою і вам стане ясно відмінність у сприйнятті любові чоловіками, ви отримаєте переваж суспільством, яким жінки раніше не мали.

Встановити, що сталося, можна й іншим шляхом: через

спілкування. Як було зазначено вище, чим більше у жінки можливостей розкритися і поділитися в гідній манері своїми переживаннями, тим простіше чоловікові, в свою чергу, щиро висловити пережиті їм біль і образу.

ЯК НАРАХОВУЮТЬ ОЧКИ ЧОЛОВІКИ

Принцип нарахування очок у чоловіків інший. Кожен раз, коли жінка оцінює зроблене їм, мужчи-на відчуває себе коханим і зараховує їй одне очко. Щоб підтримувати у взаєминах рівний рахунок, чоловікові потрібно тільки любов. жінки не усвідомлюють силу своєї любові і намагаються завоювати любов чоловіка, роблячи для нього більше, ніж їм хотілося б.

Чоловік також вимагає у жінки рівного вкладу в домашні справи. Але якщо його зусилля не зустрічають схвалення, тоді її внесок втрачає для нього свою важливість і значимість.

Коли жінка оцінює зусилля чоловіки, він отримує таким чином значну частину необхідної йому любові. Не забувайте, що чоловікові в першу чергу необхідно, щоб його внесок був гідно оцінений. Чоловік також вимагає від жінки рівного вкладу в домашні справи. Але якщо його зусилля не оцінені, тоді і її внесок стає для нього незначною, що не представляє важливості.

Аналогічно цьому і жінка не може оцінити вагомі прояви любові, якщо вони не підкріплюються безліччю невеликих знаків уваги, які дають їй можливість відчувати, що про неї піклуються, її люблять, поважають і розуміють.

Основне джерело любові для чоловіка — доброзичливе, сповнене любові ставлення жінки до його поведінки. У нього також є посудину любові, наповнення якого не завжди залежить від прояву турботи з боку жінки. Живлять цю посудину її реакція на зусилля чоловіки, а також її ставлення до нього в цілому. Коли жінка готує їжу для чоловіка, він дає їй одне очко або десять, в залежності від того, як вона ставиться до нього. Якщо

жінка затаїла образу або невдоволення, приготована їжа не має для нього хоч трохи важливого значення. Щоб допомогти партнеру відчувати радість, необхідно навчитися виражати свою любов. Причому спираючись на почуття, а не на справи. Якщо міркувати філософськи, то слід зазначити, що поведінка жінки буде відзначено любов'ю, якщо вона відчуває ніжні почуття. Коли поведінка чоловіка висловлює любов, то слідом за цим і почуття його все більше переймаються любов'ю і ніжністю. Якщо навіть він не відчуває любові до жінки, він все одно може зробити для неї щось таке, в чому проявиться це почуття. А в разі, коли його старання будуть прийняті і оцінені, він знову відчує любов. Значить, діяльність для чоловіка — найкращий стимул його любові.

Жінки в цьому плані сильно відрізняються від чоловіків. Зазвичай, не зустрічаючи турботи, розуміння і поваги, жінка не відчуває себе коханою. Якщо вона вирішила робити більше для чоловіка, це не допоможе їй відчути теплі, ніжні почуття, а викличе лише образу і невдоволення. Якщо їй не вдається встановити контакт з ніжними почуттями, тоді їй потрібно зосередитися не на тому, щоб вкласти більше зусиль, а безпосередньо зайнятися «лікуванням» своїх негативних почуттів.

Коли жінка може отримати необхідну підтримку, її серце здатне розкритися ще більше.

Чоловікові слід робити акцент на поведінці, виконаному любові, оскільки таким чином задовольняється потреба жінки в любові. В результаті її душа розчиняється назустріч цьому почуттю. І серце чоловіка розкриється, якщо він відчує, що його зусилля приносять жінці радість.

Жінці слід віддавати перевагу ніжним почуттям і доброзичливому відношенню. Це дозволить задовольнити потреби чоловіка в любові. Якщо вона здатна ставитися до нього з любов'ю, то цим буде стимулювати його більше віддавати. Це допомагає їй ще ширше розкрити своє серце.

Жінки іноді не підозрюють, коли чоловікові дійсно потрібна

любов. А в такі моменти вона може набрати від двадцяти до тридцяти очок. Ось кілька прикладів.

ЯКИМ ЧИНОМ ЖІНКА МОЖЕ ОТРИМАТИ БАГАТО ОЧКІВ

+

ситуація

Зароблені нею бали

1. Він робить помилку, а вона не говорить: «Я тебе попереджала» і не дає порад.
10-20
2. Він її розчаровує, а вона не дорікає йому за це.
10-20
3. Він вів машину і збився зі шляху, а вона поставилася до цього спокійно.
10-20
4. Він неправильно вибрав дорогу, а вона зуміла знайти в ситуації позитивний момент, зауваживши: «Якби ми не заблукали, то ніколи б не побачили цей чудовий захід».
20-30
5. Він забуває виконати її доручення, а вона каже: «Нічого страшного, зробиш це наступного разу».
10-20
6. Він знову забуває щось купити або принести на її прохання, вона ж з м'якою наполегливістю терпляче зауважує: «Так і бути, зроби це, будь ласка, наступного разу».
20-30
7. Вона образила його і, усвідомивши це, вибачилася, обдарувавши його любов'ю, в якій він потребував.
10-40
8. Вона просить його про підтримку, але, отримавши відмову, не ображається, усвідомлюючи, що він підтримав би її, якби міг.

Вона не відкидає і не засуджує його.

10-20

9. Вона знову зустрічає відмову на своє прохання про підтримку, але не звинувачує його, а примиряється з обмеженістю його можливостей в даний момент.

20-30

10. Вона просить його про підтримку, не проявляючи вимогливості, в той час коли він вважає, що рахунок між ними приблизно рівний.

1-5

11. Вона просить про підтримку, не проявляючи вимогливості, коли він знає, що її внесок більше, або коли вона засмучена.

10-30

12. Вона не дорікає йому, коли він йде в себе.

10-20

13. Коли він залишає свою печеру, вона не дорікає йому і не відкидає, а налаштована привітно і доброзичливо.

10-20

14. Коли він просить вибачення за зроблену помилку, вона відноситься до нього з розумінням і прощає. Чим серйозніше помилка, тим більше очок він зараховується.

10-50

15. Він просить її про що-небудь, вона відмовляється, але при цьому не призводить масу доказів, що виправдовують відмову.
1-10

16. Він просить її зробити що-небудь, вона погоджується, зберігаючи при цьому гарний настрій.
1-10

17. Він прагне до примирення після сварки, починає надавати їй знаки уваги, і вона знову цінує його зусилля.
10-30

18. Вона радіє, коли він приходить додому.
10-20

19. Вона не схвалює його поведінку, але не висловлює свої думки вголос — просто йде в іншу кімнату і повертається заспокоєної і налаштованої більш доброзичливо.
10-20

20. У особливих випадках вона не надає значення його помилок, які в інший час викликали її роздратування.
20-40

21. Хвилини близькості з ним доставляють їй справжнє задоволення.
10-40

22. Він забув, куди поклав свої ключі, але вона не звинувачує його в безвідповідальності.
10-20

23. Вона проявляє такт, кажучи про те, що їй не сподобався фільм або ресторан, куди він її запросив.
10-20

24. Коли він веде машину або паркується її, вона утримується від рад, а потім висловлює своє схвалення з приводу його майстерності.
10-20

25. Вона просить його підтримки, не загострюючи уваги на те, що 'він зробив не так.

10-20

26. Вона говорить з ним про свої негативні почуття, але при цьому не звинувачує, не засуджує і не відкидає його.

10-40

КОЛИ ЖІНКА МОЖЕ ОТРИМАТИ БІЛЬШЕ ОЧКІВ

Кожен із зазначених вище прикладів підтверджує, що чоловік при нарахуванні очок керується іншим принципом. Але від жінки не потрібно виконувати всі перелічені пункти. У цей список включені моменти, при яких чоловік найбільш вразливий. Якщо вона зможе підтримати його, коли йому це потрібно, тоді він проявить щедрість, нараховуючи очки.

У розділі сьомий я зазначав, що здатність жінки виражати любов у важкі моменти має хвилеподібний характер. У той період, коли її здатність висловлювати ніжні почуття посилюється (вища точка підйому хвилі), вона має можливість отримати багато преміальних очок. Однак їй не слід очікувати, що і в інший час зуміє проявити стільки ж любові.

Якщо чоловік зробив помилку і переживає почуття збентеження, жалю або сорому, то в цьому випадку він більшу потребу в любові жінки ... Чим серйозніше помилка, тим більше очок він нараховує.

Аналогічно тому, як коливається здатність жінки демонструвати ніжні почуття, веде себе і потреба чоловіка в любові. Ви помітили, що в кожному із зазначених вище прикладів не дається точна кількість очок. Замість цього вказується діапазон, в межах якого чоловік вибирає потрібну їх число в залежності від своїх потреб в любові в даний момент. Чим гостріше потреба, тим більше очок.

Наприклад, якщо він зробив помилку і відчуває незручність, співчуття або сором, то більшу потребу в любові, тому дає жінці більше очок за її підтримку. Чим серйозніше помилка, тим вище оцінюється її любов. Якщо чоловік не отримує підтримки, він

призначає штрафні очки в залежності від того, наскільки він потребує цієї підтримки. Коли він бачить, що його відкидають за велику помилку, він може призначити багато штрафних очок.

ЩО ВИКЛИКАЄ В ЧОЛОВІКІВ запальність Коли чоловік не в дусі і готовий спалахнути ... Затамуйтеся, немов над вами проходить тайфун.

Коли чоловік робить помилку і жінка сердиться, це викликає у нього сильне роздратування, пропорційне серйозності помилки. Його запальність не виявляється сильно, якщо помилка не важка, але в тому випадку, коли проступок серйозний, здатність спалахнути в ньому наростає. Іноді жінку дивує, що чоловік не просить вибачення за великий проступок. Відповідь проста: він боїться, що не отримає прощення. Йому важко визнати, що він підвів її. Замість того щоб вибачитися, чоловік сердиться, бачачи жінку засмученою і незадоволеною, і в результаті нараховує їй штрафні очки.

Якщо чоловік роздратований і готовий спалахнути, а жінка прагне «сховатися і перечекати ураган», то, після того як «буря вщухне», він запише на її рахунок багато додаткових очок за те, що вона не намагалася вплинути на нього і втрималася від докорів. Якщо ж вона спробує встати на шляху «тайфуну», руйнування неминучі, і він буде звинувачувати жінку за те, що вона втручається.

Такий підхід для багатьох жінок є новим, оскільки серед мешканок Венери прийнято проявляти увагу і участь, а не усуватися, якщо хтось із них засмучений або роздратований. На Венері не буває ураганів. Коли венеріанка роздратована, ніхто не залишається байдужим. Ставлячи безліч запитань, все намагаються зрозуміти причину її роздратування. Коли на Марсі наближається тайфун, всі намагаються знайти укриття і сховатися.

В ЯКИХ ВИПАДКАХ ЧОЛОВІКИ НАРАХОВУЮТЬ ШТРАФНІ ОЧКИ

Коли жінки дізнаються, що у чоловіка інший метод нарахування

очок, це їм здорово допомагає. Жінка відчуває труднощі, висловлюючи свої почуття, оскільки чоловіки схильні давати штрафні очки. Було б чудово, якби ті відразу усвідомили всю несправедливість подібних санкцій, але для цього знадобиться час. Однак для жінок може служити розрадою той факт, що чоловіки знімають штрафні очки так само швидко, як і нараховують.

Коли чоловік нараховує штрафні очки, ситуація подібна до тієї, при якій жінка відчуває невдоволення і образу, усвідомлюючи, що віддає відносин набагато більше сил, ніж чоловік. З кількості своїх очок вона віднімає його бали, а в результаті у нього залишається нуль. У такі моменти чоловік повинен нагадати собі, що дружина знаходиться під впливом «вірусу образи і невдоволення» і тому потребує додаткової підтримки.

У свою чергу, і жінки повинні розуміти, що у чоловіків є свій варіант «вірусу образи», і саме під його впливом вони нараховують штрафні окуляри. Щоб впоратися з «хворобою», чоловікові потрібна додаткова підтримка, отримавши яку, він відразу дає жінці додаткові очки, і рахунок знову зрівнюється. Навчившись того, як можна отримати у чоловіка більше очок, жінка зможе надати йому допомогу, якщо він виведений зі стану душевної рівноваги або зачепили його самолюбство. Чи не чекаючи від чоловіка знаків уваги, як їй того б хотілося, вона з великим успіхом може зосередити свої зусилля на тому, щоб дати чоловікові те, в чому він потребує.

ТРЕБА ЗАВЖДИ ПАМ'ЯТАТИ про наші відмінності

І чоловікам і жінкам важливо не забувати, що у них різні принципи підрахунку очок. Для того щоб поліпшити наші відносини, не потрібно докладати великих зусиль, ніж ми зараз витрачаємо. Крім того, це не таке вже й важка справа.

Складнощі зберігаються до тих пір, поки ми не навчимося направляти свої старання в тому напрямку, де їх по достоїнству оцінять наші дружина або чоловік.

Глава 11. Уміння висловлювати негативні почуття в процесі спілкування

Коли ми засмучені, розчаровані, розсерджені або втратили віру в

себе, дуже складно буває спілкуватися, зберігаючи доброзичливість. Коли ми знаходимося у владі негативних емоцій, ми перестаємо відчувати такі позитивні почуття, як довіра, чуйність, розуміння, повага, вдячність, вміння погоджуватися і примирятися. У такі моменти розмова часто перетворюється в сварку. У запалі пристрастей ми забуваємо, яким шляхом можна досягти обопільної згоди.

Жінка в цих випадках, і не усвідомлюючи того, схильна звинувачувати чоловіка за його дії. Замість того щоб згадати, що він намагається робити все для нього можливе, вона передбачає найгірше, і в її словах звучать засудження і образа. Коли жінку захльостує хвиля негативних емоцій, їй важко при розмові зберігати доброзичливість і довірливий тон. Вона і не усвідомлює, наскільки це зачіпає почуття чоловіка.

Але і сам він, перебуваючи в стані роздратування, починає засуджувати жінку, не піклуючись про її почуття. Забуваючи про те, що жінка легко ранима, що їй необхідні участь і повагу, чоловік каже в підвищених тонах, і в голосі його звучать недобрі нотки. Він також не розуміє, наскільки подібне ставлення болісно для жінки.

У такі моменти спілкування не дає бажаного результату. На щастя, існує альтернатива. Замість того щоб висловлювати свої почуття в усній формі, можна уявити їх у вигляді листа. Листи дозволяють вам прислухатися до своїх почуттів і уникнути при цьому ймовірності зачепити самолюбство чоловіка або дружини. Висловлюючи і одночасно сприймаючи свої переживання, ви поступово заспокоюєтесь, і ваше серце знову наповниться любов'ю. В процесі написання листів чоловіки знову стають чуйними, уважними, здатними поважати почуття інших, а до жінок повертається здатність довіряти, цінувати зусилля улюблених, бути вдячними і проявляти поступливість і поблажливість.

Вираз в листі негативних почуттів — прекрасний спосіб усвідомити різкість і жорсткість свого тону і внести зміни в власну поведінку. Крім того, розкриваючи в листі негативні емоції, ми тим самим зменшуємо їх інтенсивність, звільняючи шлях для позитивних почуттів. А заспокоївшись, зможемо розмовляти з

чоловіком або дружиною в більш доброзичливій манері, коли не будуть так явно звучати осуд і докори. В цьому випадку у вас більше шансів, що вас зрозуміють і проявлять поблажливість.

Якщо ви ділитесь в листі своїми переживаннями або просто хочете відчувати полегшення, і в тому і в іншому випадку вираження почуттів в письмовій формі має велике значення.

Після того як ви напишете лист, вам може вже не знадобитися з'ясовувати стосунки. Замість цього захочеться зробити що-небудь приємне для своєї половини. Якщо ви пишете лист, щоб поділитися своїми переживаннями або просто хочете відчувати полегшення, — в обох випадках виклад почуттів на папері має важливе значення.

Ви можете «написати» лист, так би мовити, думки але. Треба тільки втриматися від розмови і обдумати все, що відбулося. Уявіть, що ви говорите про свої почуття, думки і бажання і при цьому вільні від необхідності стримувати себе. Ведучи внутрішній діалог і відкрито висловлюючи наболіле, ви незабаром звільнитесь з полону похмурих емоцій.

Проаналізувавши, відчувши і висловивши свої переживання, послабити їх негативну силу і відчуєте в собі позитивний заряд. При цьому не має значення, як ви це зробите: подумки або викладіть все у вигляді листа. Методика написання любовних послань у багато разів підсилює ефективність цього процесу. Причому цю методику можна з успіхом використовувати і при уявному аналізі почуттів.

МЕТОДИКА НАПИСАННЯ любовне послання

Цей спосіб найкраще дозволяє позбутися від переживань, сумнівів і потім спілкуватися в більш доброзичливій манері. Записуючи свої почуття відповідно до визначених принципів, ви послабляєте вплив негативних емоцій і підсилюєте позитивні. Ця методика, що підвищує значення процесу написання листів, включає в себе три аспекти.

1. Напишіть лист, в якому висловіть гнів, смуток, страх, жаль, любов.
2. Напишіть відповідь, в якому відобразить всі, що вам би

хотілося почути від чоловіка або дружини.

3. Ознайомте з обома листами чоловіка або дружину.

Ця методика дуже гнучка. Ви можете пройти всі три етапи, два, або вам знадобиться один з них. Наприклад, ви застосовуєте перший і другий аспекти, щоб заспокоїтися і відчутти в собі приплив любові, а потім розмовляєте з чоловіком або дружиною, вже не відчуваючи образи і роздратування і не прагнучи дорікати. В інших випадках ви віддасте перевагу використовувати всі три аспекти і познайомите з вашими двома листами партнера.

Проходження всіх трьох етапів матиме велике значення для вас обох. Однак в деяких випадках воно займає багато часу і недоцільно. У ряді ситуацій найбільший ефект дає перший етап: написання любовного послання. Ось кілька прикладів, як написати такий лист.

ПЕРШИЙ ЕТАП. НАПИСАНИЕ любовне послання

Виберіть місце, де вас не будуть турбувати, і приступайте до листа. У кожному любовному посланні висловлюйте гнів, смуток, страх, співчуття; а потім любов. Передбачуваний діапазон почуттів дозволить вам повністю виразити і зрозуміти всі ваші переживання. Проаналізувавши їх, ви зможете вести розмову спокійно і більш доброзичливо.

Коли ми виведені з душевної рівноваги, то відчуваємо гаму емоцій. Наприклад, якщо партнер розчарував вас, не виправдавши надії, ви гнівайтесь (він — нечутливий, вона — не цінує ваших зусиль); вам сумно (він — цілком зайнятий роботою, вона — вам не вірить); ви боїтеся (вона — ніколи не пробачить вас, він — живить до вас менш глибоке почуття); у вас викликає жаль, що ви стримуєте свою любов до нього або до неї. Але в той же час вас зігріває думка, що саме з цією людиною ви пов'язали свою долю, що вам потрібні його любов і увагу.

Для того щоб повною мірою знову відчутти ніжні почуття, нам спочатку необхідно до кінця відчутти і висловити всі чотири види негативних емоцій (гнів, смуток, страх і співчуття). Написання любовних послань автоматично послаблює інтенсивність негативних почуттів, і ми отримуємо можливість знову

випробувати і висловити любов до партнера. Ось деякі рекомендації, які можуть служити планом або схемою написання любовного послання.

Адресуйте свій лист чоловікові або дружині. Уявіть собі, що вони з любов'ю та увагою слухають вас.

Висловіть спочатку гнів, потім смуток, потім страх і співчуття і, нарешті, любов. Згадуйте все зазначені почуття в кожному листі. Напишіть по кілька пропозицій, що стосуються кожного почуття окремо; намагайтеся, щоб тексти були однакові за обсягом і викладені простою мовою.

Після опису кожного почуття робіть паузу. А потім приступайте писати про наступне.

Чи не закінчуйте цей етап, поки не дійдете до опису любові.

Проявіть терпіння, відчуєте в собі любов.

В кінці поставте свій підпис. Потім обдумайте протягом декількох хвилин, що вам необхідно і чого б ви хотіли. Напишіть про це постскриптом.

Щоб полегшити собі написання листів, ви можете скористатися наведеними заготовками. У кожному з розділів даються кілька вступних фраз, які допоможуть вам висловити свої почуття. Ви можете використовувати як кілька фраз, так і весь список. Як правило, найбільш ефективними виявляються вирази: «Я серджуся», «Мені сумно», «Я боюся», «Мені шкода», «Я хочу», «Я люблю». Однак ефективними можуть бути будь-які інші фрази-помічники. Зазвичай написання листа займає близько двадцяти хвилин.

дорогий

Любовне послання Дата.

Я пишу цей лист, щоб поділитися з тобою своїми почуттями.

1. Гнів, роздратування

— Мені не подобається, що ...

— Мене розчаровує і дратує, що ...

— Я серджуся на те, що ...

— Мене дратує, що ...

— Я хочу...

2. Смуток, гіркота

— Мене розчаровує те, що ...

— Мені сумно, що ...

— Мене зачепило ...

— Мені хотілось...

— Я хочу...

3. Страх, боязнь

— Мене бентежить...

— Я сподіваюсь, що...

— Я в жаху від того, що ...

— Я не хочу...

— Мені потрібно...

— Мені хочеться...

4. Жаль

— Мене бентежить, мені ніяково ...

— Мені шкода...

— Мені соромно...

— Мені не хотілося ...

— Я хочу...

5. Любов

— Я люблю...

— Я хочу...

— Я розумію...

— Я прощаю...

— Я ціную...

— Я дякую за ...

— Я знаю...

P. S. Мені б хотілося почути від тебе:

Ось кілька характерних ситуацій і зразків, які допоможуть вам написати любовне послання.

ПОСЛАННЯ З ПРИВОДУ забудькуватість

Том ліг подрімати і проспав довше, ніж збирався. В результаті він забув зводити свою дочку Хейлі до зубного лікаря. Його дружина Саманта дуже розсердилася. Однак не стала висловлювати чоловікові своє невдоволення, а написала любовне послання. Після цього вона могла говорити з чоловіком більш спокійно і поблажливо.

Оскільки Саманта написала лист, їй вже не хотілося дорікати

чоловіка і сердитися на нього. Між подружжям не виникло сварки, і вони приємно провели вечір. Наступного тижня Том відвів дочку до лікаря.

Ось лист Саманти:

Дорогий Том,

1. Роздратування, гнів. Я просто у нестямі від гніву. Я дуже сердита на тебе за те, що ти проспав. Терпіти не можу, коли ти лягаєш подрімати і забуваєш про все. Я вже втомилася тримати в голові купу проблем. Ти так і чекаєш, щоб я все робила.
2. Смуток, гіркота. Сумно, що Хейлі пропустила призначений час, оскільки ти забув про її записи до лікаря. Гірко від того, що я не можу на тебе покластися. Сумно і прикро, що ти змушений стільки працювати і так сильно втомлюєшся, що у тебе залишається мало часу для власної дружини. Мене дуже зачіпає, якщо ти не прагнеш побачити мене. Мені стає прикро, коли ти про що-небудь забуваєш. Починає здаватися, що ти до мене байдужий і тобі все байдуже.
3. Страх, страх. Я боюся, що все має робити я. Боюся тобі довіряти. Мені страшно, що тобі все байдуже. Боюся, як би в наступний раз мені знову не довелося брати все на себе. Я не хочу одна везти весь віз, мені потрібна твоя допомога. Боюся, тобі ніколи не вдасться стати відповідальним. Боюся, що ти занадто напружено працюєш і можеш захворіти від перенапруги.
4. Жаль. Мені ніяково, коли ти забуваєш про призначені зустрічі або про записи на прийом до лікаря. Мене турбує, коли ти запізнюєшся. Дуже шкодую, коли доводиться бути вимогливою. Я каюсь в тому, що не можу бути більш поблажливою і поступливою. Мені потрібно бути м'якше. Я не хочу відштовхувати тебе.
5. Любов. Я люблю тебе. Я розумію, ти втомився тоді — адже тобі доводиться так багато працювати. Знаю, ти намагаєшся робити все, що можеш. Я прощаю тобі твою забудькуватість. Спасибі, що записався на інший час. Спасибі, що ти зголосився відвести Хейлі до лікаря. Знаю: ти чуйний, турботливий і любиш мене. Я така щаслива, що у мене є ти. Я хочу, щоб у нас був приємний вечір з тобою.

Люблю тебе Саманта.

P.S. Мені хочеться почути від тебе, що ти будеш більш відповідальним і відведеш Хейлі до зубного лікаря на наступному тижні.

ЛЮБОВНИЙ ЛИСТ ЩОДО неуваги

На ранок Джиму належало виїхати у відрядження. Напередодні ввечері його дружина Вірджинія спробувала створити приємну, що розташовує до близькості атмосферу. Вона принесла в спальню манго і запропонувала чоловікові. Джим був поглинений читанням книги і мимохідь зауважив, що не голодний. Вірджинія образилася і пішла. Неувага чоловіка зачепило і розсердило її. Але вона не стала дорікати його в бездушності і грубості, а написала любовне послання.

Закінчивши писати, жінка відчула в собі силу пробачити і проявити поблажливість. Вона повернулася в спальню і сказала чоловікові: «Завтра ти їдеш, і це наш останній вечір. Давай проведемо його по-особливому». Джим відклав книгу, і вони чудово скоротали час. Написавши лист, Вірджинія відчула в собі наполегливість добитися уваги чоловіка. Їй навіть не треба було показувати йому своє послання. Ось воно:

Дорогий Джим,

1. Роздратування, гнів. Мене вивело з себе, що ти збираєшся читати книгу в наш останній вечір напередодні твого від'їзду. Мене дуже злить, що ти не звертаєш на мене уваги. Я дуже серджуся на тебе, оскільки ти не хочеш провести цей час зі мною. Мене взагалі дратує, що ми мало часу проводимо разом. У тебе завжди знаходиться важливіше заняття. Мені треба відчувати, що ти мене любиш.

2. Смуток, гіркота. Сумно, що ти не хочеш бути зі мною. Мені сумно, що ти так багато працюєш. Іноді здається, ти б і не помітив моєї відсутності. Мені дуже гірко і прикро, що ти весь час так зайнятий. Викликає досаду твоє небажання говорити зі мною. Мене зачіпає твоє неувагу. Таке враження, ніби я нічого не значу для тебе.

3. Страх, страх. Боюся, що ти навіть і не здогадуєшся, чому я засмутилася. Боюся, що тобі це взагалі байдуже. Я побоююся ділитися з тобою своїми почуттями — раптом ти мене

відштовхнеш. Я приходжу в жах від думки, що нічого не можу з цим вдіяти. Боюся, що я тобі надокучаю і зовсім не подобаюся.

4. Жаль. Мене бентежить, що я хочу бути з тобою, в той час як ти проявляєш до мене байдужість. Мені ніяково за мої розлади. Прошу мене вибачити, якщо здаюся нав'язливою. Мені шкода, що у мене не вистачає ніжних почуттів і я недостатньо поступлива і поблажлива. Вибач, що була холодна, коли ти не захотів провести зі мною час. Мені шкода, що я не дала тобі ще один шанс.

Прости, що перестала вірити в твою любов.

5. Любов. Я дійсно люблю тебе. Тому і принесла манго. Я вирішила зробити тобі приємне. Я хотіла провести вечір по особливому, мені і зараз цього хочеться. Прощаю тебе за те, що ти поставився до мене байдуже. Прощаю, що ти не відгукнувся на мої почуття. Я розумію — ти захопився читанням. Давай влаштуємо собі чудовий вечір.

Люблю тебе.

Вірджинія.

P.S. Я хотіла б почути від тебе таку відповідь: «Я люблю тебе, Вірджинія, і мені також хочеться провести з тобою чудовий вечір. Я буду за тобою сумувати».

ЛЮБОВНИЙ ПОСЛАННЯ з приводу події СПОРА

Майкл і Ванесса посперечалися через фінансових питань. Вони сперечалися протягом декількох хвилин. Коли Майкл помітив, що переходить на крик, він замовк, глибоко зітхнув і сказав: «Мені потрібно якийсь час, щоб все обдумати, а потім ми з тобою повернемося до розмови». Після цього він вирушив до іншої кімнати і написав любовне послання.

Повернувшись, Майкл був здатний більш розважливо підійти до вирішення питання.

Ось його послання:

Дорога Ванесса,

1. Роздратування, гнів. Мене роздратувало те, що ти так бурхливо на все відреагувала. Мене продовжує дратувати, що ти мене не розумієш і не вмієш зберігати спокій під час нашої розмови. Мене дратує твоя зайва чутливість і образливість. Я виходжу з себе, коли ти мені не довіряєш і відштовхуєш.

2. Смуток, гіркота. Мені прикро, що ми посперечалися. Гірко бачити, що ти сумніваєшся в мені. Дуже гірко втратити твою любов. Прикро і сумно, що у нас виникли розбіжності і ми посварилися.

3. Страх, страх. Я боюся помилитися. Боюся, що мені не вдасться зробити те, що я хочу, не викликавши при цьому твого невдоволення. Я боюся ділитися з тобою своїми почуттями: а що, якщо ти будеш мені дорікати. Побоююся здатися некомпетентним. Я боюся, що ти мене не цінуєш. Я відчуваю страх почати розмову, коли ти так засмучена. І не знаю, що сказати.

4. Жаль. Вибач, що скривдив тебе. Вибач, що не погоджувався з тобою. Прошу пробачити мене за холодну поведінку. Вибач, що так вперто не погоджуюсь із твоєї точкою зору. Прости, коли доводиться так поспішати зробити те, що я хочу. Шкодную, що не зрозумів твоїх почуттів. Ти не заслуговуєш, щоб так з тобою чинили. Прости, що засуджував тебе.

5. Любов. Я люблю тебе і хочу це довести. Мені здається, тепер я зможу вислухати твої почуття. Я хочу підтримати тебе. Усвідомлюю, що зачепив твої почуття. Прости мене, що я вважав необгрунтованими твої переживання. Я щиро люблю тебе. Я прагну бути твоїм героєм, і мені не хочеться з усім погоджуватися. Мені хочеться, щоб ти мною захоплювалася. Залишаючись самим собою, я підтримаю тебе і надам тобі таку ж можливість. Я люблю тебе. На цей раз, коли ми будемо говорити, я буду більш терплячий і постараюся зрозуміти тебе. Ти це заслуговуєш.

Я люблю тебе. Майкл.

P.S. У відповідь мені хотілося б почути наступне: «Я люблю тебе, Майкл. Я ціную в тобі чуйність і здатність зрозуміти. Я вірю, що ми впораємося з труднощами».

ЛЮБОВНИЙ ПОСЛАННЯ З ПРИВОДУ Прикро РОЗЧАРУВАННЯ і прикрощів

Джин залишила для Білла записку, в якій просила принести додому важливу кореспонденцію. Це повідомлення з якоїсь причини не дійшло до нього. Коли він повернувся додому без пошти, Джин відчула досаду і розчарування.

І хоча його провини не було, досада Джин і її нарікання з приводу того, як їй були потрібні ці папери, змусили Білла відчувати себе винуватим. Жінка не усвідомлювала, що все її скарги він брав на свій рахунок.

І Біллі вже готовий був вибухнути і висловити все, що він думає з приводу її реакції. Але вирішив не давати волю роздратуванню і не псувати вечір, а розсудливо вважав за краще витратити десять хвилин на любовне послання. Повернувшись, налаштований більш миролюбно, він обійняв дружину і сказав: «Я дуже шкодую, що ти не отримала цю пошту. Прикро, що мені не передали твою записку. Але ж ти продовжуєш любити мене?» Джин була вдячна чоловікові за співчуття, і вечір не був зіпсований.

Ось що написав Білл:

Дорога Джин,

1. Роздратування, гнів. Мені дуже не подобається, коли ти ось так заводишся. Терпіти не можу, якщо ти починаєш звинувачувати мене. Твій настрій викликає у мене роздратування. Мене злить, що ти не рада мене бачити. У мене таке відчуття, що тобі завжди мало того, що я роблю. Я хочу, щоб ти оцінила мої зусилля і раділа мого приходу.
2. Смуток, гіркота. Мене засмучує, що ти так рас ладу. Мені гірко, раз ти не відчуваєш себе щасливою зі мною. А я хочу бачити тебе щасливою. Прикро і сумно, що робота створює складності в нашому особистому житті. Мене засмучує, що ти не цінуєш все те хороше, що є в наших відносинах. Я засмучений, що не приніс тобі пошту.
3. Страх, страх. Боюся, я не здатний зробити тебе щасливою. Мене лякає, що ти весь вечір будеш засмучена. Побоююся звертатися до тебе. Мені потрібна твоя любов, але боюся, що не заслуговую її. Боюся, ти затаїв на мене образу.
4. Жаль. Вибач, що не приніс пошту. Мені шкода, що ти незадоволена. Вибач — не здогадався зателефонувати тобі. Я не думав тебе засмучувати. Мені хотілося, щоб ти зраділа мого приходу. У нас є чотири вільних дня, і я спробую зробити їх такими, що запам'ятовуються.
5. Любов. Я люблю тебе і хочу, щоб ти була щаслива. Розумію,

що у тебе є підстави переживати. Усвідомлюю, ти не хочеш мене звинувачувати, просто потребуєш участю і співчуття. Мені шкода, що так вийшло. Іноді я не знаю, як вчинити, і стаю до тебе несправедливим. Але я так люблю тебе. Спасибі тобі за те, що ти моя дружина. Тобі не потрібно бути ідеальною і завжди всім задоволеною. Я розумію, що ти засмутилася через цю пошту. Я люблю тебе. Білл.

P.S. Мені хотілося, щоб ти мені відповіла так: «Я люблю тебе, Білл. І ціную те, що ти для мене робиш. Я рада, що ти мій чоловік».

ДРУГИЙ ЕТАП: НАПИСАНИЕ відповідному посланні

Другим етапом, який передбачає методика написання любовного послання, є складання листа-відповіді. Після того як ви висловили свої негативні і позитивні емоції, подальше полегшення принесуть вам ті три-п'ять хвилин, протягом яких ви будете писати у відповідь послання. Де і викладіть, що хотіли б почути від вашого чоловіка або дружини.

Це робиться в такий спосіб. Уявіть, що вони здатні з любов'ю і розумінням поставитися до ваших ображеним почуттям, описаним в любовному посланні. Складіть собі короткий лист від імені вашого чоловіка або дружини. Перерахуйте, що вам би хотілося почути від них з приводу ваших переживань. І тут допоможуть вступні фрази типу:

- Спасибі за...
- Я розумію...
- Мені шкода (вибач) ...
- Ти заслуговуєш...
- Мені хочеться...
- Я люблю...

Іноді написання листа-відповіді робить більш сильний вплив, ніж любовного послання. Записуючи бажання і потреби, ми стаємо більш сприйнятливими до підтримки, яку заслуговуємо.

Уявляючи собі, як кохана людина з ніжністю і розумінням відповідає нам, ми тим самим полегшуємо йому завдання.

Деяким людям не складає труднощів висловити негативні емоції, але їм буває складно підібрати слова любові. Для них особливо важливо писати листи-відповіді, де визначать, яку реакцію вони

очікують. Відчуйте, наскільки сильне внутрішнє опір вам доводиться долати. Це допоможе зрозуміти, як складно дружині або чоловіку зберігати в такі моменти доброзичливість і теплі почуття.

ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЩО НЕОБХІДНО НАШИМ чоловіка або дружини

Іноді жінки відмовляються від написання листа-відповіді. Вони вважають, що чоловік повинен сам знати, що сказати коханій. Внутрішній голос нашіптує жінці: «Я не хочу говорити йому, чого мені хочеться. Якщо він щиро мене любить, то сам це відчує». У таких випадках жінці слід згадати: чоловіки — вихідці в Марса, і вони не можуть знати, що жінкам необхідно, — їм потрібно про це розповісти.

Чоловік реагує відповідно до прийнятих на його планеті нормами, і ступінь його любові до жінки тут ролі не грає. Якби він був жителем Венери, то б знав, що сказати. Чоловіки щиро не знають, як їм реагувати на почуття жінки. Наші культурні та сімейні традиції в більшості випадків не навчили їх цьому.

Листи-відповіді є прекрасним способом пояснити чоловікам, що необхідно жінкам.

Якби чоловік бачив, що його батько тепло і співчутливо ставився до матері, коли та була засмучена, він тоді більш чітко уявляв би, чого потребує жінка. А оскільки необхідних знань і досвіду у нього немає, то не знає, як вчинити. Листи-відповіді є найкращим способом показати чоловікові, що потрібно жінці. Поступово він навчиться адекватно реагувати на її почуття.

Іноді жінки запитують мене: «Якщо я скажу йому, що мені хотілося б почути, і він саме так відповість, як мені перекопатися в щирості його слів?»

Це важливе питання. Якщо чоловік не любить жінку, він не буде навіть намагатися підтримати її. Але якщо він намагається відповісти відповідно до її бажань, найбільш ймовірно, що надходить щиро. Коли його слова здаються не цілком відвертими, це свідчить про те, що він почав опановувати цим умінням. Непросто навчитися реагувати по-новому; труднощі можуть відштовхнути його. Виникає критичний момент.

Чоловікові, як ніколи, стають необхідні схвалення і підтримка. Йому потрібен зворотний зв'язок, щоб відчувати, що він на вірному шляху.

Удавана нещирість його зусиль підтримати жінку пояснюється побоюваннями їх неефективності. Якщо жінка оцінить його старання, наступного разу він відчує себе впевненіше. Чоловік аж ніяк не дурний. Бачачи сприйнятливість жінки і відчуваючи, що його підтримка приносить плоди, він не залишить своїх спроб. Але цей процес вимагає часу.

Жінки, в свою чергу, зможуть багато чого довідатися про потреби чоловіків, ознайомившись з їх листами-відповідями. Зазвичай реакція чоловіка ставить її в глухий кут. Вона не має ні найменшого уявлення, чому він відхиляє її спроби допомогти йому, оскільки невірно уявляє собі його потреби. Іноді жінка починає чинити опір, тому що він, як їй здається, хоче надати на неї тиск, змусити поступитися. У більшості випадків, однак, чоловікові необхідно, щоб улюблена вірила в нього, цінувала і виявляла поблажливість.

Щоб отримати підтримку, нам потрібно не тільки показати нашу чоловікові або дружині, що нам необхідно. Ми повинні бути готові прийняти цю підтримку. Листи-відповіді підтверджують таку готовність. В іншому випадку спілкування не принесе бажаного результату. Ділитися своїми образами, в той час як весь ваш вигляд красномовно свідчить: «Ніякі слова мені не допоможуть відчувати себе краще», не тільки неефективно, але й болісно для саме Любія вашого близької людини. У такі моменти краще взагалі утриматися від розмови.

Ось приклад любовного послання і відповідного йому листи-відповіді. Зверніть увагу, що відповідь записаний також постскриптом, але обсяг цього розділу більше, ніж в наведених вище прикладах.

ЛЮБОВНИЙ ПОСЛАННЯ І ЛИСТ-ВІДПОВІДЬ ЩОДО НЕБАЖАННЯ відгукнутися на прохання ПРО ПІДТРИМКУ

Прохання Терези про підтримку, звернені до чоловіка Полу, наштовхуються на його опір. І створюється враження, що вони його обтяжують.

Дорогий Пол,

1. Роздратування, гаїв. Я серджуся, оскільки ти не пропонуєш мені свою допомогу. Мене дратує твоє небажання допомогти. Мене злить те, що тебе завжди доводиться просити. Я так багато роблю для тебе. Мені потрібна твоя допомога.

2. Смуток і гіркоту. Прикро, що ти не хочеш мені допомогти, і гірко відчувати себе самотньою. Нам потрібно більше докладати спільних зусиль. Мені не вистачає твоєї підтримки.

3. Страх, страх. Я боюся попросити тебе про допомогу. Боюся викликати твій гнів. Боюся, що ти відмовиш, і мені стане боляче.

4. Жаль. Вибач, що я так часто обурююся і ображаюся, що докучає тобі своїми проханнями і засуджую тебе. Визнаю, що недостатньо ціню тебе. Вибач, що намагаюся зробити занадто багато і вимагаю того ж від тебе.

5. Любов. Я люблю тебе. Знаю, ти робиш все, що в твоїх силах. Я буду менш різкою, звертаючись до тебе за допомогою. Ти прекрасний, люблячий батько.

Я люблю тебе, Тереза.

P.S. Мені б хотілося отримати від тебе таку відповідь:

Дорога Тереза,

Спасибі тобі, що ти так любиш мене. Дякую за відвертість. Я усвідомив, що тебе зачіпає, коли я веду себе так, немов твої прохання мене обтяжують. Я зрозумів, що моє небажання допомогти ображає тебе. Вибач, що не часто пропоную тобі допомогу. Ти заслуговуєш підтримки, і мені хочеться більше підтримувати тебе. Я щиро люблю тебе і щасливий, що ти — моя дружина.

З любов'ю, Пол.

Третій етап: ВИ знайоме зі змістом ЛИСТІВ чоловіка або дружини

Таке ознайомлення важливо з наступних причин:

- Це дає можливість чоловікові або дружині підтримати вас.
- У вас з'являється надія, що вас зрозуміють.
- Ви в тактовній формі пропонуєте чоловікові або дружині можливість зворотного зв'язку.
- Це сприяє поліпшенню взаємин.
- Це дає шанс зміцнити духовну близькість і зберегти

пристрасть.

— Ваш чоловік або дружина отримує можливість дізнатися, чтб для вас є важливим.

— Подружжя має перспективу відновити перервану спілкування.

— Ми вчимося однаково розуміти негативні емоції.

Подружжя можуть познайомити один одного з цими листами за допомогою п'яти різних способів. У наших прикладах автором послань виступає жінка, проте ті ж принципи підходять і для чоловіка.

1. Він читає листи дружини в її присутності. Потім бере її руки в свої і з любов'ю дає відповідь, враховуючи висловлені в листі побажання.

2. Вона читає йому листи. Він ніжно бере її за руки і відповідає їй з урахуванням побажань, перерахованих в посланні.

3. Він читає вголос спочатку її лист-відповідь, а потім її любовне послання. Чоловікові значно простіше сприймати негативні почуття, коли вже знає, як повинен на них реагувати. Якщо чоловік в курсі, що від нього вимагається, він не втрачає душевної рівноваги. Після того як він прочитає любовне послання дружини, він бере її за руки і, з огляду на побажання, з любов'ю дає їй власну відповідь.

4. Спочатку вона читає йому свій лист-відповідь. Потім він вголос читає її любовне послання. Потім, взявши її за руки, з любов'ю відповідає їй, знаючи про те, що їй необхідно.

5. Вона віддає йому обидва листи, щоб він ознайомився з їх змістом протягом двадцяти чотирьох годин. Потім він дякує їй за ці листи і, тримаючи руки дружини, дає відповідь, в якому враховує висловлені побажання.

ЯК ВСТУПИТИ, ВЕЛІ ВАШ СУПРУГ АБО ЧОЛОВІКА НЕ МОЖЕ ВІДПОВІСТИ З ЛЮБОВ'Ю НА ВАШУ ПОСЛАННЯ

Деяким чоловікам і жінкам минулий досвід ускладнює сприйняття любовного послання. В цьому випадку мало ймовірно, що вони захочуть його прочитати. Навіть погодившись вислухати такий лист, вони часом не зможуть з любов'ю відреагувати на нього. Давайте як приклад зупинимось

на відносинах Пола і Терези.

Якщо Пол не відчуває теплих почуттів після того, як прослухав листи дружини, значить, в цей момент він не здатний відповідати з любов'ю. Але через деякий час його почуття зміняться.

У процесі читання він може відчувати напади гніву і біль, навіть готовність розлютитися. У таких випадках йому потрібен час, щоб зважити почуте.

Часом деякі люди в любовних посланнях-розрізняють тільки образу і роздратування і тільки потім починають сприймати любов. У таких випадках корисно через деякий час знову звернутися до цього листа і самому перечитати його, особливо ті місця, де висловлюється жаль і йдеться про кохання. Іноді я починаю знайомитися з любовним посланням дружини саме з «любовного розділу», а потім читаю все інше.

Якщо після прочитання у чоловіка з'являється роздратування, він, в свою чергу, може скласти любовне послання, яке допоможе йому впоратися з виниклими у нього негативними почуттями. Іноді не можу зрозуміти причин свого занепокоєння, поки дружина не поділиться зі мною своїм листом. Тоді я усвідомлюю, що мені теж є про що написати. Склавши свій лист, я отримую можливість знову відчути теплі почуття, і коли я перечитаю її лист, то з радістю відчуваю любов, тимчасово приховану образою.

Якщо чоловік не може відразу відповісти з любов'ю, він повинен бути впевнений: дружина зрозуміє, що йому потрібен час, щоб все обдумати. Можливо, для підтримки дружини йому треба сказати щось типу: «Спасибі за лист. Мені потрібно все осмислити, а потім ми поговоримо». Важливо, щоб в його словах не звучала критика з приводу листа. Знайомство з посланнями не повинно створювати ґрунт для конфлікту.

Всі розглянуті вище поради підходять і в тих випадках, коли жінка відчуває труднощі і не може відповісти з любов'ю на послання чоловіки. Зазвичай я рекомендую подружжю читати вголос написані ними листи. Це допомагає їм відчути, що їх слухають і розуміють. Практика підкаже, що вам більше підходить.

НЕОБХІДНІСТЬ ДОТРИМАННЯ ТАКТ ПРИ

«ОДЕРЖАННІ» любовне послання

«Відправлення» любовного листа пов'язане з певним ризиком. Людина, що розкриває свої справжні почуття, легко ранимий і може бути сильно уражений, якщо його лист відкинуто. Мета таких послань — відкрити один одному душу і сильніше відчувати духовну близькість. Цього можна досягти, якщо при знайомстві з посланням проявляти чуйність і такт. Одержувач листа повинен поважати почуття автора. Якщо той, кому адресовано послання, не здатний в цей момент надати підтримку, краще відкласти читання до того часу, коли він зможе це зробити. Процес «відправлення» і «отримання» листи повинен мати чітко визначені цілі. При його написанні і читанні необхідно керуватися наступними двома «юридичними документами».

ЗАЯВА ПРО НАМІР ПВІ НАПИСАННІ І ЧИТАННІ любовне послання

Лист написано мною з метою відновити позитивні почуття і дати тобі заслужену любов. Щоб досягти цієї мети, я розкриваю перед тобою свої негативні почуття, які стримують мою любов. Твоя участь і розуміння дозволять мені звільнитися від негативних емоцій. Вірю, що мої почуття тобі не байдужі, і ти виявиш чуйність і такт. Я ціную твою готовність вислухати мене і підтримати. На довершення сказаного хочу висловити надію, що цей лист допоможе тобі дізнатися про мої бажання, потреби і прагнення. Той, хто слухає лист, повинен керуватися наступними намірами, викладеними в цьому положенні:

ЗАЯВА ПРО НАМІРИ ПРИ СЛУХАННІ любовне послання

Зобов'язуюся зрозуміти обґрунтованість твоїх переживань, погодитися з наявними між нами відмінностями. Обіцяю поважати твої потреби, як свої власні, і цінувати твоє прагнення поділитися своїми переживаннями і висловити любов. Обіцяю слухати, не роблячи зауважень і не ігноруючи твоїх почуттів. Зобов'язуюся проявляти до тебе поблажливість і не намагатися змусити тебе змінитися.

Я з радістю вислухаю тебе, бо твої почуття для мене не байдужі. Вірю, що ми впораємося з труднощами.

Спочатку, коли ви тільки почнете освоювати методику написання любовних послань, вам буде корисно зачитувати ці заяви вголос. Вони допоможуть вам, враховуючи почуття вашого супутника життя, відповідати йому спокійно і з любов'ю.

КОРОТКІ ЛЮБОВНІ ПОСЛАННЯ

Якщо ви засмучені, а у вас немає двадцяти хвилин, щоб написати цей любовне послання, складіть короткий лист. У вас на це піде від трьох до п'яти хвилин і принесе полегшення. Ось кілька прикладів:

Дорогий Макс,

Мене так роздратовало твоє запізнення! Мені гірко, що ти про мене забув. Боюся, що ти мене не любиш і я тобі байдужа.

Вибач, що мені важко пробачити тебе. Я люблю тебе і прощаю тобі запізнення. Знаю, що ти мене дійсно любиш.

З любов'ю, Сенді.

Дорогий Генрі,

Мене дратує те, що ти так втомився. Мене виводить з себе, коли ти утикаєшся в телевізор. Мені гірко, що ти не хочеш поговорити зі мною. Я боюся, ми віддаляємося одне від одного. Боюся розсердити тебе.

Вибач, що була з тобою за обідом холодна. Прости, що звинувачувала тебе в наших проблемах. Мені потрібна твоя любов. Чи не міг би ти приділити мені час сьогодні ввечері або днями, щоб послухати, як йдуть у мене справи?

З любов'ю, Леслі.

P. S. Мені б хотілося почути від тебе наступне:

Дорога Леслі,

Спасибі, що ти написала мені про свої почуття. Я зрозумів, ти сумуєш без мене, і мені тебе бракує. Давай домовимося, що сьогодні поговоримо з тобою десь від восьми до дев'яти.

З любов'ю, Генрі.

Коли пишуть ЛЮБОВНІ ПОСЛАННЯ

Це треба робити тоді, коли ви роздратовані і хочете відчутти полегшення. Ось кілька видів таких листів:

1. Послання близькій людині.

2. Лист одного, дитині або члену сім'ї.
3. Лист колезі або клієнту. Замість слів: «Я люблю» можна написати: «Я ціную» або «Я поважаю». У більшості випадків я не рекомендую «відсилати» ці послання.
4. Послання на свою адресу.
5. Послання до Бога або Вищої сили. Поділіться з Господом своїми переживаннями і попросіть підтримки.
6. Любовне послання при обміні ролями. Якщо вам важко пробачити кого-небудь, уявіть себе на місці цієї людини і напишіть від його імені лист на свою адресу. Ви будете вражені, наскільки швидко у вас виявиться здатність прощати.
7. Послання-монстр. Якщо ви дуже сильно розгнівані, в вас говорить злість і бажання судити і карати, відобразіть свої статки в листі. Після чого спаліть його. Не показуйте листа своїй половині, за винятком випадків, коли ви обидва вмієте справлятися з негативними емоціями. У цьому випадку навіть листи-монстри можуть зіграти позитивну роль.
8. Лист в минуле. Коли події в сьогодні виводять вас з рівноваги і нагадують про почуття, що не знайшли виходу в дитинстві, уявіть, що ви повернулися в той час. Зверніться з листом до одного з батьків і поділіться своїми переживаннями і попросіть підтримки.

ЧОМУ НАМ ТРЕБА ПИСАТИ ЛЮБОВНІ ПОСЛАННЯ

Як ми відзначали протягом всієї книги, для жінки надзвичайно важливо мати можливість поділитися переживаннями, відчувати, що її люблять, розуміють і поважають. Для чоловіків також багато значать схвалення, поблажливості і довіри. Найбільша проблема виникає у взаєминах тоді, коли жінка говорить про свої переживання, а чоловікові в результаті починає здаватися, що його не люблять.

В її словах йому чуються осуд, вимога, звинувачення, обурення і образа. Коли він відкидає почуття жінки, їй видається, що вона зненавиджена. Успіх взаємин цілком залежить від двох чинників. Від здатності чоловіка вислухати жінку і з любов'ю, повагою поставитися до її почуттів і від уміння жінки ділитися своїми переживаннями, проявляючи при цьому доброзичливість і такт. Взаємовідносини припускають, що чоловік і жінка повідомляють

один одному про свої мінливі почуття і потребах. Наївно вважати, ніби повне взаєморозуміння триватиме вічно, однак існують багаті можливості вдосконалювати ці відносини.

РЕАЛЬНІ ПЕРСПЕКТИВИ

Нереально очікувати, що спілкування між чоловіком і жінкою завжди буде легким. Деякі почуття дуже непросто висловити, не зачепивши при цьому самолюбство партнера. Багато пар, між якими існують прекрасні відносини, іноді відчайдушно намагаються знайти універсальний спосіб спілкування, що влаштовує обидві сторони. Дуже непросто зрозуміти точку зору іншої людини, особливо якщо той говорить малоприємні для вас речі. Також складно виявляти такт і повагу по відношенню до іншого, коли ваші власні почуття були зачеплені.

Свою нездатність досягти взаєморозуміння багато пар помилково пояснюють тим, що вони недостатньо люблять один одного. Звичайно, в цьому питанні любов має важливе значення, проте вміння спілкуватися і розуміти грає серйознішу роль. На щастя, цим умінням можна опанувати.

ЯК МИ ВЧИМОСЯ СПІЛКУВАТИСЬ

Спілкування без проблем було б природним для нас, якби ми росли в сім'ях, атмосфера в яких відрізнялася відкритістю і взаєморозумінням. Однак у їхніх попередників так звані ніжні відносини припускали відмову від висловлення негативних почуттів. Вони вважалися чимось ганебним, що необхідно ховати подалі.

У менш «цивілізованих» сім'ях проявами любові в спілкуванні могли вважатися дії, викликані негативними почуттями. Сюди ставилися фізичні покарання і різного роду словесні образи. Все це робилося нібито заради того, щоб допомогти дитині відрізнити хороше від поганого.

Якби наші батьки вмiли доброзичливо спілкуватися і не придушували своїх негативних почуттів, то ми б ще в дитинстві навчилися методом проб і помилок справлятися зі своїми негативними емоціями. На позитивних прикладах ми змогли б опанувати умінням правильно спілкуватися і, що особливо важливо, знали б, як висловлювати складні (здатні викликати негативну реакцію) почуття. У підсумку до вісімнадцяти років ми

робили б це з гідністю і тактом. Тоді нам не довелося б вдаватися до написання любовних послань.

ЯКБИ НАШЕ МИНУЛЕ БУЛО ІНШИМ

В цьому випадку ми б могли спостерігати, як батько з участю і розумінням слухає матір, коли вона ділиться з ним своїми переживаннями. День за днем ми були б свідками чуйного, дбайливого й уважного ставлення люблячого чоловіка до дружини.

Ми спостерігали б, як мати довірливо і вільно говорить з батьком про свої почуття, що не дорікаючи і не звинувачуючи його при цьому. З власного досвіду ми б знали, що людина може відчувати роздратування, але при цьому не відштовхувати іншого своїми недовірою, засудженням, пихою, відчуженістю, холодністю або емоційним тиском.

За вісімнадцять років ми навчилися б керувати нашими емоціями, як навчилися ходити, читати і писати, а пізніше вести підрахунки в чековою книжкою. Це був би придбаний навик. Але для багатьох з нас все було по-іншому. Ми дорослішали, опановуючи неефективними навичками спілкування. Оскільки ми не маємо достатніх знань для вираження наших почуттів, то, перебуваючи в полоні негативних почуттів, спілкуватися в доброзичливій, гідною манері представляється для нас складною і часом навіть непереборною завданням.

Щоб зрозуміти, наскільки це важко, проаналізуйте свої відповіді на наступні питання.

1. Відчуваючи гнів або образу, яким чином ви висловлюєте любов, якщо в дитячі або юнацькі роки спостерігали, як ваші батьки або сварилися, або за обопільною мовчазною згодою ухилялися від суперечок?
2. Як вам вдається змусити дітей слухати вас, не вдаючись до окриків і покарань, якщо ваші батьки практикували саме ці методи, прагнучи домогтися слухняності?
3. Яким чином ви просите про підтримку, якщо в дитинстві неодноразово зазнавали байдужість до себе і нерозуміння?
4. Чи не буде вам важко висловити свої почуття, якщо в вас живе страх бути відкинутими?
5. Як ви спілкуєтеся з чоловіком або дружиною, коли ваші

почуття говорять вам: «Ненавиджу»?

6. Чи легко вам сказати: «Прости мене», якщо в дитинстві вас карали за скоєні помилки?

7. Чи зможете ви визнати свої промахи, якщо боїтеся бути відкинутими?

8. Чи зможете ви вільно проявити свої почуття, якщо в дитинстві вас постійно засуджували і відкидали, коли ви засмучувалися і плакали?

9. Чи не буде вам важко попросити те, що вам необхідно, якщо в дитинстві вам постійно давали зрозуміти, що ви не повинні вимагати більшого?

10. Чи можна очікувати, що ви зможете розбиратися в своїх почуттях, якщо ваші батьки не мали на меті, та й не мали ні часу ні терпіння поцікавитися, що вас хвилює і турбує?

11. Чи зумієте ви проявляти поблажливість до недоліків чоловіка або дружини, якщо в дитинстві від вас потрібно досконалість, щоб бути гідними любові?

12. Чи будете ви за участю слухати, як чоловік або дружина ділиться з вами своїми болісними переживаннями, якщо нікого не хвилювали ваші почуття?

13. Чи здатні ви прощати, якщо вас не прощали?

14. Чи можете ви дати волю сльозам, щоб виплакати своє горе і полегшити біль, якщо в дитинстві вам раз у раз повторювали: «Перестань плакати», «І коли ти нарешті повзрослеєш?», «Плачуть тільки маленькі діти»?

15. Чи зумієте ви зрозуміти незадоволеність супутника життя, якщо в дитинстві вам ставили в провину, що ви завдавали болю своїй матері, і тільки пізніше ви зрозуміли, що вашої провини в цьому не було?

16. Чи можете ви зрозуміти гнів і роздратування чоловіка або дружини, якщо в дитинстві батько або мати зганяли на вас так само досаду і розчарування?

17. Чи зумієте ви бути щирими і довіряти своїй половині, якщо в дитинстві вас зрадили ті, кому ви по наївності довірилися?

18. Чи можете ви відкрито говорити про свої почуття, одночасно зважаючи на почуття інших, якщо до 18 років не мали такої можливості, боячись бути незрозумілими й відкинутими?

На всі ці питання одна відповідь: оволодіти вмінням спілкуватися, проявляючи розуміння, співчуття, доброзичливість, можна. Але для цього слід докласти зусиль. Ми повинні компенсувати вісімнадцять років не уваги і нерозуміння. І якими б позитивними якостями не були наділені ваші батьки, скоєних людей не буває. Якщо у вас виникають проблеми в спілкуванні, не майте це фатальною неминучістю і не звинувачуйте дружину або чоловіка. Все пояснюється браком знань, відсутністю практики і можливості вільно висловлювати свої емоції. Читаючи ці запитання, ви відчуєте, як в вас починають пробуджуватися ті чи інші почуття. Не пропустіть надану можливість залікувати старі рани. Виділіть двадцять хвилин і напишіть, звертаючись до одного з батьків, любовне послання. Використовуйте зразки складання подібних листів. Спробуйте, і вас вразить, наскільки це ефективно.

Вирази ГАММИ ПОЧУТТІВ

Ефективність послань любові в тому, що вони допомагають вам висловитися до кінця, висловити повну гаму почуттів. Якщо торкнутися тільки окремі з них, бажаного полегшення не настане. Розглянемо приклади.

Якщо ви зосередите увагу на аналізі свого почуття гніву, вам навряд чи стане краще. Гнів може навіть посилитися. Чим більше ви будете «зациклюватися» на ньому, тим сильніше будете дратуватися.

Якщо ви зупинитеся лише на почутті смутку і гіркоти, то пролітіть сльози замість полегшення принесуть вам відчуття порожнечі. Якщо почнете думати лише про страх і сумніви, тривога не залишить вас.

Якщо ви будете постійно шкодувати про щось, у вас з'явиться відчуття провини і сорому, що може навіть ущемити ваше почуття власної гідності.

Прагнення виявляти тільки позитивні почуття змусить вас пригнічувати негативні емоції. А це може призвести з часом до втрати чутливості.

Позитивний ефект написання листів любові полягає в тому, що в них ви відображаєте всю гаму ваших почуттів. Щобвилікуватися від душевного болю, нам необхідно відчути всі чотири її аспекти.

Це: гнів, смуток, страх і співчуття.

ЧОМУ ефективності ПОСЛАННЯ ЛЮБОВІ

Висловлюючи кожне з чотирьох почуттів, що визначають душевний біль, ми таким чином позбавляємося від неї. Якщо обмежитися лише одним або двома, бажаний ефект досягнутий не буде. Це пояснюється тим, що в більшості випадків наша негативна реакція не є власне почуттям, а являє собою захисний засіб, що дозволяє нам ухилитися від вираження справжніх почуттів. Розглянемо приклади.

1. Люди, які швидко починають заводитися, намагаються захиститися від почуттів образи, смутку, страху чи жалю. Але коли вони відчують в собі більш вразливі місця в душі, їхній гнів пройде, а серце пом'якшиться.
2. Тим, хто легко засмучується до сліз, буває складно розсердитися. Але якщо їм допомогти висловити свій гнів, їм стане значно легше, і з ними буде простіше спілкуватися.
3. Тим, хто постійно відчуває себе в небезпеці, потрібно відчути і виплеснути гнів, тоді всі їхні страхи і побоювання пройдуть.
4. Люди, які схильні часто відчувати співчуття і відчуття провини, потребують вираженні образи і гніву, тоді в них зміцниться почуття власної гідності.
5. Ті, хто завжди намагаються бути доброзичливими, виявляти лише позитивні емоції, але при цьому з подивом відчувають пригніченість і пригнобленість, повинні поставити собі таке питання: «Якби мені довелося почати турбуватися або розсердитися, які б у мене були відчуття?» Відповівши на нього, вони зуміють дати шлях почуттям, прихованим за пригнобленістю і пригніченістю. У такій манері можуть бути використані послання любові.

ЯК ОДНІ ПОЧУТТЯ МОЖУТЬ ПРИХОВУВАТИ ІНШІ

Нижче наводиться кілька прикладів, які показують, яким чином чоловіки і жінки використовують негативні емоції, щоб уникнути або придушити душевний біль. Майте на увазі, цей процес йде машинально. Часто ми самі не усвідомлюємо, що відбувається. Задумайтесь над такими питаннями:

- Коли гнівайтесь, ви коли-небудь посміхаєтесь?
- Виражали ви гнів, якщо в глибині душі відчували страх?

— Якщо ви сильно ображені або відчуваєте смуток, чи можете ви жартувати і сміятися? І станете ви це робити?

— Коли ви відчували провину чи страх, чи схильні ви були дорікати в цьому інших?

ЯКИМ ЧИНОМ МИ ховаємо НАШІ ІСТИННІ ПОЧУТТЯ

Нижче дана таблиця, де показано, яким чином чоловіки і жінки відмовляються від своїх справжніх почуттів. Природно, не всі положення типові і універсальні для всіх. Ці дані допомагають лише краще зрозуміти, що часом ми недостатньо добре знаємо свої почуття.

Як чоловіки приховують свій біль

(Як правило, несвідомо)

Як приховують свій біль жінки

(Як правило, несвідомо)

Чоловік може проявляти гнів, щоб не відчувати хворобливих відчуттів: смутку, образи, печалі, провини і страху.

Жінка може проявляти занепокоєння і тривогу, щоб ухилитися від хворобливих відчуттів: гніву, провини, страху, розчарування.

Чоловік за байдужістю і неувагою може приховувати гнів.

Жінка за збентеженням і розгубленістю може приховувати гнів, роздратування і розчарування.

Чоловік може показувати, що роздратований і ображений, щоб не відчувати біль від образи.

Жінка може послатися на погане самопочуття, щоб уникнути збентеження, гніву, смутку і жалю.

Чоловік може виражати гнів і наполягати на своїй правоті, щоб не відчувати страх і невпевненість.

Жінка може використовувати страх і невпевненість, щоб ухилитися від гніву, образи і смутку.

Чоловік може відчувати сором, за яким ховається сильне засмучення і гнів.

Жінка може виражати горі або засмучення, щоб не відчувати гнів і страх.

Чоловік зберігає спокій і не дає проявитися гніву, страху, розчарування і почуття сорому.

Жінка живе надією, щоб не відчувати гнів, смуток, гіркоту і печаль.

Чоловік проявляє впевненість, щоб не показати некомпетентність.

Жінка може здатися вдячною і щасливою, щоб не відчувати смуток і розчарування.

Чоловік може проявляти агресивність, щоб заховати почуття страху.

Жінка може проявляти любов і поблажливість, щоб не відчувати біль і гнів.

ЯК звільнитися від негативних ПОЧУТТІВ

Складно зрозуміти і прийняти негативні почуття іншої людини, коли власні залишилися без уваги і підтримки. Чим краще ми здобудемо умінням звільнитися від нереалізованих в дитинстві емоцій, тим легше нам буде з гідністю поділитися власними переживаннями і вислухати іншого. Чи не проявляючи при цьому нетерпіння, що не ображаючись і не відчуваючи розчарування. Чим більший опір ви відчуваєте по відношенню до своєї душевного болю, тим важче вам буде вислухати співрозмовника. Якщо ви проявляєте нетерпіння і нетерпимість, слухаючи, як інші розповідають вам про свої випробування в дитинстві почуттях, — це яскравий показник вашого ставлення до себе.

Щоб навчитися новому підходу до своїх почуттів, нам необхідно як би стати для себе батьками. Ми повинні визнати існування всередині нас емоційної істоти, яке приходить в хвилювання навіть у тих випадках, коли наш розум дорослої людини підказує, що для цього немає підстав. Потрібно виділити цю емоційну частину нашої душі і ставитися до неї як люблячий батько. Ми повинні питати себе: «Що трапилось? Чи не торкнулося це тебе, не зачепило чи? Що ти відчуваєш? Що тебе засмутило? Чому ти сердишся? Чому сумуєш? Що тебе турбує, викликає страх? Чого ти хочеш?»

Якщо нам вдасться по-батьківськи прислухатися до власних відчуттів, то негативні емоції залишать нас і ми зможемо спілкуватися з людьми в більш доброзичливою і гідною манері. Виявляючи розуміння до свого дитячого «я», ми автоматично відкриваємо шлях теплим почуттям, які знаходять вираз в наших словах.

Якби в дитинстві наші почуття розуміли і визнавали, то ставши

дорослими, ми не стикалися б з такими душевними труднощами. Але більшість з нас, будучи дітьми, не отримували такої підтримки, тому ми самі повинні вирішити це питання.

ЯК ВПЛИВАЄ НА НАС МИНУЛЕ

Вам, звичайно, доводилося відчувати прилив негативних емоцій. Ось кілька прикладів впливу на нас нереалізованих в дитинстві почуттів. Це вплив починає проявлятися, коли ми стикаємося зі стресами дорослому житті.

1. Якщо що-небудь викликало у нас досаду, ми продовжуємо відчувати гнів і роздратування, хоча «доросла» частина нашої особистості радить нам бути спокійними, люблячими і миролюбно налаштованими.
2. Якщо нас спіткало розчарування, нас не залишає почуття гіркоти і смутку, хоча «доросла» частина особистості підказує, що ми повинні бути сповнені ентузіазму, надій і щастя.
3. Якщо нас щось засмутило, ми не можемо позбутися від тривоги і занепокоєння, навіть якщо «доросла» частина нашої душі говорить, що слід відчувати почуття впевненості і подяки.
4. Якщо ми чимось збентежені, нас охоплює почуття сорому і жалю, навіть якщо ми отримуємо від «дорослої» частини нашої особистості вказівки не так турбуватися і бути задоволеними собою.

СПРОБА заглушити відчуття АЛКОГОЛЕМ

Дивно, але спроби піти від негативних почуттів призводять до ще більшої їх влади над нами

Ставши дорослими, ми намагаємося уникати негативних емоцій. За допомогою шкідливих пристрастей сподіваємося заглушити болісні крики наших почуттів і придушити нереалізовані потреби. Келих вина на деякий час знімає біль. Але потім вона накочує з новою силою.

Дивно, але, намагаючись ухилитися від негативних почуттів, ми наділяємо їх ще більшу владу над нами. У той же час, навчившись прислухатися до глибинних рухів душі і правильно реалізовувати їх, ми поступово звільняємося з цього полону. Коли ми сильно засмучені, важко при спілкуванні домогтися бажаного результату. У ці моменти до вас повертаються з минулого нереалізовані почуття. Так у дитини, якій забороняли

висловлювати роздратування, воно все ж проривається, після чого його в покарання замикають в комірчині.

Нереалізовані почуття заважають нам зріло оцінити ситуацію і ускладнюють спілкування. І це буде тривати до тих пір, поки ми не зможемо з співчуттям прислухатися до своїх «торішнім» почуттям, які, здається, суперечать здоровому глузду. (Вони мають звичай вторгтися в наше життя, коли нам особливо потрібно розсудливість.)

Весь секрет вираження складних почуттів полягає в тому, що необхідно проявити здоровий глузд і бажання викласти ці почуття на папері, отримавши таким чином можливість усвідомити позитивні емоції. Чим доброжелательнее буде наша манера спілкування з чоловіком або дружиною, тим краще стануть наші відносини. Якщо ви зможете говорити про свої негативні почуття в прийнятній формі, вашому обранцеві буде значно легше підтримати вас.

СЕКРЕТ ТОГО, ЯК ДОПОМОГТИ САМИМ СОБІ

Прекрасним способом допомогти собі є любовні послання. Але якщо їх написання не ввійде у вас в звичку, ви будете забувати звертатися до них. Припустимо, вас щось турбує, — рекомендую хоча б раз на тиждень сісти і написати таке послання. Це дає позитивний ефект не тільки, якщо ваше невдоволення стосується відносин з чоловіком або дружиною. Послання зіграє позитивну роль, коли ви схвильовані, пригнічені, роздратовані, зайшли в глухий кут або відчуваєте образу, обурення і втому або просто перебуваєте під впливом стресу. Якщо ви хочете відчути полегшення, зверніться до написання любовного послання. Може бути, вам не вдасться повною мірою поліпшити настрій, але ви значно просунетесь в бажаному напрямку.

Про важливість вивчення почуттів і значенні написання любовних послань написано чимало книг і посібників та іншими авторами. Читання такої літератури дозволить вам краще усвідомити свої внутрішні переживання і успішно з ними впоратися. Але не забувайте, що ваші почуття обов'язково повинні знайти вихід і зустріти розуміння і співчуття, інакше зцілення душі не відбудеться. Книги можуть пробудити в вас прагнення ставитися до себе більш чутливо і з більшою любов'ю,

але практично реалізувати його ви зможете, тільки прислухаючись до своїх почуттів, описуючи їх або висловлюючи в усній формі.

Складаючи любовні послання, ви все сильніше будете відчувати ту частину своєї душі, яка найбільше потребує любові.

Прислухаючись до власних переживань і аналізуючи емоції, дозвольте цій частині душі рости і розвиватися.

Книги здатні пробудити в вас прагнення більше любити себе, але реалізувати його ви зможете, тільки прислухаючись до своїх почуттів, описуючи їх або розповідаючи про них.

Коли емоційна сторона вашої особистості отримає бажані любов і розуміння, вам відразу стане простіше спілкуватися. Ваша реакція на ті чи інші життєві ситуації буде більш спокійною і доброзичливою. І хоча в нас було закладено прагнення приховувати свої почуття і вибухати при першій нагоді, в наших силах внести зміни в цю «програму». У нас є всі підстави сподіватися.

Щоб «перевчитися», вам слід уважно прислухатися і з розумінням ставитися до своїх нереалізованим почуттям, які ніколи не мали шансу зустріти розуміння. Ця частина душі потребує того, щоб до неї перейнялися співчуттям, — тоді відбудеться її зцілення.

Метод написання любовних послань — надійний спосіб вираження нереалізованих почуттів, а також негативних емоцій і бажань, виключаючи можливість зустріти несхвалення і засудження. Прислухаючись до власних почуттів, ми поводитимось по відношенню до емоційної стороні нашої особистості розважливо, чуйно і ніжно, немов це маленька дитина, що плаче в обіймах люблячих батька та матері. Повністю вивчивши свої почуття, ми даємо собі право мати їх. Ставлячись з повагою і любов'ю до «дитячої» стороні нашої особистості, сприяємо тим самим поступового загоєнню душевних ран минулого.

Багато дітей дуже швидко дорослішають, оскільки відкидають і придушують свої почуття. Їх не знайшла виходу душевний біль

чекає того моменту, коли зможе проявитися, і настане зцілення. Більшість фізичних недуг зв'язуються в наш час з невилікуваний душевним болем. Систематично подавляемая, вона зазвичай переростає в фізичний біль або хвороба і може викликати передчасну смерть. Крім усього, більшість наших згубних пристрастей, маній та шкідливих пристрастей обумовлені існуванням душевних ран.

Коли чоловік одержимий ідеєю добитися успіху — це означає його відчайдушну спробу завоювати любов в надії послабити душевний біль і вгамувати сум'яття. Одержимість жінки в прагненні досягти досконалості, в свою чергу, є відчайдушною спробою стати гідною любові і зменшити душевний біль. Все, що робиться понад необхідного, може стати засобом заглушити біль, завданий незадоволеністю, яка залишилася від минулого. Наше суспільство надає масу можливостей відволіктися від душевного болю. Однак любовні послання допомагають звернути увагу на цю біль, відчуті її і вилікувати. Всякий раз, складаючи такий лист, ви даєте «хворий» душі ті любов, увагу і розуміння, які необхідні для її зцілення.

СИЛА усамітнення

Іноді, описуючи в поодинці свої почуття, вам вдається глибше проникнути в свої переживання, ніж тоді, коли з вами знаходиться ще хто-небудь. Цілковита самотність створює можливість відчувати більш ґрунтовно і без побоювань. Навіть якщо у вас є близька людина, з яким ви можете говорити про все, я, тим не менш, рекомендую іноді усамітнитися і викласти на папері свої почуття. Написання любовних послань є корисним ще й тому, що дозволяє вам надати собі підтримку, що не залежачи від інших.

Раджу записувати любовні послання у вигляді щоденника або зберігати їх в окремій папці. Щоб полегшити собі завдання, ви можете звернутися до зразків, наведених раніше в цьому розділі. Такий формат дозволить вам запам'ятати етапи складання послання, а вступні фрази допоможуть при необхідності вийти зі скрути.

Якщо у вас є персональний комп'ютер, введіть в пам'ять формат любовного послання і постійно користуйтеся ім. Коли збираєтеся

скласти лист, просто знайдіть потрібний файл, а коли закінчите, запишіть в пам'ять. Якщо хочете показати кому-небудь своє послання, віддрукуйте його.

Я рекомендую завести окрему папку і зберігати в ній свої послання ось чому. Коли ви перебуваєте в гарному настрої, перечитайте їх, тому що таким шляхом зумієте з більшою об'єктивністю оцінити свої почуття. Ця об'єктивність допоможе вам в наступний раз висловити свої розтривожені почуття в більш прийнятною і гідною манері. Якщо ви написали лист, а ваше невдоволення і хвилювання не вляглися, перечитайте лист, і вам поступово стане легше на душі.

Мною була розроблена спеціальна комп'ютерна програма. Її мета — допомогти людям в складанні любовних послань, аналізі та вираженні в приватній формі своїх переживань. Комп'ютер використовує фотографії, діаграми і формати різних любовних послань, щоб дати вам можливість відчути зв'язок зі своїми почуттями. Пропонуються навіть вступні фрази, покликані допомогти висловити ті чи інші емоції. Програма передбачає занесення в пам'ять ваших листів, які можна переглядати, коли вам знадобиться більш повно виразити свої переживання. Використання комп'ютера для вираження почуттів допоможе вам подолати опір написання любовних послань, яке зазвичай відчувають люди. Більшою мірою це стосується чоловіків, але коли вони мають можливість усамітнитися у комп'ютера, то завдання значно полегшується.

СИЛА ДУХОВНОЇ БЛИЗЬКОСТІ

Щоб розвинути в собі здатність любити себе, нам також необхідно отримувати любов.

Коли ви, усамітнившись, складаєте любовне послання, це саме по собі має позитивний ефект. Однак цей процес не замінить вашу потребу в співчутливе увагу і розумінні. Коли ви пишете лист, то виявляєте любов до себе, а коли знайомите іншої людини з його змістом, то приймаєте любов. Щоб розвинути в собі здатність любити себе, нам також необхідно отримувати любов. Щирий тон послання сприяє зміцненню духовної близькості, якої супроводжує це почуття.

Щоб отримати любов, поруч з нами повинні бути люди, з якими

ми могли б вільно і відкрито, без побоювань поділитися своїми почуттями, розкрити будь-який з них. І при цьому нам необхідна впевненість, що ці люди не ранять нас душу своїм засудженням, критикою, що вони не відкинуть нас.

Коли ви можете розповісти, хто ви є насправді і які почуття переживаєте, тоді ви повніше сприймете любов. Якщо ви отримуєте таку любов, вам легше звільнитися від ряду негативних проявів: обурення, гнів, страх і т. Д. Це не означає, що вам обов'язково потрібно повідомляти про все, що відчували і усвідомили для себе. Якщо ж є щось сокровенне, про що ви боїтеся розповідати, в цьому випадку необхідно від цих страхів вилікуватися.

Доброзичливий психотерапевт або близький друг можуть стати для вас джерелом любові, зцілення душі, якщо ви зможете довірити їм свої найпотаємніші думки і почуття. Припустимо, ви не відвідуєте терапевта, але у вас є близький друг — читайте листи, це принесе велику користь. Відокремлене написання листів принесе вам полегшення. Але інколи ; важливо поділитися своїми переживаннями з тим, кому вони не байдужі і хто здатний вас зрозуміти.

СИЛА КОЛЕКТИВУ

Силу підтримки колективу важко описати — її треба відчувати. Доброзичливо налаштований і здатний надати підтримку колектив може вам істотно допомогти, полегшивши контакт з вашими потаємними почуттями. Якщо ви ділитесь переживаннями з групою, це означає, що ви отримуєте більше любові. (Сила впливу колективу збільшується пропорційно його розмірами.) При цьому ваші потенційні можливості також зростають. Навіть якщо самі не будете висловлюватися, але слухаючи, як відкрито і щиро говорять інші, ви почнете краще розуміти свої почуття.

Проводячи семінари в різних частинах країни, я часто відчував в глибині душі почуття, які потребують бути почутими. Коли хто-небудь з присутніх починає говорити, у мене пробуджуються спогади або виникають різні асоціації. Я здобуваю цінні уявлення про себе і про інших. В кінці кожного семінару у мене легше на душі, і я стаю більш доброзичливим.

Всюди регулярно збираються маленькі групи підтримки, щоб надавати і отримувати необхідну допомогу. Ними охоплено великий спектр проблем. Групи підтримки особливо ефективні, якщо в дитинстві ми не відчували, що можемо вільно висловлювати свої почуття в колективі або в сім'ї. Будь-яка позитивна діяльність колективу робить благотворний вплив. Однак можливість вислухати інших і висловитися самому в доброзичливо налаштованій групі підтримки має індивідуальний ефект для кожного її члена.

Я регулярно відвідую зібрання групи підтримки чоловіків, а моя дружина Бонні регулярно зустрічається зі своєю жіночою групою. Допомога, яку ми отримуємо за межами свого будинку, позитивно позначається на наших відносинах. Це звільняє нас від необхідності бачити один в одному єдине джерело підтримки. Крім того, коли ми слухаємо про успіхи та невдачі інших, наші власні проблеми видаються нам менш серйозними.

ЧАС, НЕОБХІДНА, ЩОБ ПРИСЛУХАТИСЯ ДО СЕБЕ

Коли ви виділяєте час, щоб прислухатися до своїх почуттів, ви немов говорите маленькому чутливого суті, живе у вашій душі: «Ти для мене важливий, тому я вислухаю тебе. Ти заслуговуєш цього».

Коли ви, усамітнівшись, записуєте на комп'ютері свої думки і почуття або надсилаєте їх психотерапевтом, з близькими людьми або в групі підтримки, то робите собі неоціненну користь. Приділяючи час, щоб прислухатися до своїх почуттів, ви, по суті, звертаєтеся до живе у вашій душі чутливого суті: «Ти важливий для мене, ти заслуговуєш участі і розуміння. Я обов'язково вислухаю тебе».

Сподіваюся, що ви скористаєтеся методикою написання любовних послань. Я був свідком того, як її застосування перетворило життя тисяч людей, в тому числі і мою власну. У міру складання все більшого числа листів процес спроститься, а ефективність його зросте. Для цього потрібен час. Але результат вартий того.

Глава 12. Як попросити про підтримку, щоб отримати її

Якщо в процесі взаємин ви не отримуєте бажаної підтримки, причин може бути дві: або ви недостатньо просите, або ваша прохання виражена в такій формі, яка не дає очікуваного результату. Щоб успішно розвивалися будь-які відносини, важливо вміти попросити про любов і підтримку. Якщо ви хочете щось **ОТРИМАТИ**, вам потрібно про це **ПОПРОСИТИ**. Попросити про підтримку однаково важко і чоловікам і жінкам. Однак жінки більшою мірою схильні пов'язувати це питання з ризиком випробувати розчарування. З цієї причини я адресую цю главу жінкам. Природно, якщо чоловіки ознайомляться з нею, вони зможуть отримати більш глибокі знання про психологію жінок.

ЧОМУ ЖІНКИ НЕ ЗВЕРТАЮТЬСЯ З ПРОХАННЯМ

У мешканок Венери був девіз: «Любові ніколи не доводиться просити!».

Жінки роблять помилку, вважаючи, що їм не потрібно просити про підтримку, оскільки вони самі інтуїтивно відчують потреби інших і роблять все, що в їх силах. Їм здається, що і чоловіки можуть діяти таким чином. Якщо жінка любить, вона з натхненням і задоволенням шукає способи запропонувати свою підтримку. Чим сильніше її любов, тим з більшим завзяттям готова жінка допомогти. На Венері це вважалося природним, тому не було необхідності звертатися з проханням про любов. Не випадково венеріанки мали девіз: «Любові ніколи не доводиться просити!».

Керуючись цим девізом, жінка вважає, що, якщо чоловік її любить, він сам запропонує допомогу, і їй не потрібно просити його про це. Іноді вона спеціально не звертався з проханням, щоб у такий спосіб перевірити його почуття. З точки зору жінки, для чоловіка стане випробуванням, якщо він буде попереджати її бажання і потреби і надавати підтримку, навіть якщо його про це не просять.

Але стосовно до чоловіків такий підхід у взаємовідносинах не ефективний. Адже вони — вихідці з Марса, а там, щоб отримати підтримку, потрібно попросити. У чоловіків немає спонукальний мотив пропонувати допомогу за власною ініціативою. У зв'язку з цим не виключено виникнення складнощів. Якщо ваша прохання

буде виражена в неприйнятною для чоловіка формі, це може викликати його невдоволення і позбавити бажання допомагати. У тому ж випадку, коли ви не станете просити, то ризикуєте залишитися без підтримки або отримати дуже мало.

Якщо жінка не отримує потрібної їй підтримки в період, коли відносини тільки починають складатися, вона робить висновок, що чоловік просто не може в цей час дати більше. І продовжує терпляче і з любов'ю облаштовувати відносини, вважаючи, що рано чи пізно він теж стане вносити рівноцінний внесок. А чоловік, в свою чергу, впевнений, що його зусиль і без того досить, оскільки партнерка не перестає підтримувати його. Він не передбачає, що вона розраховує на взаємну підтримку з його боку. Він думає, що вона перестала б віддавати, якби потребувала більшому. Але так як в жінці живуть традиції, прийняті на Венері, вона не тільки хоче більшого, але і сподівається, що він без підказки запропонує свою допомогу. А чоловік, чекаючи її прохання і бачачи, що вона мовчить, робить висновок: значить, його підтримка задовольняє партнерку. Зрештою жінка може попросити про допомогу. Але коли це станеться, жінка вже настільки сильно ображена на «нахлібника», що її прохання стає схожою на вимогу. Її може обурювати сама необхідність просити про підтримку. І навіть отримавши у відповідь на своє прохання деяку допомогу, вона збереже образу, тому що їй довелося попросити. У жінки виникає тоді думка: «Якщо мені доводиться просити, то підтримка втрачає сенс».

У разі, коли жінка не просить про підтримку, чоловік робить висновок, що його зусилля її задовольняють.

Прояв невдоволення і вимогливий тон не викликають у чоловіка позитивної реакції. Якщо він і розташований надати підтримку, то образи або наказовий тон з боку жінки змушують його відповісти відмовою. Якщо прохання перетворюється в вимога, її шанси отримати підтримку катастрофічно падають. Якщо йому здасться, що вона вимагає від нього більшого, він знизить свою активність.

Якщо жінкам незнайома подібна точка зору чоловіків, це веде до

виникнення складнощів в їх відносинах. І хоча ця проблема може здатися непереборної, проте вона вирішувана. З огляду на, що чоловіки — вихідці з Марса, ви навчитеся висловлювати свої прохання в прийнятну для них форму.

На своїх семінарах я допоміг тисячам жінок оволодіти мистецтвом просити, і вони негайно домоглися успіху. У цьому розділі ви познайомитеся з трьома етапами, які необхідно вам пройти, щоб отримати те, що необхідно.

1. Тренуйте навик просити про те, що ви вже отримуєте.
2. Розвивайте вміння просити про щось більше, навіть якщо ви припускаєте, що зустрінете відмову. Будьте готові його прийняти.
3. Вчіться виявляти розумну наполегливість.

ПЕРШИЙ ЕТАП. ВМІННЯ ПРОСИТИ ТЕ, ЩО ВЖЕ ОТРИМУЄТЕ

На першому етапі в процесі навчання тому, як отримати більше від взаємин, потрібно оволодіти вмінням просити про те, що ви вже й так отримуєте. Проаналізуйте, в чому і як ваш чоловік допомагає вам. Зверніть особливу увагу на «дрібниці»: перенесення важких коробок, лагодження речей в будинку, прибирання та інші нескладні справи.

На цьому етапі важливо почати просити чоловіка виконувати ті прості роботи, з якими він вже знайомий, при цьому не сприймайте його зусилля як належне. Коли він впорається з дорученнями, обов'язково подякуйте йому. Відмовтеся на час від думки, що отримаєте від чоловіка підтримку, якщо прямо про це не попросите.

На першому етапі важливо не просити більше, ніж чоловік вже виконує. Дайте чоловікові переконатися, що ваші прохання не звучать як вимоги.

Незалежно від вдало підібраних слів для прохання, чоловік, почувши вимогливий тон, сприймає це як свідчення того, що його зусилля недостатні. Тому він буде прагнути робити менше до тих пір, поки ви не оціните те, що він вже робить.

Якщо чоловік чує наказовий тон, самі слова прохання, якими б вдалими вони не були, не грають для нього ролі. Він сприймає це як докір і починає відчувати, що його не люблять і не цінують. Звідси його прагнення обмежити свої зусилля, поки дружина не

оцінить те, що він вже робить.

Ви самі (або його мати) своїм ставленням спонукали чоловіка відповідати категорично заперечили на ваші прохання. На першому етапі ваше завдання — мотивувати його позитивну реакцію в подібних випадках. Коли чоловік бачить, що ви задоволені і цінуєте його зусилля, а не сприймаєте їх як належне, він буде (коли це в його силах) відповідати згодою на ваші прохання. А потім вже автоматично почне пропонувати свою підтримку. Але не слід очікувати, що він стане так поступати з самого початку.

Є й інша причина, по якій слід починати просити про допомогу з того, що чоловік вже виконує. Ви повинні бути впевнені: форма вашого прохання прийнятна для нього. Саме це я маю на увазі під виразом: «вміння просити правильно».

ПОРАДИ ПО СВІДОМІСТЬ У ЧОЛОВІКІВ СПОНУКАЄ МОТИВОМ

Існує п'ять секретів, що дозволяють правильно попросити марсіанина про підтримку. Не знаючи їх, можна легко відштовхнути чоловіка. Ці секрети передбачають: вибір відповідного моменту, позбавлений вимогливості тон, стислість, прямоту і адекватний ситуації підбір слів.

Зупинимось детальніше на кожному з них.

1. Вибір підходящого моменту.

Будьте уважні, не просіть чоловіка виконати те, що він як раз збирається зробити. Якщо, наприклад, чоловік має намір викинути сміття, не кажіть йому: «Не винесеш ти сміття?» Він може вирішити, ніби ви намагаєтеся вказувати йому, що йому слід робити. Вибір моменту має дуже велике значення. У той же час, якщо чоловік чимось зайнятий, не чекайте його моментального відгуку на ваше прохання.

2. Тон, позбавлений вимогливості.

Запам'ятайте, прохання і вимога — це різні речі. Якщо у вашому тоні звучать вимогливі, образливі або незадоволені нотки, то, як би ретельно ви не підбирали слова, чоловік буде вважати, а можливо і скаже, що зроблене їм не цінується.

3. Будьте короткі.

Звертаючись до чоловіка за підтримкою, виходите з того, що

його не потрібно в цьому переконувати. Відмовтеся від перерахування причин, за якими він повинен вам допомогти. Виходите з того, що переконувати його не потрібно. Чим більше доводів ви приводите, тим більший опір ризикуєте викликати. Тривалі пояснення з метою довести обгрунтованість прохання можуть викликати у чоловіка відчуття, ніби ви не вірите в те, що він в змозі підтримати вас. Йому здаватиметься, що на його власне рішення запропонувати допомогу намагаються вплинути. Коли жінка засмучена або сердита, вона й чути не хоче про те, що їй не слід переживати з цього приводу. Також і чоловікові не потрібні пояснення, чому він повинен виконати її прохання. А жінка таким способом прагне показати справедливість своїх потреб, спонукавши чоловіка допомогти. Для нього ж її слова звучать так: «Ось чому ти повинен зробити це». Чим довший список доводів, тим більше неприйняття він може викликати. Якщо чоловік запитає вас: «чому?», Дайте пояснення, але і в цьому випадку не забувайте про стислості. Навчіться довіряти чоловікові, не сумнівайтесь, що він підтримає вас, якщо зможе. Будьте короткі, наскільки це допустимо.

4. Виражайтеся прямо.

Часто жінки вважають, що просять підтримки, хоча, по суті, не роблять цього. Коли жінці необхідна допомога, вона може поділитися проблемою, але прямо не сказати про підтримку. Вона чекає, що чоловік сам її запропонує.

Непряма прохання лише передбачає прохання, але відкрито її не виражає. Непрямі прохання змушують чоловіка відчувати, що його зусилля не цінують і приймають як належне. Іноді можна попросити в такій формі, але, якщо це увійде в систему, у партнера аж ніяк не додасться бажання надавати підтримку. Причому він і сам може не усвідомлювати причини свого внутрішнього опору. Наступні висловлювання є прикладами непрямих прохань і відповідної реакції на них чоловіків.

ЯК СПРИЙМАЄ ПРОХАННЯ ЧОЛОВІК, ЯКЩО ВОНО ВИРАЖЕНА НЕПРЯМО

Що їй потрібно говорити (прямо і коротко)

«Не заїдеш ти за дітьми?»

Чого їй не слід говорити (непряма прохання)

«Потрібно заїхати за дітьми, а я не можу цього зробити».
Як розуміє чоловік непряме прохання
«Якщо ти можеш забрати дітей, ти повинен це зробити, інакше я дуже ображуся і розсерджуся» (вимога).

—
Що їй потрібно говорити (прямо і коротко)
«Принеси, будь ласка, покупки».
Чого їй не слід говорити (непряма прохання)
«Покупки в машині».
Як розуміє чоловік непряме прохання
«Я все купила, а твоя справа їх внести в будинок» (очікування).
Що їй потрібно говорити (прямо і коротко)
«Винеси, будь ласка, сміття».
Чого їй не слід говорити (непряма прохання)
«Я нічого не можу більше заштовхнути в сміттєвий бак».
Як розуміє чоловік непряме прохання
«Ти не виніс сміття. А треба було давно це зробити »(докір).

—
Що їй потрібно говорити (прямо і коротко)
«Не прибереш ти у дворі?»
Чого їй не слід говорити (непряма прохання)
«У дворі такий безлад!»
Як розуміє чоловік непряме прохання
«Ти знову не прибрав у дворі. Тобі слід бути більш відповідальним. Я не повинна тебе про все нагадувати »(осуд).

—
Що їй потрібно говорити (прямо і коротко)
«Принеси, будь ласка, пошту».
Чого їй не слід говорити (непряме прохання)
«Пошту ще не брали».
Як розуміє чоловік непряме прохання
«Ти забув принести пошту. А треба пам'ятати »(несхвалення, осуд).

—
Що їй потрібно говорити (прямо і коротко)
«Відвези нас куди-небудь пообідати, будь ласка».
Чого їй не слід говорити (непряма прохання)

«Сьогодні у мене немає часу готувати обід».

Як розуміє чоловік непряму прохання

«Я зробила так багато, а ти, по крайній мере, звозили нас пообідати» (невдоволення).

—

Що їй потрібно говорити (прямо і коротко)

«Давай підемо кудись на цьому тижні».

Чого їй не слід говорити (непряма прохання)

«Ми так давно ніде не були».

Як розуміє чоловік непряму прохання

«Ти мною зневажаєш. Я не отримую те, що мені необхідно. Нам частіше треба бути на людях» (образа).

—

Що їй потрібно говорити (прямо і коротко)

«Визнач, будь ласка, час, коли ми можемо поговорити».

Чого їй не слід говорити (непряма прохання)

«Нам потрібно поговорити».

Як розуміє чоловік непряму прохання

«Це твоя вина, що ми мало розмовляємо. Тобі слід більше говорити зі мною» (звинувачення).

5. Підбирайте правильні слова.

Найбільш поширена помилка при поводженні з проханням — це використання фрази «Не міг би ти?» Замість того, щоб сказати: «Зроби, будь ласка». «Не міг би ти винести сміття?» — Цей вислів звучить як просте питання, в той час як фраза: «Винеси, будь ласка, сміття» вже висловлює прохання.

Жінки часто кажуть: «Не міг би ти?», Маючи на увазі: «Зроби, будь ласка». Як я зазначав вище, прохання, виражені побічно, можуть відштовхнути чоловіка. Якщо це робиться нечасто, то, ймовірно, пройде непоміченим, але постійне їх використання може викликати у чоловіків роздратування.

Коли я говорю жінкам про те, що їм потрібно просити про підтримку, це приводить їх в деяке замішання, оскільки їм вже доводилося стикатися з відповідною реакцією чоловіків. А ті відповіли так:

— «Не докучає мені».

— «Не проси мене постійно щось робити».

— «Перестань вказувати, що мені потрібно зробити».

— «Я вже знаю, що повинен зробити».

— «Тобі не потрібно говорити мені про це».

Незалежно від того, яке враження ці відповіді виробляють на жінок, чоловік має на увазі наступне: «Мені не подобається та манера, в якій ти звертаєшся до мене з проханням!» Якщо жінка не зрозуміє, наскільки загострено чоловік може реагувати на окремі слова і фрази, то буде дратуватися ще більше і, тим самим, ускладнить ситуацію. Боячись отримати відмову в проханні, жінка каже: «Не міг би ти ...», оскільки вважає, що таким чином прохання звучить більш ввічливо. Однак ця форма вираження підходить для мешканок Венери, але не для марсіан. На Марсі як образа могла бути розцінена фраза: «Чи можеш ти винести сміття?» Звичайно, він може це зробити! Питання в іншому — чи погодиться він на це. Сприймаючи питання як образу, він може відмовитися виконати прохання вже тому, що ви викликали у нього роздратування.

ЩО ЧОЛОВІКИ ХОЧУТЬ, ЩОБ У НИХ ЗАПИТУВАЛИ

Коли на своїх семінарах я пояснюю різницю між фразами: «Не міг би ти зробити?» і «Зроби, будь ласка», жінки вважають, що я надаю цьому невиправдано велике значення. Вони не бачать між даними виразами суттєвої різниці. «Не міг би ти ...» звучить, на їхню думку, більш ввічливо. Але для більшості чоловіків різниця дуже відчутна. У зв'язку з цим я хочу привести думки сімнадцяти чоловіків — слухачів моїх семінарів.

1. Коли до мене звертаються з фразою: «Не міг би ти прибрати у дворі?», Я розумію її буквально. І відповідаю: «Звичайно, могу, це цілком реально», але при цьому не кажу: «Я зроблю», оскільки, природно, не вва-таю, що даю обіцянку. З іншого боку, якщо мене питають: «Не прибереш ти у дворі» або «Прибери, будь ласка, у дворі», тут мені потрібно приймати рішення і з'являється бажання допомогти. Якщо я відповім ствердно, велика ймовірність того, що я про це не забуду, оскільки дав обіцянку.

2. Коли вона говорить: «Мені потрібна твоя допомога. Ти міг би допомогти? », Ці слова звучать критично, як ніби я раніше її підводив. Мене це не має допомагати. З іншого боку, фрази:

«Мені потрібна твоя допомога. Чи не допоможеш донести це?»
»Звучать як справжня прохання і одночасно надають мені шанс проявити себе. У мене з'являється бажання відповісти ствердно.

3. Коли дружина запитує: «Чи можеш поміняти пелюшки Крістоферу?», Я про себе думаю: «Звичайно, можу. Я цілком в змозі це зробити, не так вже це складно. »Але, якщо мені не хочеться цього робити, я, можливо, знайшов би привід відмовитися. А коли питання поставлене інакше: «Не поміняєш чи пелюшки Крістоферу?», Я б відповів: «Звичайно» — і поміняв би. І при цьому подумав, що мені приносить задоволення допомагати в догляді за нашими дітьми. Я відчуваю бажання допомагати!

4. Коли вона просить: «Допоможи мені, будь ласка», я отримую можливість допомогти і у мене з'являється бажання підтримати її. А коли я чую: «Чи міг би ти мені допомогти?», Мене немов притискають до стінки, і вибору у мене немає. Коли я можу допомогти, від мене очікують допомоги як належного! Я не відчуваю, що мене цінують.

5. Мене обурює питання: «Чи міг би ти?». Відразу виникає почуття, що іншого вибору у мене немає, як тільки погодитися. Якщо я відмовлюся, вона засмутиться і розсердиться. Це вже не прохання, а вимога.

6. Щоб жінка, з якою я працюю, не зверталася до мене зі словами: «Не міг би ти ...», я намагаюся постійно чимось займатися або роблю вигляд, що зайнятий справою. Якщо вона говорить: «Будь ласка ...» або: «Не зробиш ти ...», тоді я відчуваю, що у мене є вибір, і мені хочеться допомагати.

7. На цьому тижні дружина запитала мене: «Не.мог б ти посадити сьогодні квіти?», І я без вагань відповів: «Так». Повернувшись додому, вона поцікавилася: «Ти посадив квіти?» «Ні», — відповів я. Тоді вона сказала: «Не міг би ти зробити це завтра?» — І знову я без вагань погодився. Так тривало кожен день протягом усього тижня, і квіти до сих пір не посаджені. Мені здається, якби вона запитала: «Не посадиш ти завтра квіти?», Я б подумав над цим питанням і в разі згоди виконав би обіцянку.

8. Коли я відповідаю: «Так, я міг би це зробити», я не беру на себе зобов'язання виконати прохання. Просто кажу

(підтверджую), що міг би зробити це. Але в даному випадку не даю ніякого обіцянки. Коли вона починає на мене сердитися, я вважаю, що це несправедливо. Якби я сказав, що зроблю це, і не виконав обіцянки, тоді мені було б зрозуміло її роздратування.

9. Я ріс в сім'ї, де було ще п'ять дочок. Я одружений, і у мене самого три дочки. Коли дружина звертається до мене: «Можеш винести сміття?», Я просто мовчу. А коли вона запитує, чому я не відповідаю, то я і сам не знаю. Тепер починаю розуміти, в чому причина. Мені здається, що мною командують. Я відповів би дружині, якби вона мене запитала: «Не зробиш ти? ..»

10. Коли я чую фразу: «Чи міг би ти?», Я відразу ж відповідаю ствердно, а в наступні десять хвилин усвідомлюю, чому не буду це виконувати, і ігнорую прохання. Але коли я чую: «Не зробиш ти?», Частина мого єства каже: «Так, я хочу допомогти». В цьому випадку, навіть якщо потім у мене і виникають заперечення, я, тим не менш, виконаю обіцянку, тому що дав слово.

11. Я відповім ствердно на питання: «Чи не міг би ти?», Але всередині пручаюся, оскільки відчуваю, що на мене «тиснуть», але, якщо не погоджуся, вона влаштує істерику. Коли ж вона говорить: «Не зробиш ти?», Я відчуваю себе вільним сказати «так» чи «ні», можу зробити вибір, і мені хочеться відповісти «так».

12. Коли жінка запитує мене: «Не зробиш ти? ..», У мене є впевненість, що отримаю за це очко. Я відчуваю, що мене цінують, і готовий старатися.

13. Коли до мене звертаються: «Не зробиш ти? ..», Я відчуваю, що мені довіряють допомогти. Але якщо мене питають: «Чи можеш ти?», Я чую голий питання. Вона цікавиться, чи можу я винести сміття, хоча цілком очевидно, що я в змозі це зробити. За питанням ховається прохання, яку вона не висловлює прямо, мабуть не відчуваючи достатньої довіри до мене.

14. Коли жінка запитує мене: «Не зробиш ти? ..», Я відчуваю її вразливість. І більш чутливо сприймаю її потреби. Мені безумовно не хочеться відштовхувати її. Коли ж вона говорить: «Не міг би ти? ..», Я більшою мірою розташований відповісти «ні», оскільки знаю, що цим не відштовхую її. Просто даю зрозуміти, що не в змозі виконати те, про що вона мене просить.

Вона не образиться, якщо відповім відмовою.

15. Для мене вираз: «Не зробиш ти? ..» Наповнене конкретним змістом, а фраза: «Не міг би ти? ..» Сприймається як щось спільне, не обов'язкова, тому я виконаю те, про що мене просять. Але тільки в тому випадку, якщо у мене немає інших занять і коли це мене влаштовує, не викликає ускладнень.

16. Коли жінка каже: «Не міг би ти мені допомогти?», Мені чується невдоволення і у мене спрацьовує опір. Але варто їй сказати: «Не допоможеш ти мені?», То ніякого невдоволення я не відчуваю, якщо навіть воно і є. І тоді я з радістю готовий відповісти «так».

17. Якщо жінка звертається з питанням: «Чи не міг би ти зробити це для мене?», Я чесно відповідаю: «Мабуть, немає». Бере верх моя лінь. Але коли я чую: «Будь люб'язний» або «Допоможи, будь ласка», в мені прокидається енергія і я відразу починаю думати, як краще допомогти.

Щоб жінкам стала ясна різниця між двома цими фразами, уявімо собі романтичну ситуацію: чоловік робить пропозицію жінці. Його серце сповнене почуттями. Схиливши коліна і простягнувши до улюбленої руки, він, дивлячись їй в очі, ніжно вимовляє: «Могла б ти вийти за мене заміж?»

І в той же момент романтичні чари розвіюються. Вживши цю фразу, чоловік відразу починає здаватися слабким і недостойним кохання. А якби він запитав: «Ти вийдеш за мене заміж?», В цьому випадку виявилися б і його сила, і його почуття. Ось в якій формі має робитися пропозицію.

І чоловікові необхідно, щоб жінка зверталася до нього з проханнями в аналогічній манері. Не кажіть: «Міг би ти» або «Чи можеш ти?». Ці фрази висловлюють прохання побічно, в них звучить недовіру, прагнення чинити тиск.

Коли жінка вимовляє: «Не міг би ти винести сміття?», Чоловік сприймає ці слова так: «Якщо ти можеш, то ти повинен це зробити. Я б зробила це для тебе!» З його точки зору, очевидно, що він в змозі виконати цю роботу. Але вона не просить прямо про підтримку, і він вбачає в цьому спробу вплинути на нього. Або ж вважає, що його допомога сприймається як належне. В результаті чоловік не відчуває до себе довіри.

Пам'ятаю, як на семінарі одна слухачка пояснила різницю між двома цими фразами з позиції венеріанки: «Спочатку я не бачила різниці між цими формами поводження. Але потім глянула на них по-іншому. Різниця стає дуже відчутним, якщо сказати: «Я не можу це зробити» або «Я не буду це робити». Вираз: «Я не буду ...» відображає небажання і має чітко виражену особисту спрямованість. Якщо ж він вимовив фразу: «Я не можу це зробити», то до мене вона не має ніякого відношення. Просто він не може виконати моє прохання ».

НАЙПОШИРЕНІШІ ПОМИЛКИ ПРИ ЗВЕРНЕННЯ З ПРОХАННЯМ

Найскладніше в процесі оволодіння мистецтвом запитувати — це пам'ятати, в якій формі слід ставити питання. По можливості намагайтеся використовувати фрази типу: «Не зробиш ти? ..». Тут необхідна практика.

Пам'ятайте, звертаючись до чоловіка за підтримкою, потрібно:

1. Говорити коротко.
2. Говорити прямо.
3. Використовувати фрази: «Не зробиш ти ...» або «Зроби, будь ласка ...» і виключити обороти: «Не міг би ти?» Або «Чи можеш ти?».

Ось кілька прикладів.

говоріть так

Так не кажіть

«Не винесеш чи сміття?»

«На кухні цілковитий безлад. І запах неприємний. Мішок для сміття набитий битком. Його потрібно винести. Ти б міг це зробити? »(Багато слів, використано « міг би »).

«Не допоможеш ти мені пересунути цей стіл?»

«Не можу пересунути Етол стіл. Мені потрібно приготувати його до приходу гостей. Міг би ти допомогти? »(Багато слів, використано « міг би »).

«Прибери це, будь ласка».

«Я не в змозі все це прибрати» (прохання виражена в непрямій формі).

«Принеси, будь ласка, покупки з машини».

«В машині у мене чотири пакети з продуктами. Мені вони

потрібні, щоб приготувати обід. Міг би ти їх принести? »(Занадто багато слів, непряма прохання, використано« міг би »).

«Не візьмеш чи пляшку молока по дорозі додому?»

«Ти поїдеш повз мага зина. Лорені потрібномолоко. Я не можу знову їхати за ним, я дуже втомилася. Сьогодні! Видався важкий день. Міг би ти купити молоко? (Занадто довго, непрямо ная прохання, використаний« міг би ») .

«Не ти візьмеш Джулію зі школи?»

«Джулію потрібно взяти зі школи. Я не можу за нею заїхати. У тебе є час? Як ти думаєш, міг би ти її забрати? »(Занадто довго, непряма прохання, фігурує« міг би »).

«Не спровадиш ти Зуї до ветеринара?»

«Зуї пора робити щеплення. Не хотів би ти відвезти її до ветеринара? »(Надто абстрактне звернення).

«Не відвіз би ти нас сьогодні куди-небудь пообідати?»

«Я дуже втомилася, щоб готувати обід. Ми давно вже нікуди не виїжджали. Ти хочеш поїхати куди-небудь? »(Занадто довго і виражене не прямо).

«Не застегнешь мені блискавку?»

«Мені потрібна твоя допомога. Чи не міг би ти застібнути мені блискавку? »(Непряма прохання, є« міг би »).

«Не садити ти вогонь сьогодні ввечері?»

«Дуже холодно. Чи не збираєшся ти затопити камін? »(Дуже абстрактно).

«Не зводиш ти мене в кіно на цьому тижні?»

«Хочеш піти в кіно на цьому тижні?» (Надто абстрактно).

«Не допоможеш Лорені надіти туфлі?»

«Лорена ще не взулась! Ми запізнюємось. Я не можу все зробити одна. Міг би ти допомогти? »(Занадто багато слів, звернення виражено в непрямій формі, використано« міг би »).

«Давай сядемо з тобою зараз або ввечері і поговоримо про наші справи».

«Я не маю уявлення, як у нас йдуть справи. Ми з тобою не розмовляли на цю тему, і мені потрібно знати, чим ти займаєшся »(занадто багато слів, прохання виражена побічно).

Як, ймовірно, ви встигли помітити, то, що ви вважаєте

зверненням з проханням, має для марсіан зовсім інший зміст. Необхідно докласти зусиль, щоб внести невеликі, але мають істотне значення зміни в форму цього звернення.

Перед тим як переходити до другого етапу, я пропоную вам протягом трьох місяців попрацювати над зміною форми вираження прохання. Інші ефективно діючі фрази, які виражають прохання, це: «Зроби, будь ласка», і «Не заперечуєш проти того, щоб?».

Пристаючи до освоєння першого етапу, подумайте, скільки разів ви не звертаєтесь за підтримкою. А якщо все ж робили це, відзначте про себе, в якій формі висловлювали своє прохання. Беручи до уваги ці моменти, повчіться просити чоловіка виконати те, що він вже робить. Не забувайте про стислості і висловлюйтесь прямо. Потім заохотьте його вдячністю.

Глава 13. Як зберегти чарівну силу любові

Один з парадоксів взаємин, в яких панує любов, виявляється в тому, що на тлі взаємної любові та злагоди подружжя починає відчувати відчуження і в їх спілкуванні один з одним немає колишньої доброзичливості. Можливо, наведені нижче приклади здадуться вам знайомими.

1. Ваша любов може бути сильною і глибокою, але одного разу, прокинувшись вранці, ви відчуваєте по відношенню до чоловіка або дружини роздратування і образу.
2. Ви доброзичливі, терплячі, гарно уживаються, і раптом ви починаєте відчувати незадоволеність, невдоволення і стаєте зайво вимогливі.
3. Ви не можете собі уявити своє життя без свого обранця, але несподівано між вами спалахує сварка, і ви вже готові розлучитися.
4. Ваш чоловік або дружина зробили для вас щось приємне, а ви не можете пробачити, що колись в минулому вони були до вас недостатньо уважні.
5. Вас тягне до коханої людини, але раптом ні з того ні з цього починаєте відчувати себе скуто в його присутності.
6. Ви щасливі в шлюбі, і раптом починаєте сумніватися в міцності ваших відносин або відчуваєте, що не в силах отримати те, що вам необхідно.

7. Ви впевнені і спокійні, знаючи, що улюблені, але несподівано вас охоплюють відчай і сумніви.

8. Ви щедро віддаєте вашу любов, але раптом стаєте дратівливими, стримуєте ніжне почуття, прагнете засуджувати, критикувати або командувати.

9. Вас приваблює ваш партнер або партнерка, але, коли вони пов'язують себе зобов'язанням, ви втрачаєте до них інтерес або знаходите інших більш привабливими.

10. Ви хочете зайнятися сексом, але, коли це пропонує ваша друга «половина», у вас пропадає бажання.

11. Ви задоволені собою і своїм життям, але раптово вам починає здаватися, що ви нікому не потрібні і нічого не варті.

12. У вас видався вдалий день, і ви з нетерпінням чекаєте зустрічі з чоловіком або дружиною, проте коли ви їх побачите, то будь-яке їх висловлювання може викликати у вас почуття розчарування, пригніченості, байдужості і відчуженості.

Можливо, вам доводилося помічати подібні зміни і у свого супутника життя. Знову перечитайте список з прикладами, подумайте про те, що ваш чоловік або дружина можуть раптово втратити здатність дарувати вам любов, яку ви заслуговуєте. Може, вам доводилося відчувати на собі, як несподівано змінювалося їх ставлення. Часто ті, хто шалено закохані, можуть посваритися і зненавидіти один одного в одну мить, хоча буквально за день до цього палали взаємною пристрастю. Такі перепади здатні абсолютно збити з пантелику. Проте це явище спостерігається дуже часто. Якщо не зрозуміти його причину, то буде здаватися, що ми сходимо з розуму, або прийдемо до помилкового висновку, що любов наша померла. На щастя, цьому явищу є пояснення.

Любов здатна привести в рух нереалізовані почуття, що криються в глибинах нашої душі. Ми відчуваємо, що улюблені, але раптом, зовсім несподівано, перестаємо вірити в любов. І з глибини душі піднімаються болісні спогади про те, як нас відкинули.

Коли ми з більшою любов'ю починаємо ставитися до себе або коли нас люблять інші, то пригнічені раніше почуття починають давати про себе знати, кидаючи часом тінь на взаємини. Ці

почуття вимагають розуміння. Під впливом їх ми стаємо дратівливими, запальними, образливими, вимогливими і менш чутливими.

Якщо у нас з'являється можливість вільно висловлювати свої переживання, тоді в нашу свідомість вторгаються нереалізовані в минулому емоції. Любов звільняє їх, і вони починають позначатися на наших взаєминах.

Створюється враження, ніби ці нереалізовані емоції чекають моменту, коли ви досягнете піку взаємного кохання, щоб притягнути до себе вашу увагу. Всі ми обтяжені тягарем нереалізованих почуттів, проте ці душевні рани, нанесені нам у минулому, не нагадують про себе до тих пір, поки ми не відчуємо, що нас люблять. І коли ми впевнені в собі і вільні у прояві почуттів, емоційний спадщина дає про себе знати.

Якщо ми можемо успішно впоратися з цими почуттями, то відчуємо полегшення і розширимо свій душевний потенціал. Але якщо в виникли складнощі почнемо звинувачувати чоловіка або дружину, замість того щоб зайнятися «лікуванням» своїх «торішніх» почуттів, ми будемо тільки дратуватися і знову заганяти ці почуття в підсвідомість.

Як виявляється пригніченим В МИНУЛОМУ ПОЧУТТЯ

Проблема в тому, що ці почуття не заявляють про себе відкрито: «А ми твої почуття, не реалізовані в минулому». Якщо в дитинстві ви відчували себе самотніми і відкинутими, то тепер вам буде здаватися, що вас відкидає і залишає поза увагою кохана людина. Біль з минулого накладає свій відбиток на сьогодення. Вас починає зачіпати те, що раніше зовсім не обходило.

Роками ми придушуємо в собі болісні переживання. Потім закохуємося, і любов дозволяє нам відчути себе досить впевнено, щоб відчинити душу і усвідомити свої почуття. Любов відкриває наші серця, і тоді ми починаємо відчувати біль.

ЧОМУ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ СВАРКИ МІЖ ПОДРУЖЖЯМ, В ТОЙ ЧАС ЯК ЇХ ВІДНОСИНИ ЗДАЮТЬСЯ міцно

Наші минулі почуття проявляються не тільки, якщо ми

закохуємося, але і в інших випадках, коли ми по-справжньому задоволені і щасливі. У такі сприятливі моменти подружні пари можуть раптово сваритися, хоча, за логікою, вони повинні бути щасливі.

Наприклад, сварка може виникнути при переїзді в новий будинок, відвідуванні церемоній видачі дипломів, церковної служби або весілля, під час відпустки або прогулянки на машині, при завершенні роботи над проектом, під час святкування Різдва, Дня подяки. Конфлікт може розгорітися також через покупки нової машини, змін в кар'єрі, виграшу в лотерею, при отриманні подарунків або обговоренні, куди витратити велику суму, і т. Д.

У всіх названих випадках подружжя або один з них можуть відчувати незрозумілу зміну настроїв і проявляти нехарактерні емоції. Сварка відображає як досвід поведінки ваших батьків в подібних ситуаціях, так і ваш власний.

ПРИНЦИП «90 До 10»

Якщо ми усвідомлюємо, що періодично проявляються минулі нереалізовані почуття, тоді нам буде легше зрозуміти, чому ми часом стаємо такими вразливими. Коли ми засмучені, то на дев'яносто відсотків це пов'язано саме з минулим, а зовсім не з тим, що ми вважаємо причиною нашого невдоволення. Зазвичай тільки на десять відсотків наше роздратування співвідноситься з реальним досвідом.

Звернемося до прикладу. Якщо чоловік або дружина, на наш погляд, висловлюється критично по відношенню до нас, то це кілька зачіпає наші почуття. Але, оскільки ми дорослі, то в змозі зрозуміти, що вони зовсім не хотіли нас образити, і, з огляду на, що у них був важкий день, зробимо знижку. Такий підхід з нашої сторони дозволяє послабити вплив критики, оскільки не приймаємо її на свій рахунок.

Але в інший день ці критичні висловлювання ми сприймаємо дуже болісно. Чому? Справа в тому, що в цей самий день дають про себе знати наші минулі, нереалізовані почуття. В результаті ми стаємо більш вразливими для критики. Висловлювання близької людини боляче ранять нас, тому що в дитинстві нас часто різко критикували. А нинішні зауваження діють на нас так

сильно, оскільки ятрять старі душевні рани.

У дитинстві ми не могли усвідомити, що негативні емоції батьків породжувалися їх проблемами, а ми були не винні. Однак, брали на свій рахунок все: і критику, і провину, і відчуження.

Коли в нас пробуджуються нереалізовані почуття з нашого дитинства, ми відразу ж розцінюємо зауваження чоловіка або дружини як прагнення нас критикувати, засуджувати і відкидати. У такі моменти важко обговорювати дорослі проблеми. Все сказане сприймається невірною. Коли в словах чоловіка або дружини чується критика, то наша реакція лише на десять відсотків обумовлена її впливом, інші дев'яносто відсотків пов'язані з впливом почуттів з минулого.

Уявіть, що з вами хтось зіткнувся і при цьому зачепив по руці.

Біль не буде сильною. Але якщо у вас відкрита рана, то вона виявиться дуже відчутною, якщо натиснути на хворе місце. Точно так же ви станете подвійно чутливі до звичайних зауважень, коли придуть в рух ваші нереалізовані почуття. Якщо ваші відносини тільки починають складатися, ви не сприймаєте все так гостро. Проходить деякий час, перш ніж наші колишні емоції починають пробуджуватися. Але коли вони повністю проявляться, ми починаємо реагувати по-іншому на висловлювання наших чоловіка або дружини. Якби нереалізовані почуття «мовчали», то дев'яносто відсотків того, що нас турбує, не робило б на нас сильного впливу.

ЯК МИ МОЖЕМО НАДАТИ ОДИН ОДНОМУ ПІДТРИМКУ

Коли минулі почуття пробуджуються в чоловікові, той зазвичай відправляється в свою печеру. У такі моменти він болісно чуттєвий і має особливу потребу в розумінні і поблажливості.

Коли минуле починає проявлятися в жінці, у неї руйнується система самооцінки, страждає почуття власної гідності. Її затагує вир колишніх переживань, і для неї в цей час дуже важливі ніжність, увага і турбота.

Проникнення в сутність цих явищ здатне допомогти тримати зазначені почуття під контролем. Якщо ви відчуваєте роздратування по відношенню до чоловіка або дружини, то перед розмовою з ними опишіть свої почуття на папері. В процесі написання любовного послання негативні емоції

отримають вихід, і успадкована від минулого душевний біль буде зцілена. Такі послання допомагають вам зосередитися на сьогоднішні, з тим щоб в своїх відносинах з коханою людиною ви могли проявити довіру, вдячність, розуміння і поблажливість. Розуміння принципу «90 до 10» надасть вам підтримку і в тих випадках, коли ви стикаєтеся з бурхливою реакцією чоловіка або дружини. Знаючи, що вони знаходяться під впливом почуттів з минулого, ви поставитеся до них за участю і зможете підтримати. Коли у них починають відроджуватися колишні образи, ніколи не підкреслюйте, наскільки загострена їх реакція. Це ще більше поглибить душевну рану близького. Якщо зачепити у людини хворе місце, то не потрібно дивуватися його бурхливій реакції. Знаючи про вплив минулих почуттів, ми зможемо знайти пояснення поведінці наших подружжя або чоловік. Це є частиною процесу лікування їх від негативних емоцій. Дайте їм час заспокоїтися і зосередитися. Якщо для вас складно вислухати їх, порадьте написати любовне послання до того, як будете говорити про причини, що викликали невдоволення і роздратування.

цілющі ПОСЛАННЯ

Знання про те, як на ваше справжнє впливають почуття з минулого, допоможуть вамвилікуватися від душевного болю. Коли вас засмутили чоловік або дружина, напишіть їм любовне послання, а в процесі його написання постарайтеся встановити зв'язок між вашими нинішніми відчуттями і минулими переживаннями. До вас повернуться спогади, і ви виявите, що невдоволення відноситься до вашого батька або матері. З цього моменту продовжуйте лист, адресуючи його батькам. Потім напишіть відповідь, сповнений любові і розуміння. Покажіть цей лист чоловікові або дружині.

Вони із задоволенням вислухають ваше послання. Адже так важливо усвідомити, що дев'яносто відсотків свого роздратування ви співвідносите з минулими образами, отриманими в дитинстві. Не розуміючи ролі минулих почуттів, ми будемо звинувачувати в наших прикрощі чоловіка або дружину, або ж їм буде здаватися, що їх звинувачують у цьому.

Передбачувана причина вашого невдоволення і

прикрощів ніколи не збігається з дійсною.

Бажаючи, щоб чоловік або дружина більш чутливо ставилися до ваших емоцій, познайомте їх з болісними відчуттями з власного минулого. І тоді їм стане зрозуміла причина вашої підвищеної чутливості. Для цієї мети прекрасно підходять любовні послання. Коли ви будете складати любовні послання і досліджувати свої почуття, вам стане ясно, що причина розлади зовсім не та, що ви спочатку вважали. Більш глибокий аналіз своїх почуттів зруйнує владу над вами негативних емоцій. Точно так же, як вони можуть охопити вас, ви швидко звільнитесь від них. Ось кілька прикладів.

1. Прокинувшись одного ранку, Джим відчув роздратування до своєї дружини. Його невдоволення викликало все, що вона робила. Коли він став складати їй любовне послання, то виявив, що справжня причина його роздратування була пов'язана з його матір'ю, владної і суворою. Коли він відчув, як в глибині душі прийшли в рух ці почуття, він написав короткого листа, звертаючись до матері. Щоб скласти його, Джим представив себе в ситуації, коли відчував, що їм командують. Після того як він закінчив послання, його роздратування по відношенню до дружини пройшло.

2. Після місяців любові і ніжності Лайза стала критично ставитися до чоловіка. Написавши любовне послання, вона з'ясувала для себе, що її турбувало, ніби вона йому не підходить і він втрачає до неї інтерес. Усвідомивши свої глибоко затаєні страхи і сумніви, Ліза знову знайшла ніжні і теплі почуття.

3. Білл і Морі провели разом романтичний вечір, а на наступний день між ними сталася жахлива сварка. Все почалося через те, що вона трохи розсердилася, коли він забув щось зробити. Білл не виявив звичайного розуміння, у нього навіть виникла думка про розлучення. Коли пізніше він становив любовне послання, то усвідомив, що насправді боявся виявитися покинутим. Він згадав свої дитячі переживання в ті моменти, коли сварилися його батьки. Білл склав лист, звернене до батьків, і знову відчув любов до своєї дружини.

4. Чоловік Сьюзен Том був дуже зайнятий на службі, намагаючись закінчити роботу в строк. Коли він повернувся

додому, дружина була ображена і роздратована. Частина її душі усвідомлювала напруга, в якому працював Том, а інша — зберігала невдоволення. Коли вона написала любовне послання, то зрозуміла, що сердиться на батька за те, що він залишив її з грубої і жорстокої матір'ю. У дитинстві вона відчувала себе безпорадною і покинутою, і саме ці почуття знову дали про себе знати, вимагаючи підвищеної уваги. Вона написала лист, звернене до батька, і відчула, що більше не сердиться на Тома.

5. Речел була захоплена Філом. Але одного разу він сказав їй, що любить її і хоче одружитися. На наступний же день її ставлення до нього змінилося. У неї з'явилася маса сумнівів, і пристрасть вичерпалася. Написавши любовне послання, вона виявила, що її роздратування відноситься до батька, який ображав її мати. Склавши лист до батька, Речел дала вихід своїм негативним почуттям і знову відчула, що любить Філа. Коли ви тільки почнете складати любовні послання, ви ще не завжди відчуєте давні емоції і спогади. Але в міру того як будете глибше проникати в свої почуття, ви зрозумієте, що нинішнє роздратування має також коріння і в вашому минулому.

ПРОЯВ РЕАКЦІЇ З ЗАТРИМКОЮ

Нереалізовані почуття з минулого можуть проявитися під впливом не тільки любові, але також необхідності реалізувати ваші бажання. Я пам'ятаю той випадок, коли вперше дізнався про це. Багато років тому мені захотілося зайнятися любов'ю, але дружина була не «в настрої». Подумки я погодився з цим. На наступний день спробував знову натякнути їй про своє бажання, але вона продовжувала залишатися байдужою. Це тривало кожен день.

До кінця другого тижня я вже відчував образу і обурення. Але в той час ще не знав, як можна висловлювати свої емоції. Я не став заводити розмову про своє розчарування, замість цього зробив вигляд, що все нормально. Намагався придушити в собі негативні почуття і бути доброзичливим. Протягом двох тижнів моє невдоволення продовжувало наростати.

Я намагався робити все, щоб дружина була задоволена; в той час як в душі жило почуття образи, за те що вона мене

відкидала. В кінці другого тижня я купив для неї красиву нічну сорочку. У той же вечір віддав їй свій подарунок. Дружина відкрила коробку і була приємно здивована. Я попросив її приміряти сорочку. Вона відповіла, що у неї не той настрій. Я здався. І, залишивши думки про секс, цілком заглибився в роботу. Я придушив у собі образи і невдоволення і змирився. Минуло ще два тижні, і в один з вечорів, коли я повернувся додому, мене чекав спеціально приготований вечерю, а на дружині була та сама сорочка, яку я подарував їй. М'яко горів приглушене світло, і звучала ніжна музика.

Можете уявити мою реакцію. Несподівано в мені піднялася хвиля гіркоти і образи. Внутрішній голос говорив мені: «Ти мучився чотири тижні». Я відразу відчув всі своє обурення, яке намагався придушити протягом чотирьох тижнів. Поділившись цими почуттями, я раптом зрозумів, що її бажання дати то, що було мені необхідно, пробудило в душі колишні стримувані емоції.

ЧОМУ ПАРИ ПОЧИНАЮТЬ ВІДЧУВАТИ СВОЇ ОБРАЗИ

Подібне явище я простежував в багатьох ситуаціях. Те ж саме доводилося мені спостерігати і під час проведення консультацій. Коли один з подружжя намагається змінити відносини на краще, інший несподівано стає байдужим і байдужим.

Коли Білл захотів дати Мері те, про що вона просила, його чекала негативна реакція типу: «Занадто пізно» або «Ну і що?». Неодноразово я консультував пари, що склалися в шлюбі більше двадцяти років. Їхні діти виросли і покинули рідну домівку. Несподівано жінка вимагає розлучення. До свідомості чоловіки доходить, що потрібно змінити їх відносини і надати їй підтримку. Але коли він намагається дати їй любов, яку дружина чекала протягом двадцяти років, зустрічає з її боку холодну байдужість. Неначе вона тим самим хоче змусити його страждати стільки ж, скільки довелося їй самій. Але в міру того як подружжя починає говорити про свої почуття, він усвідомлює, як було гірко і самотньо його дружині, і сама вона поступово стає більш сприйнятливою до тим, що відбувається з чоловіком змін. Та ж сама картина спостерігається, коли ініціатором розлучення є чоловік, а жінка прагне змінити їх відносини і свою поведінку, але

зустрічає опір чоловіка.

КРИЗА відроджується НАДІЙ.

Ще один приклад прояву нереалізованого можна зустріти в суспільному житті. У соціології це явище носить назву «криза відроджуються надій». Подібна криза був відзначений в шістдесяті роки під час правління адміністрації Ліндона Джонсона. Вперше національні меншини отримали більше прав, ніж будь-коли раніше. В результаті стався вибух гніву, насильства, непокори. Несподівано проявився бурхливий сплеск придушуваних раніше расових почуттів.

Це ще один приклад пробудження вируючих емоцій. Коли національні меншини відчули підтримку, в них піднялася хвиля обурення і колишніх образ. Подібні явища спостерігаються зараз в тих країнах, народи яких звільняються від різних форм гноблення.

ЧОМУ ПСИХІЧНО ЗДОРОВИМ ЛЮДЯМ МОЖЕ знадобиться консультація ФАХІВЦЯ

Чим ближче ви стаєте один до одного духовно, тим сильніше буде ваша любов. В результаті з глибини вашої душі піднімуться болісні емоції, від яких слід вилікуватися. Це можуть бути такі почуття, як сором і страх. Зазвичай ми не знаємо, як себе вести з ними, тому і відчуваємо труднощі.

Щоб вилікувати душу від цих почуттів, ми повинні ними поділитися, однак відчуваємо страх і не в змозі висловити їх. І хоча явної причини, здається, немає, але в такі моменти ми можемо відчувати пригніченість, невиразне занепокоєння і невдоволення, гіркоту і образу, втома і спустошеність. Це все прояви наших давніх почуттів, які чекають вирази.

Інстинктивно ви намагаєтеся знайти вихід і або відмовляєтеся від любові, або звертаєтеся до шкідливих пристрастей. Але не треба здаватися — краще активніше займіться аналізом своїх почуттів. Коли ви почнете відчувати прокинулися глибинні емоції, то вчините дуже розумно, звернувшись за допомогою до фахівця.

Коли в душі у нас починають бродити дрімали раніше почуття, ми зазвичай проектуємо їх на чоловіка або дружину. Якщо ми не мали можливості поділитися без побоювань своїми почуттями з

батьками або з тими, хто був нам близький в минулому, то нам раптово стає важко говорити про це з близькими нам тепер людьми. І, не дивлячись на їх підтримку, ми не можемо вільно і відкрито висловити свої емоції. Відбувається як би їх блокування.

Спостерігається парадокс: оскільки ви довіряєте близькій вам людині, з глибини душі починають підніматися дрімали почуття. Але коли вони досягають «поверхні», у вас виникає почуття страху, і ви не можете висловити свої відчуття.

Спостерігається парадокс: ви довіряєте близькій вам людині, що дає можливість глибинним почуттям прокинутися. А коли вони досягають «поверхні», то починаєте відчувати страх і вже не в змозі поділитися тим, що відчуваєте. В результаті виявилися почуття не можуть реалізуватися.

Саме в такі моменти допомога консультанта або фахівця може виявитися дуже корисною. Коли ви спілкуєтеся з людиною, на якого не проектуєте свої страхи, то можете спокійно проаналізувати проявляються у вас почуття. Але якщо з вами поруч тільки чоловік або дружина, ви втрачаєте здатність це зробити.

Тому, навіть за умови доброзичливих відносин, парам може знадобитися консультація фахівця. Спілкування в групах підтримки також дає позитивний ефект. Перебуваючи в суспільстві тих, хто близько нам не знайомий, але налаштований співчутливо, ми отримуємо можливість висловити наші прокинулися «поранені» почуття.

Коли ж ми направляємо нереалізовані емоції на близької нам людини, він не в силах допомогти нам. Все, що можуть зробити близькі, так це заохотити наше прагнення отримати підтримку. Розуміння того, як минуле продовжує «жити» в наших взаєминах, допомагає миритися з приливами і відливами любові. Ми починаємо вірити в її цілющі сили.

Щоб зберегти чарівну силу любові, ми повинні вміти проявляти гнучкість і не забувати про те, що любов схожа з порами року: вона має свою весну, літо, осінь і зиму, зміна яких, як і в природі,

являє собою закономірний і безперервний процес.

КАЛЕНДАР ЛЮБОВІ

Взаємовідносини подібні саду. Щоб він цвів і приносив плоди, його необхідно регулярно поливати, проводити сезонні роботи і захищати від примх погоди. Треба сіяти нове насіння і виполювати бур'яни. Так само і в любові. Щоб зберегти її чарівну силу, нам потрібно знати і розуміти особливості її календаря.

ВЕСНА ЛЮБОВІ

Коли ми закохуємося, для нас настає весна любові. Нам здається, що будемо щасливі вічно. Ми абсолютно не допускаємо можливості розлюбити. Це час невинності і простодушності. Чудове, чарівне час, коли все видається ідеальним і все виходить природно, без зусиль. Ми вважаємо, що зустріли для себе досконалу пару. І, натхненні, крутиться в танці під чарівну мелодію любові, радіючи нашому спільному щастю.

ЛІТО КОХАННЯ

В цей час до нас приходить розуміння того, що наш улюблений чоловік не позбавлений недоліків, що йому теж властиво помилятися і він не досконалий. І усвідомлюємо, що ми вихідці з різних планет.

Виникає почуття розчарування і досади (рослини під жарким сонцем вимагають додаткового поливу, прийшов час видаляти бур'яни). Вже не так просто стає віддавати любов і отримувати натомість почуття, які нам необхідні. Ми виявляємо, що вже не відчуваємо себе постійно щасливими і не завжди доброзичливо налаштовані. Ні, не так представляли ми собі нашу любов. Багато пар в цей період відчувають розчарування, розлучаючись з ілюзіями. Вони не хочуть удосконалювати свої відносини, наївно вважаючи, що весна любові триватиме вічно. Вони взаємно звинувачують і здаються. Бо не усвідомлюють, що любити не завжди легко і просто. Іноді доводиться в поті чола попрацювати під палючим сонцем. Коли ми переживаємо літо любові, нам слід підтримувати свою «половину» і в той же час розраховувати на відповідне почуття, любов у, яка нам необхідна. А це не відбудеться само собою.

ОСІНЬ ЛЮБОВІ

Настає пора пожинати плоди своєї нелегкої праці в саду нашої любові. Осінь. Це золотий час: воно багате своїми дарами і приносить відчуття задоволеності. Наша любов вступила в пору зрілості. Ми тепер вже здатні зрозуміти і прийняти недосконалості обранця, так само як і свої власні. Це час подяки, пора жнив. І ми можемо розділити між собою результати важкої праці. Напружено попрацювавши протягом літа, ми можемо відпочити і насолодитися спільно вирощеної любов'ю.

ЗИМА КОХАННЯ

Потім знову відбувається зміна погоди: настає зима. Під час холодних місяців природа засинає. Це час відпочинку і роздумів. У взаєминах настає період відчутти нашу приховану душевний біль. Саме тоді в нас ніби піднімається кришка посудини, в якому були заховані наші болючі відчуття, і вони виходять назовні. Це час для власного розвитку, коли ми повинні більше розраховувати на свої сили, а не звертатися за підтримкою до дружини чи чоловіка, щоб відчутти радість. Це час для зцілення нашої душі. Взимку чоловіки усамітнюються в своїх печерах, а жінки опускаються на дно колодязя своїх почуттів. Після того як ми відчуємо любов до себе і зцілити душу під час похмурої і холодної зими любові, неминуче настане весна. І знову в нас розквітає любов, і знову ми відчуємо, що і перед нами маса можливостей. Присвятивши період зимового спокою аналізу своїх почуттів і зцілення душевних ран, ми здатні розкрити серце назустріч весні любові.

УСПІХ ВЗАЄМОВІДНОСИН

Ви вивчили посібник, мета якого допомогти вам і отримувати від спілкування то, що вам необхідно. Тепер у вас є всі передумови, щоб ваші взаємини склалися вдало. У вас є всі підстави сподіватися на успіх. Ви будете почувати себе впевнено, переходячи в любові від одного періоду до іншого. Я був свідком того, як тисячі пар змінили на краще свої взаємини буквально за день. У суботу вони приходили до мене на семінар, а вже в неділю любов знову поверталася до них. Ви також досягнете успіху, якщо будете використовувати знання і вміння, з якими ви познайомилися на сторінках цієї книги. Крім того, не

забувайте: чоловіки — уродженці Марса, а жінки — Венери. Але хочу вас попередити: пам'ятайте, що у любові є свій календар. І те, що легко дається навесні, вимагає наполегливої праці влітку. Восени ви будете відчувати радість і великодушність. Але настане зима, і з нею з'явиться відчуття порожнечі. Легко забуваються знання, щоб удосконалювати відносини в літній період. Любов, яку ви відчуваєте восени, може покинути вас взимку.

Коли в період літа починають виникати труднощі і ви не отримуєте від тієї любові, яка необхідна, то абсолютно несподівано можете не згадати про те, що дізналися з цієї книги. Все відбувається дуже швидко. Почнете знову звинувачувати чоловіка або дружину і забудете, як потрібно підтримувати їх потреби.

Коли з'являється спустошеність, викликана зимовими почуттями, ви можете забути, як треба любити і підтримувати себе. Ви, ймовірно, почнете сумніватися в собі, в близькій людині. У вас може з'явитися цинічний погляд на життя, і вас навіть може охопити почуття відчаю. Але все це — складова частина процесу. Найтемніший час — перед світанком.

Щоб домогтися успіху в наших взаєминах, ми повинні зрозуміти і прийняти існування календаря любові. Іноді любов, немов потік, ллється легко і вільно, а часом вона вимагає зусиль. В один час наші серця переповнює любов, в інше — вони порожні. Нам не слід чекати від обранця, що він завжди буде щасливий, задоволений і доброзичливий. Нам варто проявити розуміння і по відношенню до самих себе, а крім того, не розраховувати, що нам запам'яталося все, що стосується створення доброзичливих відносин.

Процес навчання передбачає не тільки отримання і закріплення знань на практиці. Поряд з цим людина щось забуває, після чого він почне знову запам'ятовувати. Протягом всієї книги ви знайомилися з тими знаннями і навичками, які не могли передати вам ваші батьки, оскільки не мали таких. Але тепер, коли ви маєте в своєму розпорядженні необхідними знаннями, залишайтеся проте реалістами. Дайте собі право на помилку. Адже на деякий час ви можете забути багато чого з того, що

дізналися.

Відповідно до теорії освіти, щоб засвоїти нову інформацію, необхідно прослухати її двісті разів. Ми не можемо очікувати ні від себе, ні від коханих, що все знання, отримані з цієї книги, будуть ввібрані раз і назавжди. Ми повинні проявляти терпіння і не залишати без уваги і схвалення наші, нехай і маленькі, кроки вперед. Потрібен час, щоб засвоїти ці ідеї, і тоді вони стануть невід'ємною частиною вашого життя.

Ми вчимося тому, як домогтися успіху у взаєминах, і ми не наївні і простодушні діти. На нашу поведінку наклали свій відбиток і батьки, і та культурне середовище, в якій ми виростили. І важливе значення має минулий досвід душевних переживань. Нове завдання — оволодіти секретами створення відносин, в основі яких лежать любов і взаєморозуміння. Ви — першопрохідці на цьому шляху. Ви йдете по незвіданій країні, не виключайте небезпеки заблукати. Використовуйте в вашому подорожі цю книгу в якості шляхової карти, здатної допомогти вам знову відшукати вірний напрям.

Коли наступного разу ви відчуєте розчарування у відносинах з протилежною статтю, згадайте, що чоловіки — вихідці з Марса, а жінки — з Венери. Якщо з усієї книги ви засвоїте тільки це положення, то і воно допоможе вам бути люблячими і доброзичливими. Поступово позбавляйтеся від прагнення засуджувати і звинувачувати, вчіться вмінню послідовно і наполегливо просити те, що вам необхідно, і вам вдасться побудувати гармонійні, пройняті любов'ю відносини, які так вам потрібні і яких ви заслуговуєте.

Перед вами багаті перспективи. Продовжуйте удосконалювати і зміцнювати вашу любов. Дякую за надану мені можливість допомогти вам добитися змін на краще в вашому житті.