

Д Ж О Н

ГРЭИ



МАРС И ВЕНЕРА ВМЕСТЕ НАВСЕГДА

Как сберечь любовь



софия

Джон Грэй

**Марс и Венера вместе
навсегда. Как сберечь любовь**

«София Медиа»

1994, 199

Грэй Д.

Марс и Венера вместе навсегда. Как сберечь любовь / Д. Грэй —
«София Медиа», 1994, 199

ISBN 978-5-906897-02-2

Статистика свидетельствует об угрозе развода для миллионов пар. Книга «Марс и Венера вместе навсегда» предлагает практику создания союзов, исполненных любви и взаимного удовлетворения. Вы научитесь обходить острые углы, сглаживать конфликты и испытывать такую же страсть друг к другу, как в первые годы совместной жизни.

ISBN 978-5-906897-02-2

© Грэй Д., 1994, 199
© София Медиа, 1994, 199

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	12
Времена изменились	13
Чему мы не научились	14
Обзор новых методов укрепления взаимоотношений	15
Что делать с недостатками	16
Глава 2	17
Почему современные женщины несчастны	18
Почему мужчины не удовлетворены	19
Главная цель мужчины	20
Что нужно женщине для счастья	21
Подобие мужчины	22
Женщины на работе и дома	23
Мужчины на работе и дома	24
Чтобы отдавать, нужно получать	25
Почему женщины нередко бывают обессилены	27
Учиться мудрости прошлого	28
Женской работе нет конца	29
Самоотдача – не порок	30
Исцеление заботой	31
Что может мужчина	32
Прекрасная черта	35
Как добиться того, чтобы мужчина вас слушал	36
Искусство слушать	37
Что на самом деле нужно мужчинам	38
Понимание наших различий	39
Глава 3	40
Наши родители никогда не говорили, что это будет так	41
Больше поддерживать, делая меньше	42
Немного о давних временах	43
Как справлялись со стрессом наши предки	44
Почему женщинам нужно говорить о своих проблемах	45
Когда мужчины дают советы	46
Как справляются со стрессом мужчины	47
Тихо сидя на камне	48
Почему мужчины смотрят телевизор	49
Когда женщины не понимают мужчин	50
Как реагируют женщины на нежелание мужчин говорить	53
Почему мужчины отдаляются от своих партнерш	56
Когда мужчины не понимают женщин	57
Когда женщины говорят о чувствах	59
Почему мужчины не спешат предложить своим партнершам руку и сердце	60
Почему мужчины бывают слишком заняты работой	61
Когда мужчина игнорирует семью	62
Переключение с работы на дом	63

Описание новых обязанностей	65
Смена ролей на эмоциональном уровне	66
Проблемы смены ролей на эмоциональном уровне	67
Почему женщинам нужно больше говорить	69
Почему женщины не любят просить	71
Когда мужчины сами себя мотивируют	72
Просить или не просить	73
Чего ожидать	74
Корректируя наши ожидания	75
Глава 4	76
Различия в организации мозга	77
Конец ознакомительного фрагмента.	78

Джон Грэй
Марс и Венера вместе
навсегда. Как сберечь любовь

*С глубочайшей любовью и благодарностью книга посвящается
моим родителям Дэвиду и Вирджинии Грэй.*

*Их вечная любовь, вера и содействие продолжают окружать и
поддерживать меня на моем пути учителя, мужа и отца.*

Mars and Venus together forever: relationship skills for lasting love

© 1994, 1996 by J.G. Productions Inc.

Эта книга издается с разрешения Linda Michaels Ltd и Synopsis Literary Agency

© ООО Издательство «София», 2006

* * *

Предисловие

В пятидесятые годы, когда я уже появился на свет, мой отец признался маме, что изменяет ей; то, что поначалу, вероятно, было лишь моментом страсти, постепенно переросло в серьезные отношения на стороне. В конце концов отец захотел развестись с мамой.

Она любила отца, и потому ей было очень больно. Однако вместо того, чтобы показать, как сильно она его любит и как он ей нужен, мама решила *быть сильной*. Она спокойно, насколько это было возможно, сказала: «Что ж, если тебе нужно, я согласна развестись. Давай подумаем месяц, а потом ты примешь решение».

Неделю спустя в дело вмешалась судьба: мама узнала, что беременна в седьмой раз. И отец решил не уходить из семьи. Мама была счастлива. Они оба никогда больше не вспоминали о произошедшем. В последующие годы у отца бывали любовницы в других городах, но родители никогда не говорили на подобные темы.

Хотя мои родители и не развелись, это событие стало поворотным моментом в их совместной жизни. Они продолжали любить и поддерживать друг друга как муж и жена, но в их взаимоотношениях все-таки чего-то уже не доставало. Романтическая нежность и свежесть любовных отношений постепенно исчезли.

Когда я вырос и узнал о похождениях отца, мне захотелось поговорить с ним об этом. В ответ я услышал: «То, чего ты не знаешь, не может тебе навредить». Мои попытки не увенчались успехом.

Я понял: так отец оправдывал свое поведение. Он не хотел делать больно маме и считал, что будет лучше все от нее скрывать.

В какой-то мере можно признать его правоту. На первый взгляд, все было в полном порядке: мама никогда не говорила об изменах отца и не просила хранить ей верность. Подобно многим другим парам, они с отцом ошибочно полагали, что утрата страсти после нескольких лет жизни в браке есть нечто вполне естественное.

После смерти отца мы с матерью нашли фотографию, на которой он был снят вместе с одной из своих любовниц. Увидев снимок, мама, которая держала себя в руках столько лет, заплакала. И я знал, почему она плачет.

Я понимал, насколько больно ей видеть отца таким открытым и свободным с другой женщиной, видеть в его глазах блеск, с каким он когда-то смотрел на нее саму.

Мне тоже было больно, ведь я никогда не видел отца таким счастливым. Он был заботлив, но часто выглядел угрюмым и раздражительным. Однако на этой фотографии, в своем тайном мире, отец сиял от счастья. Он был таким, каким хотел бы видеть его я.

Когда я спросил маму, зачем отцу нужны были измены, она ответила: «Мы сильно любили друг друга. Но спустя несколько лет я стала матерью, а твоему отцу нужна была *жена*». Меня поразило то, как она смирялась с его неверностью. Она сказала: «Я ценила, что твой отец не бросил нас. С его стороны это большая жертва. У него был серьезный роман, но он не ушел».

В тот день я наконец-то понял, почему он изменял маме: в его глазах она утратила романтическую привлекательность, и он просто не знал, как быть дальше; не знал, как выполнять семейные обязанности и в то же время сберечь романтические отношения. Отец не ведал, как вернуть страсть и радость в семейную жизнь. Если бы он это знал, то не изменял бы маме.

Я также понял, что мама делала все, что было в ее силах. Она умела быть заботливой матерью, но не смогла сохранить романтические отношения. Она поступала так же, как ее мать и бабушка. Но ведь они жили в ином мире, с иными правилами.

Во времена молодости моей мамы, когда на смену Великой депрессии пришла Вторая мировая война, выживание было важнее лирики. Поэтому люди не проявляли свою внутреннюю сущность: мама была слишком занята заботой о шестерых, а позже и о семерых детях,

чтобы у нее оставалось время демонстрировать собственные чувства. Даже если ей чего-то такого и хотелось, она никогда не делилась своими переживаниями с отцом. Она попросту не знала, как сделать так, чтобы он не воспринял проявление ее чувств как попытку контроля и не ощутил необходимость обороняться.

Когда отец решил, что не оставит нас, она испытала огромное облегчение от того, что семья сохранится. Для нее, как и для ее матери и бабушки, благополучие семьи было важнее личных потребностей. Отец тоже пожертвовал личными интересами ради семьи, но, подобно своим предкам по мужской линии, продолжал изменять жене. Мать сказала мне, что вопреки всему они любили друг друга и со временем во многом становились все ближе.

Хотя многим людям прежних поколений отношения моих родителей показались бы обычными, мы, современные мужчины и женщины, хотим, ждем и требуем от взаимоотношений большего. Основные параметры супружеской жизни ныне существенно изменились: мы живем вместе не потому, что нужно выжить или иметь защиту, а потому, что любим друг друга и нуждаемся в удовлетворении своих эмоциональных потребностей. Сейчас многие правила и стратегии сохранения семьи, к которым прибегали наши родители, стали неэффективными, а иногда даже приводят к обратным результатам.

Всех нас можно назвать профессорами науки семейных взаимоотношений, однако, к сожалению, эта наука унаследована нами от наших родителей, рядом с которыми мы жили на протяжении восемнадцати или даже более лет, бессознательно перенимая их правила поведения. По этой простой причине наш детский опыт оказывает огромное влияние на качество взаимоотношений во взрослой жизни.

Несмотря на огромную любовь к своим детям, наши родители не могли научить нас тому, *чего не знали сами*. Они не могли научить нас решать те проблемы, которых не существовало в их время. Мы, их потомки, – первооткрыватели другой жизни, нам приходится сталкиваться с иными проблемами, для решения которых необходимы иные стратегии. Нам нужно не только овладеть новыми навыками улучшения взаимоотношений, но и забыть то, чему мы научились у своих родителей. О каких новых навыках и правилах идет речь? И что необходимо нам для совершенства?

В нынешнее время мужчины нужны женщинам не только для того, чтобы те обеспечивали и защищали их физически. От мужчин требуется также и *эмоциональная поддержка*. Мужчины в свою очередь хотят, чтобы женщины были не просто домохозяйками и матерями их детей, но и удовлетворяли их эмоциональные потребности, при этом не обращаясь с нами, мужчинами, как с детьми.

Конечно, наши родители тоже нуждались в эмоциональной поддержке; просто для них это не было главным. Женщины удовлетворялись тем, что их мужья работают и обеспечивают семью. Мужчинам хватало того, что их жены ведут домашнее хозяйство, заботятся о детях и не придираются к ним.

Того, чем довольствовались наши родители, нам уже мало. Мы больше не хотим так жертвовать собой. Мы заслуживаем и требуем непреходящего счастья и страсти от близости с одним партнером. Не получая этого, многие готовы расстаться друг с другом. Чувство удовлетворения отношениями сейчас намного важнее, чем сохранение семьи.

Согласно последним статистическим данным, половина браков заканчивается разводами, причем число последних постоянно увеличивается (в Калифорнии таков удел трех из четырех браков). Более пятидесяти процентов американских школьников – из распавшихся семей, и более тридцати процентов детей рождаются вне брака. Преступления, наркомания, случаи использования психотропных препаратов – все это принимает угрожающие масштабы. Безусловно, на столь тревожную статистику во многом влияет распад семьи.

Эти новые проблемы порождают крайне важные вопросы. Может быть, нам следует перевернуть стрелки часов назад и отказаться от личных потребностей ради семьи? Неужели сле-

дует терпеть, сохраняя брак, который не удовлетворяет нас эмоционально? Раньше подобные вещи были оправданны, поскольку обеспечивали наше выживание, но сейчас, когда на первом месте оказываются собственные эмоциональные потребности, такая жизненная стратегия уже не эффективна.

В большинстве случаев правильное решение – не в том, чтобы развестись или же жертвовать собой, а в том, чтобы научиться строить взаимоотношения, удовлетворяющие нас.

Нет ничего плохого или эгоистичного в том, что мы хотим иметь больше, чем наши родители. Сейчас другое время и другие ценности.

Ныне, когда цивилизация в значительной мере обеспечивает наше физическое выживание и безопасность, она также предоставляет нам физическую свободу оставаться самими собой.

В наши дни мотивом служат не основные физиологические потребности, а высшие запросы, и мы ожидаем гораздо большего, чем прежде, как от самих себя, так и от жизни.

Именно поэтому мы надеемся получить от взаимоотношений эмоциональную поддержку, которая помогла бы нам реализовать себя сполна.

Следуя передающемуся из поколения в поколение стремлению к целостности, женщины развивают мужские качества своей натуры, а мужчины начинают признавать в себе женскую сторону. Женщинам хочется быть чем-то большим, чем просто матерями и домохозяйками; они желают играть вне дома иные роли. Мужчины тоже стремятся быть не просто воинами и рабочими машинами; им хочется нежных, исполненных любви взаимоотношений в семье, они стремятся больше времени отдыхать и больше участвовать в воспитании детей.

Устаревшие различия между женскими и мужскими ролями ныне стали менее выраженными, что нередко приводит людей в замешательство. Во время таких перемен иногда нелегко получить необходимую поддержку от партнера.

Несмотря на то что статистика свидетельствует об угрозе развода для миллионов пар, книга «Марс и Венера вместе навсегда», просто и ясно показывая, почему проблемы во взаимоотношениях неизбежны, в то же время предлагает практические советы по развитию навыков создания союзов, исполненных любви и взаимного удовлетворения.

Тем из вас, у кого хорошие взаимоотношения с вашим партнером, эти навыки помогут сделать их еще лучше. Вы научитесь обходить острые углы, сглаживать конфликты и испытывать такую же страсть друг к другу, как в первые годы совместной жизни. Без преувеличения, тысячи пар на моих семинарах были рады открыть в себе такую взаимную страсть, какой они не знали раньше. Эти навыки помогут вам улучшить и без того хорошие взаимоотношения, и вы будете жить в браке, любя друг друга.

Если вы одиноки, эта книга станет для вас открытием. У вас появится надежда. Вы сможете взглянуть на свои прошлые ошибки без боли и чувства вины. Вам станет легче простить тех, кто причинял вам боль. Когда вы полностью осознаете, что другие люди совершали ошибки, потому что просто не знали, как поступать иначе, вы перестанете обижаться на них. Боль в вашем сердце утихнет, вы обретете душевную открытость и в результате найдете прекрасного спутника жизни. И еще, вы узнаете, как не создавать ненужных проблем и не терять любимого человека.

Если на данном этапе у вас возникают проблемы во взаимоотношениях, благодаря этой книге вы убедитесь, что нечто подобное происходит не только с вами. Вы увидите, что в большинстве случаев с вами и вашим партнером все в порядке. Просто вы не умеете строить свои взаимоотношения как должно.

Я свидетель того, как часто мужчины и женщины, пребывая на грани развода, чудесным образом снова влюбляются друг в друга. Увидев и признав свои ошибки, они уже не чувствуют

себя бессильными и отчаявшимися. Их сердца снова открываются. Понимание проблемы позволяет им освободиться от чувства вины и вести себя по-другому. Результаты новых поступков видны сразу же, и взаимоотношения сильно меняются к лучшему.

Прожив двадцать три года в браке, Линда и Дэрил были готовы развестись. Они, подобно многим другим парам, на самом деле не хотели расставаться, но, не получая друг от друга того, что им было необходимо, не видели иного выхода. Они знали только одно: остаться вместе — все равно что похоронить себя заживо. Но когда они овладели навыками улучшения взаимоотношений, все изменилось!

Вот чему научилась Линда: «Я всегда думала, что, если муж не делает того, чего я от него жду, значит, он просто не любит меня и недостаточно заботится обо мне. Когда я пыталась обсудить с ним, как улучшить наши взаимоотношения, он просто отказывался от разговора, в результате все становилось еще хуже. Теперь я знаю, что он поступал так же, как и его отец. Я открыла для себя, что он действительно желал мне счастья, однако не понимал меня. Научившись иначе относиться к его потребностям, я увидела, что и он стал совсем другим человеком. Теперь он умеет выслушать меня, и я очень ценю это. Счастливой стала не только я, но и он».

А вот чему научился Дэрил: «Часто я просто не знал, что ей нужно. Что бы я ни говорил, мои слова, казалось, только вредили. Когда же я пытался объяснить, что я в действительности имею в виду, это еще больше ее расстраивало. Теперь я понимаю: ей хотелось, чтобы ее *выслушали*. Я научился меньше говорить и больше слушать, и это действительно работает. Сейчас она так счастлива, что мне хочется делать для нее еще больше. Стыдно признаться, я внезапно почувствовал, что снова живу, а раньше даже не подозревал, что умираю».

Чтобы сохранить свой брак, Дэрилу и Линде пришлось овладеть такими навыками построения взаимоотношений, которым их не могли научить родители. Дэрил понял, насколько важно откликаться на чувства Линды. В свою очередь, Линда узнала, как сделать мужчину счастливым. Став одной командой, они обрели счастье, осуществив *маленькие*, но очень важные корректировки в своих взаимоотношениях.

Большие сдвиги во взаимоотношениях происходят благодаря малым изменениям. Эффективность техники, о которой я вам рассказываю, не требует радикальных жертв с вашей стороны.

Не стоит надеяться, что замкнутый мужчина внезапно откроет вам свою душу. Но, если ему немного помочь, он легко сфокусирует свою энергию на том, чтобы научиться лучше *слушать*. Такой подход помогает изменить поведение, несмотря на усвоенные нами от родителей навыки.

Вместо того чтобы фокусироваться на том, чего мы не можем или не хотим делать, эта книга посвящена тому, что мы можем, и тому, как это сделать.

Многие из тех, кто приходил на семинары по взаимоотношениям, говорят о потрясающих результатах, даже если они участвовали в этих семинарах без своих партнеров. Осознав собственные ошибки и развивая навыки улучшения взаимоотношений, они сами осуществляют значительные позитивные изменения.

Этому книга и посвящена.

Навыки, о которых я пишу, помогут вам прямо сегодня начать получать то, чего вы заслуживаете. Конечно, изменения произойдут быстрее, если и ваш партнер прочтет то, что здесь написано. Однако это совсем не обязательно. Даже если ему (или ей) тема данной книги не интересна, успех зависит от того, насколько вы сами изучите изложенные в ней принципы и будете применять их на практике.

Как женщине убедить мужчину прочесть мои книги? Для мужчины на самом деле очень важно, *как* к нему обращаются. Если вы протянете ему книгу и скажете «Тебе это необходимо»,

он не захочет читать. Но если вы откроете те разделы, где речь идет о мужчинах, и поинтересуетесь, согласен ли он с тем, что там написано, он может внезапно проявить интерес.

Такой подход работает по двум причинам. Во-первых, мужчине нравится быть экспертом, а вы обратитесь к нему как к эксперту по проблемам мужчин. Во-вторых, когда он прочитает эти разделы книги, то сразу же поймет, что они не направлены на то, чтобы его изменить. Они на 100 % «дружелюбны к мужчинам».

Большинство женщин удивляются тому, что на семинарах присутствуют и мужчины. Трудно поверить, что мужчины на подобных занятиях действительно слушают, кивают головой в знак согласия и даже смеются. Отмечу, что мужчины не менее женщин заинтересованы в улучшении отношений, но им нужны практические стратегии, не женские подходы.

После того как вышла в свет моя ставшая бестселлером книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», улучшилась жизнь тысяч пар. За первый год после ее публикации пятнадцать тысяч человек сказали, что книга спасла их взаимоотношения. По телефону и в письмах читатели задавали практические вопросы: «Что я должен делать, когда ...?», или «Что значит ...?», или «Как заставить его ...?», или «Что нужно сказать, если ...?», «Когда я ...?» Ответы на подобные вопросы вы найдете здесь.

«Марс и Венера вместе навсегда» отвечает на вопросы, на которые не могли найти ответ наши родители. Она поведет вас в новом направлении и даст вам зернышко, заботясь о котором вы сможете создать исполненные любви и гармонии взаимоотношения.

Я предлагаю эту книгу как коллекцию драгоценностей – жемчужин практической мудрости, принесших пользу также и мне самому. Искренне надеюсь, что эти жемчужины помогут и вам, как они помогли мне и тысячам участников моих семинаров. Живите в любви и продолжайте делиться друг с другом своими особыми дарами.

Джон Грэй, доктор философии

Глава 1

Чего не могла сказать ваша мать и не знал отец

Давным-давно мужчины и женщины были союзниками и партнерами в жестоком и опасном мире. Женщина чувствовала себя любимой, уважаемой, потому что каждый день ее муж уходил и рисковал жизнью, дабы обеспечить ее существование. Она не ждала от него чувственности и заботы. Навыки хорошего общения не входили в его обязанности. Если он был хорошим охотником и мог найти дорогу домой, от него не требовалось умение поддерживать взаимоотношения. Будучи добытчиками, мужчины чувствовали, что женщины их любят и ценят. Во времена, когда было трудно выжить, поддерживать хорошие отношения было относительно легко.

Мужчины и женщины жили по-разному и от того, как они сотрудничали, зависела их жизнь. Еда, секс, дети, жилье и безопасность являлись мотивом к сотрудничеству, так как для удовлетворения этих основных потребностей были необходимы присущие мужчинам и женщинам специальные роли и навыки. Мужчины брали на себя роль добытчиков и защитников, а женщины воспитывали детей и вели домашнее хозяйство.

Таково было естественное разделение обязанностей. Природа определила, что женщина рождает детей и потому чувствует большую ответственность за них и домашний очаг. Мужчина уважал ее роль, соглашаясь выполнять такие опасные задания, как охота, а также охрана женщины и детей. Хотя мужчинам часто приходилось подолгу находиться на морозе или под палящим солнцем, чтобы поймать добычу, они гордились этим, так как высоко чтили женщин, рождавших новые жизни. Партнерство мужчины и женщины обуславливало выживание и безопасность семьи, поэтому их зависимость друг от друга порождала взаимное уважение и признательность.

С тех пор жизнь очень сильно изменилась. Поскольку наша безопасность и выживание уже не зависят от сотрудничества, правила и стратегии предков устаревают. Впервые в истории мы стремимся быть вместе главным образом ради любви и романтики. Счастье, интимная жизнь и вечная страсть – вот необходимые требования к взаимоотношениям, устраивающим ныне обоих партнеров.

Ваша мать не могла сказать вам, а отец не знал, как удовлетворить эмоциональные потребности вашего партнера, не жертвуя личными интересами. Этого можно достичь, только применяя на практике новые методы улучшения взаимоотношений.

Времена изменились

Социальные и экономические изменения, произошедшие за последние сорок лет, существенно повлияли на традиционные роли мужчины и женщины. Ныне женщины оставляют домашние заботы и идут на работу, мужчины перестают быть для них столь ценными. Становясь все более независимыми и самодостаточными, современные женщины уже не нуждаются так сильно в мужчине, который обеспечивал бы и защищал их. Современная женщина сама строит свою жизнь и за все платит. Когда ей угрожает опасность, она может защититься самостоятельно или позвонить в полицию. И что еще важнее, теперь она может контролировать, когда и сколько иметь детей. До изобретения противозачаточных таблеток и контрацептивов женщинам биологически было предопределено рожать детей и зависеть от мужчин. Сейчас все иначе.

Мы только начинаем постигать, насколько широкое использование противозачаточных средств и последующая сексуальная революция изменили взаимоотношения полов.

Можно сказать, что мужчины отчасти потеряли работу, которой занимались на протяжении столетий. Их больше не ценят как кормильцев и защитников. И хотя они по-прежнему делают то же, что и всегда, этого уже недостаточно, чтобы осчастливить партнерш. В наши дни женщинам нужно нечто большее, чем их матерям.

В то же время женщины ныне слишком загружены работой. Они уже не только матери, воспитательницы детей, домохозяйки, но также кормилицы и защитницы. Они больше не защищены от жестоких реалий внешнего мира. Как женщина может расслабиться, быть чувственной и нежной со своим мужем, если всего час назад ей пришлось ругаться с мужчиной в очереди? В то время как женщины уже не хотят ждать мужей по вечерам, те по-прежнему хотят того же, что и их отцы, – чтобы их ждали.

Времена изменились, и у нас нет другого выбора, кроме как измениться самим. Строить взаимоотношения нужно иначе, чем прежде. Если мужчина хочет, чтобы его ценила жена, он должен овладеть новыми навыками. Если женщины хотят продолжать работать вместе с мужчинами, зная, что дома их ждут любовь и забота, им нужны новые знания; им необходимы особые навыки, чтобы оставаться женственными и сильными одновременно.

Чему мы не научились

Наши матери не могли научить дочерей выражать свои чувства так, чтобы не вынуждать мужчину занимать оборонительную позицию, или же просить о помощи так, чтобы мужчина захотел помочь. Они не понимали, как проявлять заботу о мужчине, не опекая его как мать и не отдавая слишком много. Они не знали, как удовлетворять его желания, не жертвуя личными потребностями. Все, что они умели, – это угождать мужчине, жертвуя личными интересами.

По сути, наши матери не научили своих дочерей быть женственными и сильными одновременно. Они не могли научить их поддерживать своих партнеров и в то же время получать заслуженную эмоциональную поддержку.

Наши отцы не могли научить сыновей общаться с женщинами, не соглашаясь пассивно или не проявляя агрессии в споре. У нынешних мужчин не было примеров поведения, позволяющих им быть лидерами в семье, в то же время уважая и учитывая точку зрения своих партнерш. Сегодня мужчины не знают, как оставаться сильными, оказывая своим партнерам эмоциональную поддержку.

Мы не должны винить родителей за то, что они не научили нас тем аспектам взаимоотношений, которые не были известны им самим.

Наши отцы не понимали, как выражать участие, которое сейчас нужно женщинам. Они не имели понятия о тех мелочах, которые необходимы женщинам. Они не знали, насколько важно единобрачие и как сделать так, чтобы женщина чувствовала себя особенной. Наши отцы просто не понимали женщин. Однако без такого понимания современный мужчина не может развить в себе навыки, необходимые для получения поддержки от женщины.

Наши родители не могли научить нас создавать прекрасные взаимоотношения в современном мире. Помня об этом, вы можете стать добрее и простить себя и своего партнера за часто совершаемые вами ошибки. Эта добрая мудрость дает надежду.

Обзор новых методов укрепления взаимоотношений

На страницах этой книги я буду очень детально рассматривать методы улучшения взаимоотношений, которые помогут вам удовлетворять новые эмоциональные потребности ваших партнеров и давать им все необходимое для сохранения счастья, интимных отношений и страсти. Некоторые представленные здесь идеи могут показаться вам знакомыми и даже старомодными, тем не менее они изложены совершенно по-новому.

Например, вместо того, чтобы просто заявлять, что женщина должна доставлять удовольствие мужчине, я утверждаю: она должна делать это, позволяя мужчине доставлять удовольствие ей. Женщине не следует пассивно ждать инициативы со стороны мужчины, она может научиться получать необходимую ей помощь.

По сути, женщина по-прежнему должна помогать мужчине, но с новым уклоном – помогать ему оказывать помощь ей, поддерживать его так, чтобы он поддерживал ее, и угождать ему так, чтобы он в свою очередь удовлетворял ее потребности и желания.

Новые методы улучшения взаимоотношений требуют от женщины традиционных способностей, но с новым уклоном, гарантирующим следующее: она получит в ответ то, что ей необходимо.

И еще я предлагаю следующее: мужчины по-прежнему должны быть добытчиками, но в ином аспекте. Делая вроде бы меньше, мужчины могут научиться давать необходимую женщине эмоциональную поддержку. Например, я предлагаю мужчине вместо того, чтобы пытаться сразу же решать проблему женщины, «сделать меньше» – научиться слушать ее с вниманием и сочувствием. В основе навыка слушать с повышенным вниманием – давняя привычка мужчин тихо ждать и наблюдать за добычей.

Благодаря такому правильному пониманию мужчины могут овладеть новыми навыками, используя способности, которые развивались у них на протяжении столетий. С помощью своих воинских инстинктов мужчины научатся конструктивно защищать себя во время разговоров с женщинами. Новизна в том, что они осваивают умение защищать себя, *не атакуя* своих партнерш.

Отношения становятся намного сложнее, когда мы ждем от себя или наших партнеров слишком многого. Теория обучения говорит: чтобы выучить что-либо новое, это новое нужно услышать (и/или применить) двести раз. Если вы гений, возможно, вам будет достаточно полутора сотен повторений. Мгновенно овладеть методами улучшения взаимоотношений не получается ни у кого.

Совершенно естественно, что со временем выученное забывается; старые привычки и реакции будут проявляться достаточно часто. Однако вы поймете свою истинную роль в проблемной ситуации и перестанете безнадежно обвинять партнера или же себя. Иногда для позитивных изменений требуется немало усилий, но с каждым шагом прогресс будет даваться вам все легче и легче, вы будете получать все больше наград и радости, и наконец, овладев нужными навыками, улучшите все аспекты вашей жизни и отношений.

Что делать с недостатками

Самое важное в отношениях – принять свои недостатки как временные и осознать необходимость заново выучить урок, пока эти недостатки не стали вашим вторым «я». Тогда у вас появится надежда и вы сможете быть снисходительными, любящими и научитесь прощать.

Крайне важно не ждать молча интуитивной догадки партнера о том, что нам необходимо.

Несмотря на то что овладение новыми методами улучшения отношений иногда может казаться изнурительным, этот процесс очень увлекателен. Начав учиться, вы быстро получите реальный результат, а именно – обретете надежду, а также одобрение и поддержку своего партнера. Уже тем, что вы вступили на путь, которого не знали ваши родители, вам удастся улучшить ваши взаимоотношения. Постепенно, все больше практикуясь, вы сможете сделать их еще лучше.

Овладев этими столь необходимыми навыками, вы наполните отношения страстью, счастьем и любовью. Страсть не должна угаснуть, счастье, которое вы испытывали до женитьбы, не должно увянуть, интимные отношения могут превратиться в источник растущего чувства удовлетворения. В следующей главе мы рассмотрим то, что больше всего нужно женщинам и чего на самом деле хотят мужчины.

Глава 2

Что больше всего нужно женщинам и чего на самом деле хотят мужчины

Женщины, посещающие мои семинары, неизменно удивляются тому, что половину аудитории составляют мужчины. Им трудно в это поверить, но мужчины на самом деле ищут способы сделать женщин счастливыми и точно так же заинтересованы в улучшении отношений. Проблема в том, что женщины не понимают тех традиционных способов, которыми мужчины это делают.

Если дома возникают проблемы, мужчина традиционно старается достичь успехов на работе. Если отношения портятся, обычный мужчина не посещает семинары и не покупает книги о взаимоотношениях; он покупает книгу о бизнесе или о том, как достичь успеха. Почему? Потому что с незапамятных времен мужчина мог сделать свою партнершу счастливее, став лучшим добытчиком.

В те времена, когда людям приходилось охотиться и собирать пищу, это действительно срабатывало. При таком подходе достигали хороших результатов даже наши родители. Но это совсем не подходит нам. Современные жены не уходят от мужей, если те не в состоянии их обеспечить. Они уходят, когда не получают эмоционального удовлетворения и им не хватает романтики. Если мужчина не поймет новых потребностей женщины, она наверняка будет чувствовать себя неудовлетворенной. Подобное растущее неудовлетворение так же становится причиной ухода мужей. Они оставляют семьи не потому, что больше не любят своих жен, а потому, что не могут сделать их счастливыми. Иными словами, мужчина разрывает отношения, когда чувствует, что не в состоянии удовлетворить свою партнершу. Взаимное чувство неудовлетворенности встречается сплошь и рядом, так как:

Мужчины не понимают потребностей женщин, а женщины не понимают, что на самом деле нужно мужчинам, или же не умеют дать им это.

Осознав, как изменились условия, в которых приходится жить представителям обоих полов, мы сможем прийти к взаимопониманию и взаимному сочувствию, что поможет нам овладеть новыми методами создания отношений, исполненных взаимной поддержки.

Почему современные женщины несчастны

Современные женщины слишком много работают и часто подвергаются стрессам. В большинстве случаев они эмоционально подавлены и не чувствуют поддержки. На это есть своя причина: никогда прежде от них не требовалось столь многого. По крайней мере пять дней в неделю они одевают униформу и отправляются на восьми- или двенадцатичасовую битву. Когда они возвращаются домой, им нужно убрать, приготовить ужин, постирать, уделить внимание детям, и вдобавок быть нежными, счастливыми и романтичными в отношениях со своими мужьями. От женщин требуется столько всего, что в конце концов они начинают чувствовать себя «разбитыми».

На работе женщины должны следовать традиционным мужским правилам поведения. Дома – переключаться и становиться мягкими, податливыми и женственными. Неудивительно, что женщина жалуется: дескать, жаль, что у нее нет жены, которая бы с любовью и нежностью встречала ее вечером с работы.

Даже у современных домохозяек жизнь намного сложнее, чем у их матерей, – им не хватает традиционной компании и поддержки других женщин, поскольку почти все их подруги ходят на работу, а дети в садик.

Раньше домохозяйка с гордостью говорила, что целый день исполняет обязанности матери и жены. Теперь, когда ее спрашивают: «Чем ты занимаешься?», она зачастую испытывает стыд. Лишенная поддержки других женщин, домохозяйка со всем должна справляться сама, так как мало кто признает ценность того, что она делает.

Итак, женщинам нужна большая поддержка, чем когда-либо раньше. То же самое можно сказать и о мужчинах.

Почему мужчины не удовлетворены

Современным мужчинам кажется, что им платят меньше, что над ними одержали победу, что их недооценивают. Как и женщины, они переживают по поводу потерь, которые претерпевают браки, когда оба партнера ходят на работу.

Раньше по возвращении домой мужчину встречала жена, которая не ходила на работу и могла без труда показать, насколько она ценит его старания и жертвы. Она с радостью заботилась о нем, поскольку не подвергалась стрессу, и относительно мало просила взамен. Теперь же дом перестал быть для мужчины местом отдыха.

Никогда прежде супружеские отношения не были для мужчин такими сложными, как сейчас.

Многие мужчины работают так же тяжело, как их предки, возможно даже более тяжело, и при этом не чувствуют себя единственными добытчиками в семье. На глубоком эмоциональном уровне мужчина ощущает, что потерпел поражение, если его партнерша кажется несчастливой или неудовлетворенной.

Главная цель мужчины

Когда мужчина любит женщину, его главная цель – сделать ее счастливой. На протяжении всей истории представители сильного пола боролись с враждебным миром, так как их борьба и старания вознаграждались признательностью женщин. В самом прямом смысле удовлетворенность подруги была наградой, ради которой трудился мужчина.

Сейчас у женщин очень много занятий, и они, по понятным причинам, часто бывают недовольны. Под конец долгого рабочего дня оба партнера ждут друг от друга любви и признательности. Она говорит себе: «Я работаю так же тяжело, как и он. Почему я должна быть ему благодарной?» Усталость мешает женщине оказывать мужчине ту эмоциональную поддержку, которую, по его мнению, он заслужил.

Ее неудовлетворенность говорит ему о том, что он неудачник. «Почему я должен стараться сделать больше? – спрашивает он себя. – Она не ценит и того, что я уже сделал». Ни мужчины, ни женщины не осознают губительных результатов этой относительно новой проблемы.

Когда современный мужчина возвращается домой, он чаще проигрывает, чем побеждает. Видя женщину неудовлетворенной, он считает себя неудачником.

Что нужно женщине для счастья

В давние времена, когда большинство женщин проводили все свое время дома, они поддерживали друг друга на протяжении дня. За разговорами, исключая соперничество, давая и получая поддержку, женщина могла забыть о проблемах и отдохнуть. Она позволяла себе творить красоту в доме, в саду и в обществе. Она заботилась о других, а другие – о ней.

Эти повседневные занятия поддерживали ее женскую сущность и любовь в сердце. Забота была смыслом существования женщины и помогала ей в неизбежных кризисных ситуациях.

Женщинам не нужно было брать на себя двойной груз: поддерживать хорошие взаимоотношения и в то же время быть добытчицей. Мужчины радовались возможности обеспечивать свои семьи и быть единственными добытчиками, позволяя своим партнерам творить и поддерживать взаимоотношения, исполненные любви.

В современном мире соперничества, в котором доминируют мужчины, женщинам очень не хватает этого акцента во взаимоотношениях. Впервые в истории женщине приходится трудиться без заботливой поддержки других женщин.

Подобие мужчины

На одном из семинаров одна женщина выразила свои чувства следующим образом: «Мне кажется, что я – мужчина. На работе нельзя добиться успеха, если ты ведешь себя как женщина. Не знаю, как можно требовать, чтобы женщина была сильной, независимой и в то же время женственной. Я теряю связь с той, кто я есть на самом деле». Представительницам слабого пола, постоянно играющим традиционные мужские роли, трудно оставаться женственными. Работая согласно строгому графику, принимая решения, ориентируясь главным образом на практические результаты, а не на чувства людей, отдавая распоряжения в ситуациях, когда нет времени посоветоваться, просчитывая стратегические шаги, защищаясь, создавая союзы, в основе которых – прибыль, а не дружба, тратя время и энергию ради личной выгоды, женщина чувствует, что ее душа беднеет.

Мир, в котором правит работа, никоим образом не заботится о женской душе и очень сильно влияет на качество близких отношений.

Женщины на работе и дома

Женщины в большей мере, чем мужчины, подвержены стрессам, поскольку работа вне дома удвоила их ношу. На работе они отдают наравне с мужчинами, а когда возвращаются домой, инстинкт берет верх и они продолжают отдавать.

Женщине тяжело, вернувшись домой, забывать о проблемах и расслабляться, когда ее программа говорит: «Готовь, убирай, люби, делись, заботься, отдавай, делай».

На работе женщину побуждает бороться осознанная необходимость выжить, а дома ею управляют инстинкты.

Вдумайтесь: то, что раньше женщина делала на протяжении дня, сейчас ей нужно успеть выполнить за пару часов. Она обеспечивает семью и лишена времени, поддержки и сил, необходимых ей для того, чтобы удовлетворить свое биологическое стремление к красоте, домашнему уюту и гармоничным, здоровым, исполненным любви отношениям. Обремененная множеством обязанностей, женщина чувствует себя разбитой.

Независимо от того, возникли ли ее побуждения естественно или же сформировались в детстве, когда она, еще будучи маленькой девочкой, отождествляла себя с матерью, они могут быть весьма сильными. И они усиливаются во много раз, когда женщина планирует обзавестись детьми или уже имеет их. Женщин подавляют современные реалии, с которыми не сталкивались их матери, когда обустраивали дом и создавали семью. Но не только сами женщины должны освоить новые методы совмещения обязанностей, мужчинам также следует научиться по-новому поддерживать своих партнеров.

Мужчины на работе и дома

На протяжении истории мужчинам удавалось справляться со стрессовыми ситуациями в окружающем мире, потому что дома их ждали заботливые и любящие жены. Целый день мужчина добивался своей цели, но вечером он либо отдыхал, либо играл, либо же занимался любовью. Ему не требовалось продолжать трудиться, чтобы завоевать признательность партнерши.

Когда современная женщина жалуется, что ей приходится слишком много работать, мужчина зачастую воспринимает это как обвинение в том, что мало работает он сам, или же как команду делать больше, чем он делает. Ни одно из подобных посланий не нравится его сущности, которая говорит ему: «Ну вот ты и дома. Отдыхай и пожинай плоды своего труда».

Для мужчин дом всегда был местом отдыха. Для женщин дом – центр активной деятельности.

Чтобы отдавать, нужно получать

Мужчины привыкли полностью выкладываться на работе. Возвращаясь домой, они хотят видеть, что им благодарны. Женщины в основном созданы для того, чтобы одновременно отдавать и получать. Им нравится отдавать, но в то же время они нуждаются в «подкреплении»: отдавая и ничего не получая взамен, женщины начинают отдавать еще больше и в конце концов чувствуют себя разбитыми, опустошенными и обиженными.

Женщина, целый день находящаяся на работе, среди конкурентов-мужчин, лишена эмоциональной поддержки, которую она могла бы получить, пребывая в женском обществе и будучи поглощенной традиционными женскими заботами. Она отдает работе все свое время, не получая в ответ ни признания, ни поддержки. Уставшая, она приходит домой, но вместо того, чтобы отдохнуть, продолжает отдавать.

Это важное различие между мужчиной и женщиной. Когда мужчина устает, он стремится забыть о своих проблемах, отдохнуть и расслабиться. Если он не получает необходимой ему поддержки, то перестает отдавать. По возвращении домой ему хочется некоторое время получать или по крайней мере уделить время себе.

Когда поддержки не чувствует женщина, ей кажется, что она обязана делать еще больше, чем обычно. Как следствие, она начинает нервничать из-за проблем, которые не в силах решить. И чем более разбитой она себя чувствует, тем труднее ей расслабиться и сбросить с себя груз забот, которые в действительности можно отложить.

Чувствуя усталость, женщина не в состоянии определить, что необходимо сделать сейчас, а что может и подождать. В некоторых случаях у нее инстинктивно возникают те же побуждения в отношении ведения домашнего хозяйства, что и у ее матери. Чем сильнее усталость и чем меньше поддержки, тем сильнее это проявляется. Бессознательно она может пытаться придерживаться таких стандартов ведения домашнего хозяйства и развлечений, которые были в ходу в то время, когда все женщины занимались домашним хозяйством, на которое у них хватало времени и энергии.

Когда современная работающая женщина не в состоянии позволить себе постороннюю помощь в домашних хлопотах, у нее может возникнуть ощущение, что она просто мало работает. Инстинктивно она чувствует, что должна делать больше, хотя на самом деле сил на это у нее не остается. Иными словами, она попадает в зависимость от устаревшей социальной программы, согласно которой *должна* выполнять всю работу по дому.

В некоторых случаях и мужчина социально ориентирован на то, что работа по дому – исключительно женская обязанность. Насколько женщине тяжело расслабиться и меньше работать, настолько же мужчине тяжело найти в себе силы помочь ей. Осознав это, мужчины и женщины будут относиться друг к другу с большим уважением.

Внутренняя программа мужчины утверждает, что, когда он приходит домой, его работа завершена, в то время как внутренняя программа женщины побуждает ее заниматься домашним хозяйством.

Скотт и Салли

Скотт, чтобы содержать семью, работает полный рабочий день, а Салли, его жена, будучи матерью и домохозяйкой, занята на работе частично. Когда Скотт возвращается домой, он, по-видимому, не обращает на Салли внимания до тех пор, пока она не попросит его сделать что-либо. Похоже, его эти просьбы раздражают. Когда же она холодна к нему во время ужина, он не может понять, в чем дело.

Я спросил Салли, что она чувствует. Салли сказала: «Я обижаюсь, потому что он не заботится обо мне и даже не спрашивает меня, как прошел день. Он даже не предлагает мне свою помощь – сидит на диване, а я в это время все делаю для него».

Скотт ответил ей: «Я сижу на диване, потому что хочу отдохнуть после рабочего дня. Когда я спрашиваю ее, как дела, ответ всегда один: она слишком много работает и, значит, я тоже должен работать больше. Но дома я хочу расслабиться. Мне не нужен еще один начальник. Если она слишком много работает, пусть просто сбавит темп».

Салли сказала: «Ты считаешь, мне не нужно отдыхать после рабочего дня? Но ведь кто-то должен приготовить ужин, прибрать в доме и позаботиться о детях. Почему ты не можешь мне помочь или хотя бы ценить то, что делаю я?»

Тогда Скотт посмотрел на меня и произнес: «Вот видите».

Он имел в виду следующее: «Вот почему я, когда прихожу домой, стараюсь не слушать ее. Иначе она будет требовать, чтобы я делал все больше и больше. Я не могу на это пойти».

Салли злится, потому что Скотт не предлагает ей свою помощь, а Скотт недоволен, потому что получает послание: того, что он сделал, – недостаточно. Она хочет, чтобы ее понимали и поддерживали, чтобы о ней заботились. Он хочет, чтобы его работу ценили и признавали заслуженное им право на отдых дома. Решение проблемы таково: в первую очередь им обоим необходимо признать, что никто из них не виноват и не ошибается. Затем, применяя новые знания, они могут изменить ситуацию.

Скотт предлагает Салли работать меньше. Это все равно что предложить реке остановиться. Отдавать – естественное состояние любящей женщины. Сегодня женщинам нужно не сдерживать свою склонность к проявлению любви, а получать больше заботы в отношениях с мужчинами. Точно так же нереально ждать от Скотта, что у него найдутся силы делать больше, чем он делает сейчас. Это все равно что велеть реке течь в обратном направлении.

Когда мы понимаем, что именно нужно обоим партнерам, у нас появляется возможность найти новое решение. Как мы убедимся далее, мужчины и женщины способны овладеть навыками общения, которые, требуя минимальных усилий от мужчин, дают женщинам очень многое. Оба партнера без особого труда могут научиться применять на практике такие методы, благодаря которым женщина будет испытывать чувство эмоциональной поддержки, а мужчина обретет уверенность в том, что его ценят.

Когда женщина почувствует большую эмоциональную поддержку, она найдет внутри себя центр спокойствия и поймет, что нужно, а что не нужно делать в условиях нехватки времени и сил. Так же и мужчина, почувствовав, что его стали больше ценить, постепенно станет более энергичным дома. Но главное, он начнет понимать свою партнершу и сочувствовать ей, что для нее очень важно.

Современным женщинам не следует сдерживать свое стремление проявлять любовь. В то же время им нужна большая забота со стороны мужчин.

Почему женщины нередко бывают обессилены

Сегодня и мужчины, и женщины работают; у современных женщин нет времени, сил и возможности поддерживать друг друга так, как это делали их матери. Женщинам приходится все больше и больше отдавать, и, не чувствуя поддержки, они возвращаются домой обессиленными.

К тому же, когда женщина начинает зависеть не от мужчины, а от своей работы, она не может свободно отдавать. Если женщина отдает, чтобы заработать деньги, значит, она перестает действовать бескорыстно. Манера отдавать в корыстных целях лишает ее женственности.

Работающим женщинам приходится уподобляться мужчинам. Как следствие, у них нет возможности выражать свои типично женские качества через материнство, ведение домашнего хозяйства и собирательство (которое ныне свелось к хождению по магазинам). Перевес мужского аспекта в собственной натуре лишает женщину сил и вызывает у нее чувство неудовлетворенности.

Раньше женщины не были обессилены, выполняемая ими работа соответствовала их женской природе. Сегодня они лишены сил, потому что лишены заботливого отношения на работе.

Лишится женщина сил либо же будет удовлетворена зависит не от того, сколько она работает, а от качества ее взаимоотношений и получаемой ею поддержки.

Учиться мудрости прошлого

Женщины издавна гордились своей биологической ролью, поскольку материнство считалось священным. Некоторые культуры полагали, что женщина ближе к Богу, чем мужчина, так как только она способна давать жизнь. Женщин уважали как матерей, а мужчины с радостью становились воинами, готовыми рисковать жизнью, чтобы их обеспечить и защитить.

Даже среди представительниц поколения моей мамы легко найти женщин, которые прекрасно чувствовали себя, выполняя обязанности матери. Помню, однажды, уже будучи взрослым, я спросил маму, нравится ли ей быть матерью. Она ответила: «Конечно, Джон, я все еще мать, и мне по-прежнему это нравится. Я счастлива, что у меня семеро прекрасных детей».

Меня удивило, сколь сильно она чувствовала себя матерью и с какой гордостью об этом говорила, ведь мы, ее дети, были уже взрослыми. Я порадовался тому, что ей не нужно было ходить на работу и что она по-настоящему наслаждалась тем, что все время проводила с детьми, тогда как муж поддерживал ее.

Большинство современных мам не могут позволить себе радости быть все время с детьми. При наличии детей и работы появляется очень много обязанностей, требующих таких навыков, которые им не могли дать их собственные матери. Без новых стратегий переход от материнства к карьере тернист. Поэтому современные женщины зачастую медлят с рождением детей.

Я не предлагаю перевести часы на многие годы назад и заставить женщин вернуться на кухню, просто очень важно понимать, что именно мы оставили позади. На пути к новому и лучшему миру для мужчин и женщин следует помнить мудрость прошлого и использовать ее там, где она применима. В той давней мудрости есть элементы, необходимые для удовлетворения мужчин и женщин. Мы не должны терять связь с истинами прошлого, которые всегда шли на пользу людям.

Поняв эти истины, мы сможем более эффективно планировать новые подходы к отношениям, позволяющим нам двигаться вперед к новым целям и мечтам.

Женской работе нет конца

Припоминаю весьма показательный разговор о современном материнстве. Пока я подписывал книги в книжном магазине, моя жена разговаривала с тремя женщинами о том, как трудно сегодня быть матерью. Когда одна из ее собеседниц сказала, что у нее семеро детей, другая с изумлением покачала головой и сочувственно вздохнула:

– У меня только двое, и я думала, что это много. Как ты справляешься?

Третья добавила:

– У меня только один ребенок, но и это меня изнуляет.

– У меня трое детей, – сказала моя жена, – и я думала, что это много. Не могу себе представить, как ты справляешься с семьей детьми.

– Не важно, сколько у вас детей – двое, трое или семеро, в любом случае вы отдаете им все, что у вас есть, – ответила мать семерых детей, – так поступает любая мать.

Ее собеседницы согласились с ней. Следуя древней мудрости, каждая из них отдавала все, что имела.

Едва я это осознал, мои взаимоотношения с женой изменились. Раньше, когда моя жена жаловалась, что у нее много работы, я допускал, что она не будет счастлива, пока не научится меньше работать. И вдруг до меня дошло, что проблема отнюдь не в ее чрезмерном усердии, – так или иначе, она всегда будет делать все, что в ее силах. И я начал искать способ помочь ее отдающей женской сущности. В результате, почувствовав мою поддержку, она научилась по-настоящему расслабляться и меньше работать.

Самоотдача – не порок

Самоотдача женщины становится проблемой только тогда, когда она не получает взамен заботу и поддержку, столь необходимые ей для того, чтобы продолжать отдавать. Во многих популярных книгах беззаветная самоотдача расценивается как нечто неправильное, однако в действительности в большинстве случаев это не так. Бескорыстно отдавая себя, женщины просто следуют своим здоровым инстинктам.

Естественный порыв женщины бескорыстно отдавать становится проблемой только тогда, когда она не получает от работы и личных отношений необходимой ей поддержки.

Чем более сосредоточенной, ответственной и конкурентоспособной должна быть женщина на работе, тем труднее ей становится мягкой по окончании рабочего дня. Она возвращается домой, но продолжает думать о работе.

После долгого трудового дня современные женщины зачастую лишены необходимой для выполнения домашней работы энергии, которую имели их матери. Вечером, вместо того чтобы расслабиться и наслаждаться «ничегонеделанием», они продолжают трудиться, хотя и чувствуют, что у них на это попросту не осталось сил. Как следствие, они испытывают чувство неудовлетворенности жизнью.

Исцеление заботой

Уверяю вас, когда усталая женщина видит, что о ней заботятся, у нее открывается второе дыхание. В противном случае она ощущает себя изнуренной.

Тело женщины функционирует нормально, а истощение волшебным образом испаряется, когда мужчина начинает надлежащим образом заботиться о ее женской сущности.

Важно, чтобы мужчины понимали: женщины нуждаются в помощи. Со стороны мужчин нечестно игнорировать их естественную потребность в эмоциональной поддержке. Не менее важно, чтобы и женщины отдавали себе отчет: иногда их ожидания в отношении того, что необходимо сделать дома (основывающиеся на стандартах старшего поколения), нереальны. Не нужно принуждать мужчин к тому, чтобы они соответствовали этим ожиданиям.

Решение подобных семейных проблем в каждом случае индивидуально, но в основе каждого такого решения – взаимное понимание, терпение и сочувствие.

Что может мужчина

Уделяя три или четыре раза в неделю двадцать минут заботе о женской сущности своей партнерши, мужчина будет удивлен произошедшими переменами. Она станет счастливее и в свою очередь воздаст ему сторицей – душевным теплом и признательностью. Какой бы уставшей ни была вернувшаяся с работы женщина, она непременно ответит на внимание мужа любовью и заботой. Как следствие, ситуация в семье быстро изменится к лучшему.

Пока муж, убеждающий свою жену в том, что ей следует меньше работать дома, не поймет, насколько важно проявлять заботу о ее женской сущности, она будет оставаться наедине со своими проблемами. Его аргументы не только не дадут нужного эффекта, но, наоборот, будут вызывать отчуждение.

Когда мужчина, побуждаемый самыми благими намерениями, произносит одну из приведенных ниже фраз, он в действительности делает только хуже:

Он говорит:	Она слышит:
1. <i>Он говорит:</i> «Ты слишком много на себя взвалила». На самом деле он имеет в виду: «Ты заслужила отдых».	1. <i>Она слышит:</i> «Ты не уделяешь мне достаточно времени». Ее реакция: «Он просто не ценит того, что я делаю».
2. <i>Он говорит:</i> «Ты не должна из-за этого переживать». На самом деле он имеет в виду: «Я забочусь о тебе, и ты можешь на меня положиться».	2. <i>Она слышит:</i> «Твои переживания не столь уж важны». Ее реакция: «Его не волнует то, что важно для меня».
3. <i>Он говорит:</i> «Все не так уж и плохо». На самом деле он имеет в виду: «Я уверен, что ты справишься. Ты вполне компетентна и сможешь решить эту проблему. Я верю в тебя».	3. <i>Она слышит:</i> «Ты паникерша и принимаешь все слишком близко к сердцу, делая из мухи слона». Ее реакция: «Его не волнуют мои чувства. Он не думает обо мне».
4. <i>Он говорит:</i> «Ты слишком требовательна к себе». Он имеет в виду: «Ты прекрасна. Я ценю то, что ты делаешь».	4. <i>Она слышит:</i> «Не нервничай по пустякам». Ее реакция: «Он не понимает, с какими трудностями я сталкиваюсь и почему мне так плохо».
5. <i>Он говорит:</i> «Зачем что-то делать и потом жаловаться, лучше не делай». Он имеет в виду: «Я забочусь о тебе и не хочу, чтобы ты делала то, что тебе не по душе. Ты и так много всего делаешь и должна больше отдыхать».	5. <i>Она слышит:</i> «Какая же ты бестолковая. Другая на твоём месте все успевала бы». Ее реакция: «Ему кажется, что я думаю только о себе. Он не понимает, сколько я делаю для других».

Он говорит:	Она слышит:
6. Он говорит: «Если не хочешь, не делай этого».	6. Она слышит: «Любящая жена вела бы себя иначе».
Он имеет в виду: «Ты и так отдаешь слишком много, я не жду от тебя большего».	Ее реакция: «Он считает меня эгоисткой и думает, что я не имею права уделить себе хоть немного внимания».
7. Он говорит: «Ты не должна работать слишком много».	7. Она слышит: «То, что ты делаешь, никому не нужно, это пустая трата времени».
Он имеет в виду: «Ты и так делаешь столько, что я не жду от тебя большего».	Ее реакция: «Если он не ценит то, что я делаю, мне не дожидаться от него поддержки».

Чтобы продемонстрировать заботу о женщине, подобные фразы не нужны. Достаточно постараться понять ее и выразить свое сочувствие, зная, с чем ей приходится сталкиваться.

Уставшая женщина, у которой нет ни времени, ни сил на то, чтобы позаботиться о своей женской сущности, зачастую даже не подозревает, чего именно ей не хватает. Ей и подумать некогда о том, как вернуть свою женственность. И тут на первый план выходят отношения в семье. Внимание со стороны мужчины помогает женщине избавиться от стресса.

Когда женщина испытывает перенапряжение, задача мужчины – обратить внимание на ее женскую сущность, которая просит позаботиться о ней.

Мужчине вполне по силам дать своей супруге возможность расслабиться. Уяснив, какой груз домашних забот она на себя взваливает, он обретает способность помочь ей в полной мере почувствовать себя женщиной.

Прекрасная черта

Если дома к женщине будут относиться с любовью и поддерживать ее, она сможет совладать со стрессом, возникающим вследствие отсутствия заботы о ней на работе, где все направлено на достижение цели. Самый важный элемент отношений, исполненных заботы (которых женщине так недостает на работе), – это разговор ни о чем. Разговаривая без цели, без необходимости докапываться до сути каких-либо проблем и решать их, женщина постепенно освобождается от доминирования мужской стороны своей натуры.

Бесцельный эмоциональный разговор очень помогает женщине, особенно если ее собеседник понимает, что, озвучивая свои проблемы, она тем самым хотя бы на время избавляется от их гнета.

Многие мужчины не осознают, как женщина может абстрагироваться от связанных с работой проблем, обсуждая их, ведь большинство мужчин попросту не думают о том, о чем не говорят. Стоит мужчине хотя бы вскользь упомянуть о проблеме, как он тут же начинает ее решать.

Насколько мужчинам важно *не говорить*, настолько же важно для женщин *поговорить*. В таком несоответствии нет ничего плохого.

Когда женщина хочет поговорить, мужчине лучше помолчать. Говоря слишком много, он тем самым мешает своей партнерше открыться. Вдобавок, думая о том, что сказать, он перестает фокусироваться на собеседнице.

Любой мужчина будет слушать, если найти к нему правильный подход. Если вы скажете: «Ты никогда не слушаешь меня» или «Мы никогда не разговариваем, нам нужно больше общаться», то совершите ошибку. Такие фразы заставляют мужчину чувствовать себя виноватым, ему кажется, что на него нападают, и он начинает защищаться.

Любой мужчина может научиться слушать, если побуждать его к этому мягко, выражая признательность за старания.

Как добиться того, чтобы мужчина вас слушал

Моя жена использует такой подход: она просит меня выслушать ее: «О, я рада, что ты уже дома. У меня был такой день. Может, поговорим об этом? (Пауза.) От тебя не требуется отвечать. (Небольшая пауза.) Уверена, мне станет намного легче, если я просто расскажу тебе обо всем».

Приглашая меня таким образом выслушать ее, она дает то, что мне действительно нужно, – возможность сделать ее счастливой, и получает то, что больше всего нужно ей, – возможность поговорить, поделиться со мной своими проблемами и тем самым позаботиться о женской стороне своей натуры.

Когда мужчина и женщина взаимно поддерживают друг друга, выигрывают оба. Постоянная практика поможет мужчине без особых усилий научиться с сочувствием слушать женщину. Невероятно, но то, чего женщины больше всего ждут от мужчин, они могут получать без труда.

Умение выслушать женщину – новое требование к мужчинам, однако мы, мужчины, готовились к этому тысячи лет, еще с тех пор, как главным заданием древнего охотника было безмолвное наблюдение. Как только мужчина начнет применять эту свою способность, слушая жену, она, ощутив, что его внимание сосредоточено на ней, чудесным образом почувствует себя удовлетворенной.

Искусство слушать

Искусство слушать женщину не подразумевает, что вы должны решать ее проблемы или давать советы. Цель слушающего мужчины иная: помочь женщине вновь обрести равновесие мужских и женских качеств, присущих ее натуре.

Это новое описание обязанности мужчины побуждает его смотреть и слушать с вниманием, столь необходимым женщине.

Мужчины должны помнить: женщина говорит о своих проблемах не потому, что таким образом собирается их решить, а потому, что этого требует ее женская природа.

Чтобы научиться слушать, мужчина должен осознать следующее: когда женщина расстроена и, как кажется, требует от него решения своих проблем, это происходит потому, что она действует с позиции мужской стороны своей натуры. Воздерживаясь от советов, мужчина помогает ей упрочить ее женское начало; как следствие, она чувствует себя лучше. Мужчины заблуждаются, полагая, что помогут женщине, давая ей советы.

Очень важно помнить об этом, особенно когда мужчина понимает, что женщина расстроена из-за него. Вы еще больше испортите ситуацию, если начнете объяснять, почему она не должна расстраиваться. Хотя, возможно, вы и вправду каким-то образом разочаровали ее, на самом деле она жалуется скорее на то, что ей как женщине не уделяется должного внимания.

Когда женщина расстроена из-за мужчины, он должен помнить, что она на время забыла, какой он хороший. Чтобы вспомнить об этом, женщина должна почувствовать, что ее слушают.

Тогда она с радостью ответит признательностью и благодарностью.

Что на самом деле нужно мужчинам

В наши дни, когда муж приходит домой, жена встречает его уставшей, к тому же чего-то ждет от него. В душе она, вероятно, любит его, но он не видит этого.

Подспудно мужчина ждет от своей жены признания и благодарности за свои старания. Когда же она выглядит несчастливой, его страстное, но хрупкое желание доставлять ей удовольствие, защищать и обеспечивать притупляется и в конце концов исчезает.

Мужчины, как правило, не придают значения своим переживаниям, они больше заняты тем, как осчастливить женщин. И когда женщина реагирует, движимая чувством неудовлетворения, что-то внутри мужчины как будто выключается. Если он видит, что его усилия напрасны, любовные взаимоотношения теряют для него очарование и смысл.

Женщины, помните: в действительности мужчины хотят сделать своих партнерш счастливыми. Если мужчина любит женщину, его главная цель – ее удовлетворенность. Для мужчины женщина подобна зеркалу: видя ее счастливой, он понимает, что любим.

Когда женщина несчастна, мужчина чувствует себя неудачником и в конце концов может прекратить всякие попытки удовлетворить ее.

Понимание наших различий

Рассуждая о том, что на самом деле нужно мужчинам, я не хочу сказать, что женщины не заботятся о своих партнерах. Несомненно, если женщина любит мужчину, она хочет, чтобы он был счастлив. Но при этом следует иметь в виду существенные различия полов.

Даже если мужчина устал на работе, он испытывает удовлетворение, видя, что его партнерша счастлива с ним. Он расслабляется, когда убеждается в том, что она признательна ему за его труд, – ее счастье подобно душе, который смывает с него грязь стресса после напряженного рабочего дня.

Но когда уставшая женщина, придя домой, видит счастливого мужчину, ей от этого не становится легче. Чудесно, если он ценит ее усилия, направленные на то, чтобы помочь ему содержать семью, но это никоим образом не утешает ее. Как мы уже говорили, ей вдобавок нужно поговорить и почувствовать его поддержку.

Мужчина чувствует себя хорошо, видя, что его ценят, – он воспринимает это как прямую заботу о его мужском начале. Женщина чувствует себя лучше благодаря общению, которое непосредственно питает ее женскую природу.

Осознав, что мужчины чувствуют себя лучше, убеждаясь в том, что им признательны, а женщины – имея возможность выговориться, мы обретаем знание и силу создавать отношения, удовлетворяющие обоих партнеров.

Даже если вы будете использовать лишь те знания, что почерпнули из этой главы, ваши взаимоотношения навсегда изменятся в лучшую сторону. Чтобы вы могли более эффективно применять эти знания, мы в следующей главе поговорим о новом распределении ролей обоих партнеров. Подобно тому как мы должны совершенствоваться в бизнесе, нам нужна переподготовка и в отношениях.

Глава 3

Новое распределение ролей

Многие проблемы в отношениях мужчин и женщин возникают лишь потому, что они попросту не понимают друг друга. В частности, мужчинам невдомек, что нужно женщинам для счастья, а женщины не знают, как рассказать о своих потребностях так, чтобы мужчины их поняли. Старые методы поддержания взаимоотношений уже неэффективны и часто только вредят. Разобравшись в том, какому давлению подвергаются ныне мужчины и женщины и каковы их потребности, мы сможем по-новому описать те обязанности, которые и тем и другим нужно возложить на себя, чтобы иметь возможность эффективно поддерживать друг друга.

Старые методы укрепления взаимоотношений требовали от мужчин быть хорошими добытчиками и защитниками, а от женщин – быть нежными и услужливыми. Сейчас, строго придерживаясь этих принципов, мы не решаем проблемы, а, наоборот, создаем их. Современные мужчины, сосредоточиваясь на том, чтобы быть лучшими добытчиками и защитниками, вредят своему здоровью; вдобавок у них не остается времени на общение с партнершами.

Вот прекрасный пример того, как изменились времена. Пока мужчины были охотниками, поддерживать здоровые взаимоотношения было намного легче. Считалось нормальным, если мужчина подолгу отсутствовал. Когда же он наконец возвращался домой, жена испытывала счастье, видя его живым.

Женщина считала, что чем больше и дольше работает мужчина, тем сильнее он заботится о ней. В наши дни она воспринимает его опоздания как отсутствие заботы и начинает сердиться. Отношения наших предков были намного проще, по крайней мере людям не нужно было помнить о том, чтобы перезвонить домой.

С другой стороны, в давние времена, когда мужчина возвращался к семейному очагу, его жене не нужно было проявлять заботу и нежность, потому что в большинстве случаев он устал настолько, что сразу же шел спать. Теперь же, когда мужчины больше времени проводят дома, женщины начинают чувствовать, что отдают больше, чем получают взамен. С этой точки зрения можно сказать, что нашим матерям было намного легче, поскольку мужчины больше времени проводили вне дома.

Когда современные женщины сосредоточиваются на том, чтобы быть нежными и услужливыми, они чувствуют себя мученицами, приносящими в жертву собственные потребности ради гармоничных отношений. Прибегая к старым методам в наши дни, женщины, если можно так выразиться, закладывают в супружеские отношения бомбу замедленного действия. Они переутомляются и в результате, ощущая отсутствие поддержки, срывают свое раздражение на мужьях. Да, они любят своих партнеров, но им очень тяжело *быть* любящими. Мужчины, в свою очередь, видя, что их жены несчастливы, расценивают это как признак собственной несостоятельности и в какой-то момент уходят из семьи.

Единственное средство от неудачи в супружеской жизни и последующего развода – применить новые методы оздоровления взаимоотношений, основанные на ином, чем прежде, описании ролей мужчин и женщин.

Наши родители никогда не говорили, что это будет так

Если женщина во взаимоотношениях с мужем пользуется старыми поведенческими клише, он никогда не догадается, какого рода поддержка ей необходима. Мужчина попросту не знает, что в действительности нужно женщине на эмоциональном уровне, и слишком озабочен тем, как стать лучшим добытчиком. Когда женщина жалуется, ему кажется, что она хочет чего-то большего и что он ей чего-то недодает. В результате, не зная, что делать, он попросту уходит в себя. Не чувствуя ответной признательности, мужчина, пользующийся старыми методами построения взаимоотношений, зачастую начинает делать меньше, чем прежде. По его разумению, раз уж того, что он делает сейчас, недостаточно, значит, незачем беспокоиться о том, чтобы сделать больше.

Новые методы оздоровления отношений обязательны для современных женщин, если они хотят получить от мужчин то, что им необходимо.

Не удивительно, почему столь многие современные женщины доведены до отчаяния.

Женщинам прежних поколений достаточно было быть нежными, услужливыми и ничего не требовать от мужчин, так как те и так хорошо знали свое дело. Женщинам не приходилось просить о помощи, им было незачем учиться говорить о собственных потребностях мужчинам, которые получали четкое представление о своих обязанностях от отцов.

Больше поддерживать, делая меньше

Когда женщина рассказывает мужчине о своих повседневных проблемах, ему кажется, что она просит его решить их. Ее слова о том, что нужно что-то сделать, он расценивает как упрек. Следует иметь в виду следующее: если мужчина не чувствует, что его ценят, ему тяжело найти в себе силы и мотивацию, чтобы делать больше, чем прежде. Когда же он понимает, что от него требуется лишь выслушать женщину, которой хочется поговорить, и оказать ей эмоциональную поддержку, он расслабляется и учится внимательно слушать.

Если женщина растолкует мужчине, что, выслушав ее, он тем самым окажет ей поддержку, у него появится больше сил и спустя какое-то время он начнет предлагать свою помощь автоматически. Когда мужчина и впрямь понимает, в чем суть проблемы, в нем просыпается внутренняя энергия, необходимая для ее решения. Но стоит ему услышать, что проблема – в нем самом и он должен делать больше, у него опускаются руки и он начинает пассивно сопротивляться.

В то время как женщины хотят, чтобы мужчины делали больше, мужчинам важно ощущать, что уже сделанного ими достаточно. В отношениях женщине следует в первую очередь быть толерантной, чтобы мужчина почувствовал: его заботу, сочувствие и понимание ценят. Когда мужчина, учась слушать, видит, что это оценено по достоинству, он, как по волшебству, начинает делать больше.

Женщина, которая хочет получить от мужчины то, что ей необходимо, должна научиться говорить о своих потребностях и желаниях, ничего не требуя и не навязывая. В большинстве случаев, как мы убедимся, женщину может сделать счастливой партнер, который, на первый взгляд, и впрямь делает не так уж и много, однако поддерживает ее, руководствуясь новыми, более эффективными правилами. Когда мужчина понимает эту истину, его мотивация действовать иначе, чем прежде, ощутимо возрастает.

Мужчина может расстроиться, ошибочно полагая, что раз уж женщина хочет чего-то большего, он должен делать все, чего она требует. Ему невдомек, что, понемногу помогая ей в домашних заботах и чаще разговаривая с ней, он делает ее намного счастливее.

Когда оба партнера начинают успешно оказывать друг другу необходимую им поддержку, оказывается, что они взаимно дают больше, чем ожидали. Мужчина будет отдавать партнерше даже больше того, в чем нуждается и о чем мечтает современная женщина. То же касается и самих женщин.

В нынешнем поколении наметился определенный сдвиг от четко определенных разделенных обязанностей партнеров к целостности отношений.

Немного о давних временах

Чтобы понять, как нам следует заботиться о женском и мужском началах, давайте еще раз на миг вернемся в мир, где мужчины были кормильцами семьи, а женщины – домохозяйками. Религия и социальные обычаи поощряли различия между мужчинами и женщинами, в частности приписывая им определенные роли. Разделение ролей существовало тысячелетия, вплоть до появления на свет поколения наших родителей.

Охотнику ежедневно приходилось сталкиваться с опасностями и рисковать. Его главной задачей было защитить свой дом и принести добычу. Жизнь семьи зависела от способностей, уверенности, агрессивности и навыков мужчины. И он умел по-своему освобождаться от груза «мужской работы».

Женщина день за днем выполняла одни и те же обязанности – она поддерживала детей, семью и общество. Жизнь семьи зависела от ее способности общаться, договариваться, улаживать споры и сотрудничать. Женщины, подобно мужчинам, умели справляться со стрессами «женской работы».

Сейчас грани между мужской и женской работой почти стерлись. В результате мужчины и женщины получили больше свободы и в то же время столкнулись с новыми стрессами. Поняв, как справлялись со стрессом наши предки, мы сможем надежно поддержать друг друга в нынешний переходный период.

Как справлялись со стрессом наши предки

На протяжении тысячелетий мозг и тело человека, вынужденные справляться с напряжением, порождаемым традиционной мужской и женской работой, на элементарном уровне развивались в определенном направлении. В современном мире грани между женскими и мужскими обязанностями стираются, но эволюция еще не выработала новые механизмы снятия стресса.

Главный традиционный женский способ отдыха – общение. В прошлом, чтобы обрести душевное спокойствие и чувство безопасности, а также поддерживать общественные связи, женщинам было необходимо общаться, причем без особой цели; именно это позволяло им оказывать поддержку и получать ее. До того момента, как женщины получили равные права с мужчинами и появились правительственные программы социального обеспечения, они были намного уязвимее. Если муж оставлял женщину или умирал, она всецело зависела от своих родственников и общины, поэтому ей изначально приходилось налаживать хорошие отношения с окружающими. Общение, связывая женщину с теми, кто поддерживал ее, позволяло ей чувствовать себя в безопасности. Подобным же образом обретает освященное веками чувство безопасности и нервничающая современная женщина.

Почему женщинам нужно говорить о своих проблемах

Традиционно женщины делились друг с другом своими проблемами не для того, чтобы прямо попросить о помощи, но чтобы ощутить сочувствие и поддержку. На первом месте стоял дух сотрудничества, и только потом – физическое решение проблемы.

Женщины поддерживали друг друга, ничего не требуя взамен. Такое взаимное участие укрепляло отношения внутри общины и гарантировало женщинам и их детям выживание на случай потери кормильца.

Говорить вслух о своих проблемах, чувствах и желаниях стало женским ритуалом. Сейчас, когда женщина идет к психологу, она стремится к тому же. Важно отметить, что большинство современных психологов в большей степени обучены не решать проблему, а внимательно слушать. Посему психотерапевтический процесс дает женщине огромную поддержку, позволяющую ей справиться с повседневными стрессовыми ситуациями.

Выговариваясь и чувствуя, что ее слушают, женщина испытывает облегчение и прилив энергии. Научившись расслабляться и действовать спокойно, она может решать свои проблемы.

Когда мужчины дают советы

Мужчины, в отличие от профессиональных психологов не обученные эффективно заботиться о чувствах женщин, по большей части не понимают этого. Когда женщина говорит о своих переживаниях, мужчина полагает, что она хочет решить стоящие перед ней проблемы, и начинает давать советы или же предлагать помощь.

Иными словами, мужчина реагирует на слова женщины, как пожарник на сигнал тревоги. Пожарник должен как можно быстрее узнать месторасположение пожара, его масштабы и затем ликвидировать очаг возгорания. Задавать лишние вопросы и выражать сочувствие не входит в его обязанности.

Представьте себе такую сцену. Пожарник получил вызов и отвечает: «А, так, у вас пожар. Какой ужас. И какой он? Неужели?» Очевидно, в таком случае сопереживание неуместно.

Когда мужчина устает слушать женщину, это происходит не потому, что он не заботится о ней, а потому, что каждая клеточка в его организме кричит: «Если есть пожар, нужно всех эвакуировать и потушить огонь». Видя проблему, мужчина стремится действовать, а не говорить.

Но современным мужчинам необходимо понять: в наши дни женщинам, более, чем что-либо иное, нужна возможность поговорить о своих чувствах, не сосредоточиваясь на решении проблем, послуживших их причиной. Отвечая женщине сочувствием и пониманием, мужчина питает саму женскую суть своей партнерши, ослабляя гнетущее ее напряжение.

На практике это выглядит так: слушая, мужчина позволяет женщине забыть о своих проблемах и вспомнить, какой он замечательный парень.

Когда женщина несчастна и делится своими проблемами, мужчина должен помнить, что причина ее стресса не в нем, а в современном обществе. Именно оно заставляет женщину зарабатывать деньги и одновременно тянуть домашнее хозяйство. Памятуя об этом, мужчина не чувствует себя виноватым в плохом настроении своей партнерши. Как следствие, он может открыто выражать ей свою симпатию, не думая о самозащите.

Как справляются со стрессом мужчины

Мужчины борются со стрессом иначе. Упорядочить свои мысли и переживания, определить ценности и приоритеты, составить план дальнейших действий и почувствовать себя уверенными в себе им помогают такие, например, занятия, как участие в гонках, игра в теннис, крокет или гольф.

Помните, успех охотника определялся тем, насколько бесшумно он двигался и как наносил удар. От его охотничьих навыков (иными словами, от того, как он решал проблемы) зависела безопасность семьи. Подсознательный охотник, спрятавшийся глубоко внутри современного мужчины, чувствует себя уверенно, когда ему удастся забросить, словно мячик, через всю комнату скомканный клочок бумаги в мусорную корзину.

Мужчина обретает уверенность, если выражает свои чувства в действии. Просто ходя взад-вперед, он получает такое же облегчение, какое получает женщина во время разговора. Поняв это существенное различие, мужчины и женщины смогут более успешно поддерживать друг друга.

Тихо сидя на камне

Традиционно мужчине, чтобы решить проблему, нужно не спеша ее обдумать. Древний добытчик садился на камень, сосредоточенно смотрел вдаль, стремясь увидеть приближение добычи, и планировал охоту.

Этот процесс выжидания и составления плана позволял ему расслабиться и сохранить энергию для неминуемой охоты. Он сосредоточивался на решении проблемы, поэтому им не овладевал страх, что на него нападут или что он может потерять свою цель. Когда же он постигал добычу, то возвращался домой счастливым и расслабленным.

Женщины избавляются от стресса, если у них хорошие взаимоотношения с партнерами и они могут выговориться, мужчины – решая стоящие перед ними проблемы.

Почему мужчины смотрят телевизор

Когда современный мужчина приходит домой, он зачастую устремляется к любимому креслу и читает газету либо же смотрит телевизор. Подобно древнему охотнику, он инстинктивно садится на свой «камень» и начинает вглядываться за горизонт.

Читая или слушая новости, мужчина, в сущности, внимательно обзорекает мир. Можно сказать, что, беря пульт и начиная переключать каналы или же листая страницы газеты, он поджидает добычу на охоте.

Пребывая в состоянии, свойственном его предкам, мужчина успокаивается и автоматически начинает чувствовать себя в безопасности. Наблюдение за тем, что происходит в мире, помогает ему справиться со стрессом, возникшим вследствие того, что он, как мужчина, не смог в должной мере решить стоящие перед ним жизненные проблемы.

Благодаря этому древнему ритуалу мужчина на время забывает о своих проблемах и получает передышку, необходимую ему для того, чтобы подготовиться к общению с женой.

Когда женщины не понимают мужчин

Современная женщина в большинстве случаев не понимает мужчину, когда он пытается удовлетворить свою потребность побыть в одиночестве. Женщина ошибочно полагает, будто ему хочется, чтобы она, заметив, как он расстроен, поинтересовалась, что его беспокоит. Ей невдомек, что в действительности ему нужно некоторое время побыть наедине с самим собой.

Если она продолжает его расспрашивать, он раздражается и отправляет ей, как ему кажется, четкое послание – оставить его в покое. Но женщина неправильно истолковывает его намеки. Вот обычный сценарий:

Она говорит:	Он говорит:
1. <i>Она спрашивает:</i> «Как прошел день?» Она имеет в виду: «Давай поговорим, мне интересно, как у тебя дела, и я надеюсь, тебе интересно, все ли хорошо у меня».	1. <i>Он отвечает:</i> «Хорошо». Он имеет в виду: «Я немного-словен, потому что мне нужно немного побыть одному».
2. <i>Она спрашивает:</i> «Как прошла встреча с новым клиентом?»	2. <i>Он отвечает:</i> «Нормально».

Она говорит:	Он говорит:
Она имеет в виду: «Я буду продолжать расспрашивать тебя, чтобы ты понял: я действительно забочусь о тебе и мне интересно, как у тебя дела. Надеюсь, тебе тоже будет интересно, как я провела день. У меня есть много чего рассказать».	Он имеет в виду: «Я стараюсь быть вежливым и не прогонять тебя, но не могла бы ты прекратить задавать вопросы?»
3. Она спрашивает: «Им понравилось твое предложение?» Она имеет в виду: «Я полагаю, тебе трудно говорить об этом, поэтому для начала задам более нейтральный вопрос. Ничего страшного, что ты сразу не открываешься. Я с тобой, и мне интересно. Я знаю, ты действительно оценишь это и в свою очередь выслушаешь меня».	3. Он отвечает: «Да». Он имеет в виду: «Я не хочу говорить именно сейчас. Оставь меня, пожалуйста, наедине с самим собой. Ты мешаешь мне. Разве не понятно, что мне нужно побыть в одиночестве? Если бы я хотел поговорить, я бы говорил».
4. Она спрашивает: «Что случилось?» Она имеет в виду: «Я вижу, что тебя что-то расстроило. Ты можешь поговорить со мной. Я выслушаю тебя. Уверена, когда ты расскажешь обо всем, тебе станет легче».	4. Он отвечает: «Ничего». Он имеет в виду: «Не произошло ничего такого, с чем бы я не справился сам. Через некоторое время я забуду о своих проблемах и вернусь к нормальным взаимоотношениям. Поэтому оставь меня на некоторое время в покое, потом я буду более открыт и выслушаю тебя. Мне просто нужно переключиться после того, как я вернулся домой».

Она говорит:	Он говорит:
5. <i>Она спрашивает:</i> «Я уверена: что-то не так. Что случилось?» Она имеет в виду: «Я знаю, что что-то не так, и если ты не расскажешь обо всем, будет только хуже. Тебе нужно поговорить!»	5. <i>Он ничего не говорит и уходит.</i> Он имеет в виду: «Я не хочу злиться на тебя, поэтому просто уйду. Спустя некоторое время я вернусь и уже не буду сердиться за то, что ты вывела меня из себя».

Как реагируют женщины на нежелание мужчин говорить

Если мужчина не хочет говорить, а женщина не понимает, что ему нужно побыть в одиночестве, дабы восстановить силы после рабочего дня, она неправильно истолковывает его поведение и начинает паниковать. Вот несколько примеров того, что в таких случаях думает женщина и как она реагирует:

Она думает:	Она реагирует:
3. Она уверена, что он сердится на нее.	3. Как ей кажется, она неправильно ведет себя и не знает, что делать дальше.
4. Она думает, что он не хочет говорить, потому что скрывает нечто такое, что может расстроить ее.	4. Как следствие, она и вправду расстраивается, переживая по поводу того, что бы это могло быть.
5. Она считает его эгоистом, заботящимся только о себе и ни чуточки — о ней.	5. Она начинает сомневаться, любит ли он ее.
6. Она думает, что он пытается наказать ее, лишая своей любви и внимания.	6. Она сердится и отказывает ему в любви и внимании.
7. Она думает, что не удовлетворяет его.	7. Ей кажется, он не ценит все то, что она делает для него.
8. Она думает, что он просто ленив.	8. Она возмущена, полагая, что отдает ему намного больше, чем он ей.
9. Она думает, что он утратил к ней интерес.	9. Ей кажется, что ее игнорируют, и чувствует себя отвергнутой и неспособной получить то, что ей необходимо. Она может также начать чувствовать себя непривлекательной, скучной и недостойной любви.
10. Она думает, что он боится интимной близости из-за функциональных нарушений, которые были у него в прошлом, и что ему нужно лечиться.	10. Она чувствует себя неспособной получить то, что ей необходимо, пока он не выздоровеет.
11. Она думает, что он что-то от нее скрывает.	11. Ею овладевает страх, что он сделал что-то плохое.
12. Она думает, что связалась не с тем мужчиной.	12. И, как следствие, начинает искать более чуткого партнера.

В каждом из этих примеров основная причина реакции женщины – неправильное понимание поведения мужчины. Если женщина хочет помочь мужчине вернуться к нормальным взаимоотношениям, ее задача – принять его потребность побыть в одиночестве. Как мы увидим далее, это не означает, что она должна пожертвовать собственной потребностью говорить.

Почему мужчины отдаляются от своих партнерш

Когда женщина учится на время откладывать свои потребности и дает мужчине время переключиться с работы на дом, она тем самым создает плодородную почву, позволяющую ему почувствовать любовь к ней и затем вести себя в соответствии со своим чувством. Привыкая к такой поддержке, мужчина начинает предвкушать ее заранее, и тогда сама мысль о возвращении домой помогает ему избавиться от стресса. Чем большую поддержку получает мужчина, тем меньше ему хочется отдаляться от своей жены.

Не владея этим методом оздоровления отношений, женщина неосознанно мешает мужчине переключаться. Негативно реагируя на его потребность побыть в одиночестве и предъявляя ему в такой момент какие-либо требования, она лишает его возможности расслабиться и вернуться к нормальным взаимоотношениям. Если подобное давление не ослабляется, мужчина может напрочь забыть о нежных чувствах и даже решить, что он больше не любит свою партнершу.

Если, когда мужчина приходит домой, жена при встрече предъявляет множество претензий, он отдаляется от нее.

Чем больше мужчину принуждают общаться, тем сильнее ему хочется уединиться и расслабиться. Лучше всего он забывает о своей работе, когда не ощущает давления и не слышит от своей жены никаких требований.

Когда жена ничего не требует от пришедшего домой мужа, он посвящает некоторое время расслаблению, после чего автоматически переключает внимание на нее. В результате она получает ту любовь, которой заслуживает.

Буквально тысячи женщин говорят, что осознание этой истины волшебным образом изменило их взаимоотношения с партнерами.

Если от мужчины не ждут чего-то большего, он автоматически хочет давать больше.

Когда мужчины не понимают женщин

Когда женщину переполняют эмоции, мужчина ошибочно полагает, что ей, как и ему, необходимо некоторое время побыть в одиночестве. Он перестает уделять внимание своей партнерше и оставляет ее одну – ведь именно такая поддержка нужна ему самому. Но лишать внимания женщину – худшее, что только можно придумать.

Даже если мужчина и интересуется у женщины, что именно ее беспокоит, он зачастую неправильно интерпретирует ее ответ. Давайте рассмотрим следующую весьма распространенную ситуацию.

Том спрашивает Мэри: «Что случилось? Кажется, ты чем-то расстроена?»

Мэри отвечает вслух: «Ничего страшного». При этом мысленно она говорит: «Если тебе и впрямь интересно, докажи это, расспрашивая меня».

Том соглашается: «Хорошо» – и уходит. Он думает: «Ладно, ты не хочешь говорить. Ясно, что тебе необходимо побыть одной. Я поддержу тебя, делая вид, будто все замечательно. И я верю, что ты сможешь справиться со своими проблемами».

Том действительно считает, будто таким образом помогает жене; он понятия не имеет, что только что провалил тест. Большинство мужчин мыслят как Том. В то же время всякой женщине ясно: когда Мэри сказала «Ничего страшного», она хотела, чтобы он начал расспрашивать ее. Когда женщина произносит такие слова, значит, что-то действительно случилось и ей нужно рассказать об этом тому, кто действительно за нее волнуется. Она хочет, чтобы ей задавали вопросы, которые в итоге помогут ей раскрыться.

Вот еще несколько типичных примеров того, как мужчины неправильно понимают женщин.

1. Он спрашивает: «Ты хочешь о чем-то поговорить?»	1. Она отвечает: «Нет». Но на самом деле имеет в виду: «Да, и если я тебе действительно небезразлична, ты задашь мне больше вопросов».
2. Он спрашивает: «Тебе помочь?»	2. Она отвечает: «Нет, я справлюсь сама». Но на самом деле имеет в виду: «Да, и если ты действительно хочешь помочь, смотри, что я делаю, и присоединяйся».
3. Он спрашивает: «Я сделал что-то не так?»	3. Она отвечает: «Нет». Но на самом деле имеет в виду: «Да, и если ты действительно хочешь улучшить ситуацию, тебе придется задавать больше вопросов».
4. Он спрашивает: «Все в порядке?»	4. Она отвечает: «Да». Но на самом деле имеет в виду: «Нет, и если ты действительно хочешь это узнать, расспроси меня о том, чем я расстроена».

В каждом из этих примеров женщина проверяет, насколько безопасно для нее говорить о своих чувствах. Если мужчина понимает, что именно она имеет в виду, женщина обретает уверенность в том, что ее поймут. Однако такое понимание доступно немногим мужчинам, и потому в большинстве случаев они попросту отходят в сторону, пребывая в полной уверенности, что таким образом помогают своим партнершам.

Когда женщины говорят о чувствах

Будучи на некоторое время лишенной внимания, женщина в конце концов снова заводит разговор о своих чувствах, но мужчина опять понимает ее неправильно. Обычно он неверно истолковывает ее жалобы, считая их обвинениями в несостоятельности, хотя в действительности от него ждут лишь больше внимания и проявления заботы. Вот несколько типичных примеров:

Она жалуется:	Он неправильно понимает:
4. Когда она жалуется на плохую погоду или иные проблемы, которые невозможно решить, это означает что ей необходимо сочувствие.	4. На эмоциональном уровне он начинает чувствовать, что должен зарабатывать больше денег, дабы осчастливить ее, обеспечив переезд семьи на новое место жительства.
5. Жалуясь на то, что он слишком много работает, она стремится показать, что скучает и ей хотелось бы больше времени проводить вместе.	5. Ему кажется, что она упрекает его в том, что хотя он много работает, но мало зарабатывает.

В каждом случае, когда женщина расстроена, мужчина подсознательно чувствует, что должен больше работать, дабы стать лучшим добытчиком. Следуя своему инстинкту добиваться как можно большего, он уделяет мало внимания отношениям с партнершей. Он добивается успеха на работе и прилагает все усилия, чтобы решить ее проблемы, она же по-прежнему ощущает неудовлетворенность. В результате он испытывает разочарование оттого, что не в силах сделать ее счастливой. Его романтические чувства, столь важные для того, чтобы партнерша обрела удовлетворение, угасают.

Почему мужчины не спешат предложить своим партнершам руку и сердце

Такое поведение присуще многим неженатым мужчинам. Когда их избранницы не отвечают им взаимностью, они понимают это так, что должны зарабатывать больше денег. Вместо того чтобы совершенствовать взаимоотношения, они сосредотачиваются на карьере.

Некоторые мужчины, даже живя с женщинами в течение более или менее длительного времени, отказываются от мысли о женитьбе, потому что думают, будто тогда им придется жертвовать собой ради хорошей зарплаты, необходимой для содержания семьи. Они попросту боятся предлагать своим дамам руку и сердце, поскольку недостаточно зарабатывают.

Джеки и Дэн – яркий тому пример. Они жили вместе девять лет. Джеки хотела выйти замуж за Дэна, но он жениться не спешил, хотя и уверял ее в своей любви. Он говорил, что просто не уверен в себе. И вот однажды, когда они обсуждали какой-то фильм, Джеки вдруг сказала: «Я бы любила тебя, даже если бы мы жили бедно».

На следующий день он купил обручальные кольца.

Все, что требовалось Дэну, – это уяснить следующее: ему не нужно зарабатывать много денег, чтобы сделать Джеки счастливой. В результате он сделал ей предложение. Как и многие другие мужчины, Дэн смог решиться на брак только тогда, когда почувствовал: того, что он зарабатывает, хватит для счастья его женщины.

Хотя не все мужчины переживают по поводу своей зарплаты, каждому, прежде чем он сделает предложение, нужно быть уверенным в том, что ему удастся осчастливить свою избранницу. Новые методы оздоровления отношений помогают мужчинам осознать: женщине для счастья нужны в первую очередь не деньги, а эмоциональная поддержка.

Почему мужчины бывают слишком заняты работой

Если мужчина переживает стресс, полагая, что его семья несчастна, он инстинктивно все больше и больше сосредоточивает свое внимание на достижении успеха на работе, причем до такой степени, что даже не осознает, как долго отсутствует дома. Ему может казаться, что время летит, но для женщины, которая ждет его, оно тянется очень медленно. Мужчина попросту не понимает, что его присутствие дома для любящей женщины не менее важно, чем карьера, которой он занят.

Чем сильнее стресс, тем больше мужчина сосредоточивается на решении проблем. В такие моменты ему крайне трудно забыть о неурядицах и уделить внимание отношениям. Он может настолько увлечься, что, сам того не осознавая, будет игнорировать жену и семью.

Пребывая в состоянии стресса, мужчина будто смотрит через тоннель и видит лишь то, что необходимо или полезно для достижения его цели. Он не осознает, что не слушает тех, кого любит, и не отвечает им, поскольку занят решением своей проблемы. В такие моменты он на время забывает, что действительно важно для него, и не понимает, что отталкивает самых дорогих ему людей.

Когда мужчина игнорирует семью

Если мужчина уклоняется от близких отношений с партнершей, чтобы погрузиться в решение своих проблем, она зачастую не понимает, что он делает это автоматически. Ей кажется, что он намеренно холоден и равнодушен. Ведь если женщина сосредоточивается на работе настолько, что перестает обращать внимание на семью, это в большинстве случаев означает, что ей действительно все безразлично.

Когда на работе сосредоточивается мужчина, это отнюдь не значит, что он принял осознанное решение игнорировать своих близких. Нет, он и вправду не помнит о них. Если мужчина забыл забрать дочку со школы – это произошло из-за того, что он сосредоточен на решении рабочих проблем. Он ни в коей мере не перестал заботиться о родных, просто это знак, что он еще не справился со стрессом.

Склонность мужчины сосредоточиваться на чем-то одном и забывать обо всем остальном приводит еще и к тому, что он откладывает в сторону все, что на самом деле готов сделать. Сколько бы раз ни просила его партнерша сделать что-либо, он забудет об этом. И поскольку она сама редко забывает о подобных вещах, то ошибочно полагает, будто он нарочно пытается увильнуть от своих повседневных обязанностей.

В наше время мужчина не может, в отличие от своих предков, поймать добычу, а потом прийти домой, чтобы отпраздновать это событие. Его жизнь стала намного сложнее. Зачастую проходят месяцы, пока он завершит дело и получит прибыль. На протяжении этого периода его ум очень занят. Мужчина думает о деле на работе, дома и даже во время сна. Ему удастся помнить каждую деталь, необходимую для достижения цели, но тогда он забывает купить домой молоко, несмотря на то что жена не раз напоминала ему об этом.

Переключение с работы на дом

Способность мужчины с головой окунаться в работу неблагоприятно сказывается не только на его партнерше, но и на нем самом. Не освоив новые методы оздоровления отношений и не начав заботиться о чувствах жены, он будет следовать своим инстинктам и погружаться в работу, когда его супруга расстроена или недовольна чем-либо.

Есть три основных способа, при помощи которых мужчина может переключаться с работы на отношения с партнершей. Все эти три способа одинаково необходимы.

1. Успех

Чем более успешным чувствует себя мужчина, идя с работы домой, тем легче он забывает о своих проблемах и тем больше наслаждается отношениями с близкими. Успешный рабочий день дает ему ощущение, что охота закончилась, он может расслабиться. Если мужчина не достигает успеха в делах, тогда более эффективными становятся два следующих способа.

2. Отвлечение внимания

Чтобы забыть о проблемах, мужчина «садится на любимый камень» и смотрит телевизор, читает газету, слушает музыку, отправляется в кинотеатр или занимается любым иным легким видом деятельности, требующим внимания.

Еще один практический способ отвлечься – сосредоточиться на физических упражнениях или же на пешей прогулке. Иными словами, чтобы на время забыть о проблемах, мужчине необходимо новое занятие, требующее концентрации внимания. Играть, вертеть что-либо в руках или чинить что-то на скорую руку, болеть за спортивную команду или смотреть новости – вот самые распространенные приемы снижения стресса. Когда мужчина мысленно решает глобальные проблемы или рассуждает о том, как должна играть его команда, он вновь чувствует себя компетентным и обретает уверенность в себе перед лицом реальных жизненных проблем.

Мужчина, у которого нет хобби, нередко не может отвлечься от работы и снять стресс.

Но он и впрямь может забыть о неотложных проблемах, отдаваясь любимому занятию.

Побуждать мужчину к тому, чтобы он, как женщина, сразу же заговорил о своих проблемах, – значит идти против его природы. В некоторых случаях, если он будет вынужден говорить дома о работе до того, как расслабится, его стресс может усилиться.

Сначала мужчина должен забыть о проблемах. Тогда он почувствует, что способен сделать нечто положительное. Он автоматически вспомнит, *что* для него важнее всего, а именно – жена и семья. Такой сдвиг в сознании к наиболее важным вещам крайне необходим ему для восстановления сил.

3. Признательность

Третий способ переключиться с работы на отношения – возвращаться домой, предвкушая поддержку партнерши. Тогда мужчина чувствует, что успешен, несмотря на то что пока еще не достиг поставленных целей на работе.

Сама мысль о возвращении домой к любящей женщине способна ослабить стрессовое состояние мужчины. Как следствие, если ему и понадобится побыть в одиночестве, то это займет совсем немного времени.

С другой стороны, если мужчина знает, что дома его ждет неудовлетворенная жена, он еще больше погружается в работу и ему становится труднее освободиться от мыслей о неурядицах.

Мои отношения с женой таковы, что я уверен в ее признательности и благорасположении. Придя домой, я обнимаю Бонни и спрашиваю, как прошел день, и затем несколько минут слушаю ее. Мне наверняка известно, что она оценит мои старания. И чем больше я убеждаюсь

в ее любви ко мне, тем проще мне отвлекаться дома от работы. С каждым днем мне все легче оставлять все свои проблемы на рабочем месте.

Описание новых обязанностей

Женщине будет легче понять мужчину, если она осознает следующее: ему нужно время, дабы он смог начать заботиться о ней, точно так же как ей самой нужно время, чтобы открыться. Так, большинство женщин не мыслит секс без предварительного общения, оказываемых ей знаков внимания и романтической обстановки.

Мужчине, когда он приходит домой, так же трудно начать оказывать поддержку партнерше, как и ей заняться любовью после длинного, напряженного рабочего дня. Мужчинам нужно больше времени и женской признательности, чтобы переключиться с работы на дом.

Адекватно воспринимая склонность мужчины абстрагироваться от домашних забот и забывать сделать что-либо, женщина становится более терпимой. Она перестает воспринимать замкнутость своего партнера как угрозу семье. Такая терпимость вместе с новыми методами укрепления взаимоотношений помогает ей не только получать то, что она хочет, но и поддерживать своего партнера в те минуты, когда он освобождается от стресса и открывает ей свое сердце.

Аналогично, мужчины, начиная понимать женщин, применяют новые методы оказания эмоциональной поддержки и не сосредотачиваются на физическом решении проблем своих партнерш. Мужчина может научиться слушать партнершу, не ощущая при этом, что от него чего-то требуют. Овладев таким навыком, он с радостью обнаруживает, что способен лучше поддерживать свою жену, ничем при этом не поступаясь.

Смена ролей на эмоциональном уровне

Когда у женщины преобладают мужские качества и она не обращает внимания на свое женское начало, происходит смена ролей на эмоциональном уровне. Женщина начинает вести себя исходя из потребностей мужской, а не женской стороны своей натуры. Когда большинство современных женщин жалуются на несправедливость и множество серьезных проблем на работе, часто главная причина их неудовлетворенности заключается в том, что они играют чужую роль.

Чтобы женщина чувствовала себя счастливой во взаимоотношениях с мужчиной, необходим баланс между ее женскими и мужскими качествами. Мужчины и женщины должны вместе работать над тем, чтобы помочь женщине вернуться к женской стороне ее натуры.

Новое задание для мужчины – помочь женщине после длительного рабочего дня вновь пробудить ее женскую природу.

Проблемы смены ролей на эмоциональном уровне

Стресс, испытываемый женщиной при ежедневном переключении с мужской стороны ее натуры к женскому естеству, незаметно оказывает негативное влияние на присущее ей романтическое отношение к жизни, страсть и близкие отношения. Как мяч, катящийся вниз с горы, набирает скорость, так и в женщине нарастает чувство неудовлетворенности. Без понимания этой динамики логичные попытки мужчины решить проблемы своей партнерши приведут к пагубным последствиям.

Когда в женщине преобладает мужская сторона ее натуры, она автоматически ощущает потребность самостоятельно решать свои проблемы. Ей уже недостаточно сделать все, что в ее силах, и затем расслабиться, поговорив о том, что еще не сделано. Она стремится решить все нерешенные проблемы и лишь после этого отдохнуть.

В такие моменты лучшее, чем может поддержать ее мужчина, – это выслушать. Я помню тот день, когда впервые осознал симптомы смены ролей в своем браке, но не знал, как правильно поддержать жену.

Мы с Бонни вернулись домой с теннисного корта.

– Как же мне хочется спать, – сказал я ей.

– Неплохая идея, – согласилась она. – Я бы тоже не отказалась вздремнуть.

Поднимаясь по лестнице в спальню, я заметил, что она осталась внизу, и спросил:

– Ты не идешь?

– Я бы с удовольствием, но не могу. Нужно помыть машину.

Я подумал: «Ну да, для нее помыть машину важнее, чем отдохнуть в выходной день». И тут до меня дошло, что мы определенно с разных планет.

Я не подозревал, что в этот момент она «включила» мужскую сторону своей натуры и погрузилась в решение проблем. Мне было невдомек, что следовало бы позаботиться о ее женском естестве, поговорить с ней и тем самым позволить избавиться от груза обязанностей. Не понимая, как помочь Бонни расслабиться, я поднялся в спальню и сразу же уснул.

Проснулся я в бодром расположении духа и предвкушал романтический вечер, пока не спустился вниз и не увидел, что Бонни в плохом настроении.

Как бы между прочим я сказал: «Тебе нужно было немного поспать. Смотри, я чувствую себя отлично». Мое замечание не произвело положительного эффекта.

Бонни холодно произнесла: «У меня нет времени на то, чтобы спать. Мне еще нужно постирать, помочь детям сделать уроки, а также убрать в доме и приготовить ужин».

Не понимая, что ей необходимо поговорить, я попытался решить ее проблемы, предложив поужинать в кафе.

– Ты не понимаешь, – ответила Бонни. – В холодильнике лежат продукты, которые нужно приготовить. А Лорен еще не закончила свой школьный проект.

– Но ведь у нас выходные. Нужно отдыхать, – сказал я.

– Мне не до отдыха, – резко ответила она.

У меня тоже испортилось настроение. Весь мой романтический настрой куда-то пропал. Бонни расстроилась еще больше, так как я, вместо того чтобы выслушать ее с сочувствием, рассердился на то, что она проигнорировала мой способ решения проблем.

Сейчас, когда Бонни устает, мы говорим иначе. Я уже не занимаю оборонительную позицию, поскольку знаю: ей, чтобы вернуться к своему женскому естеству, нужно поговорить, и тут она нуждается в моей помощи. Наши разговоры в подобных случаях стали примерно такими:

Джон: «Что случилось?»

Бонни: «Я не знаю, просто слишком много работы».

Джон: «О!»

Бонни: «Мне не хватает времени».

Джон: «Расскажи мне об этом».

Бонни: «Мне еще нужно постирать, а я даже не начинала готовить ужин».

Джон: «Да-а».

Бонни: «Я должна была сводить Перл к зубному врачу и совершенно об этом забыла».

Джон: «Что же ты сделала?»

Бонни: «О, даже не хочу об этом говорить».

Джон: «Хм-м».

Бонни: «Перл так волновалась, она думала, что случилось что-то ужасное. (Пауза.) Я никогда не забываю о подобных вещах».

Джон не произносит ни слова, тяжело вздыхает и качает головой.

Бонни: «Все закончилось хорошо. Мы записались на другое время».

Джон: «Отлично».

Бонни: «Я не знаю, как быть с ужином. Я ничего не планировала».

Джон: «Хм-м, я тоже не знаю».

Бонни: «Может, съедим то, что осталось?»

Джон: «Лично я не против. А что у нас осталось?»

Бонни: «Не знаю. Так не хочется снова готовить».

Джон: «Давай сходим в кафе, и тогда у нас останется свободное время».

Бонни: «Чудесно».

Вот что делают несколько лет практики! Не знай я, как поддержать Бонни при помощи исполненной заботы разговора, мы бы просто поссорились, поужинали тем, что осталось в холодильнике, и сердитые пошли спать.

Почему женщинам нужно больше говорить

Когда женщина не может свободно поговорить со своим партнером, она лишается счастья, которое испытывает, когда ее женское естество получает необходимую заботу. Еще более печальным является следующий факт: теряя связь со своим женским естеством, женщины могут перестать осознавать, что именно им необходимо. Они чувствуют, что им «чего-то не хватает», и в большинстве случаев винят во всем своих мужчин.

Чем больше женщина отдаляется от своего женского естества, тем меньше она принимает поддержку мужчины. Его же расстраивает, что он не может ее удовлетворить; мужчина чувствует, что не способен что-либо изменить.

Современной женщине, чтобы справиться со стрессом, вызванным тем, что ей пришлось оставить дом и идти работать, необходима поддержка партнера. Чтобы открыться и поделиться чувствами, которые не всегда обоснованны, ей нужно почувствовать себя в безопасности. Она должна сознавать, что кто-то заботится о ней и понимает, с чем ей приходится справляться.

Вот что происходит, когда мужчина пытается «решить» проблемы женщины:

Анатомия непонимания

1. Она заявляет: «Ты не слушаешь» или «Ты не понимаешь».
2. Он объясняет, что очень внимательно слушал и предложил наилучшее решение.
3. Она продолжает настаивать на том, что на самом деле он не слушает ее и не понимает, в чем проблема.
4. Он расстраивается и начинает доказывать, что все понимает и что его решение – правильное.
5. Они начинают спорить.

Ему кажется, будто она считает, что он не понимает проблему или что его решение – неправильное. На самом же деле она имеет в виду, что ей не хватает его заботы и сочувствия. Говоря: «Ты не понимаешь», она хочет сказать: «Ты не понимаешь, что именно мне от тебя нужно. Я лишь хочу, чтобы ты выслушал меня и посочувствовал».

Мужчина не может быстро понять, как реагировать на слова уставшей после работы женщины, поскольку ему не приходилось видеть, чтобы это делал его отец. В большинстве случаев наши матери целый день подпитывали свое женское естество, общаясь с другими женщинами. Я не помню, чтобы моя мама жаловалась отцу на то, что он мало с ней разговаривает. К тому времени, как отец приходил домой, она чувствовала, что уже достаточно наговорила. Но женщины нашего поколения лишены такого удовольствия. От них требуют говорить исключительно по сути. Их подталкивают к тому, чтобы они были похожи на мужчин.

Один юморист сказал: «Бог дал женщине приблизительно шесть тысяч слов на день, а мужчине – две». Как правило, к концу рабочего дня и мужчины, и женщины используют две тысячи слов. Когда женщина приходит домой, у нее в запасе остается еще четыре тысячи слов. Неудивительно, что ей кажется, будто ее игнорируют. Ей хочется поговорить, но мужчина уже использовал свои две тысячи слов.

С каким бы юмором мы ни описывали эту проблему, несомненно одно – она существует.

Недостаток общения с партнером – главная причина
неудовлетворенности современной женщины.

Тысячи пар значительно улучшили свои отношения всего за секунду, как только мужчины начали понимать потребность своих партнерш быть услышанными.

Помните, когда мужчина говорит о проблемах, он в основном ищет их решение. Если мужчина хочет восстановить силы после рабочего дня, он зачастую предпочитает молчать. Спокойствие, достигаемое им благодаря молчанию, женщина обретает при помощи разговора.

Иными словами, мужчине не следует забывать: даже если уставшая женщина говорит о множестве проблем, требующих решения, необходимо тут же сделать лишь одно, а именно – удовлетворить ее потребность быть услышанной.

Женщины же должны помнить: когда мужчина не слушает, это происходит главным образом потому, что он не понимает, насколько важно для женщины быть услышанной.

Признав, что работа мешает женщинам заботиться о женской стороне своей натуры и быть счастливыми, мужчины наконец-то начнут понимать, в чем суть женской потребности быть услышанной. Мужчины и впрямь хотят сделать своих партнерш счастливыми, просто зачастую не знают, как этого достичь.

Мужчина достаточно легко принимает сугубо мужские правила игры на работе, поскольку он с незапамятных времен обретал равновесие дома, где его ждала женщина. Этого нельзя сказать о женщинах – мало кому из них доводится работать в заботливом женском коллективе, поэтому обрести равновесие им гораздо труднее.

И наконец, женщины не знают, как рассказать о своей потребности получать поддержку. Ждут ли они безропотно, что мужчины прочитают их мысли и поймут, что им нужно, или же копят обиды – ни один из этих подходов не работает.

Почему женщины не любят просить

Женщины хотят от отношений большего, хотя иногда и не знают, что именно им нужно. Во времена наших родителей, если мужчина любил женщину, он делал то, что она хотела, безо всяких просьб с ее стороны.

Так было, потому что делать то, что хотела женщина, мужчина учился у своего отца, женщину же учила ждать ее мать. Мужчина учился у старших быть хорошим добытчиком, партнерше не нужно было учить его. Каждый день он совершенствовал свое мастерство. От него не ждали, что он будет помогать по хозяйству, а от нее не требовалось подвергать себя стрессам.

Когда мужчины сами себя мотивируют

В старые времена, когда мужчина любил женщину, он обеспечивал ее и, не раздумывая, жертвовал ради нее своей жизнью. Это был его самый ценный дар любимой. Мужчина не рассчитывал на то, что женщина будет указывать ему, что делать. Если он любил, то придумывал, как обеспечить ее. Такая самомотивация доказывала силу его любви.

Сейчас женщины хотят того, чего наши матери не требовали от наших отцов. Ныне женщине приходится говорить партнеру о своих потребностях и подталкивать его к тому, чтобы он удовлетворил их.

Женщине нелегко просить. Будучи вынужденной это делать, она приходит к мысли, что ее не любят. Поэтому я советую в первую очередь наладить общение друг с другом, а затем начать практиковать искусство просить. Толерантное общение помогает мужчине более глубоко понять чувства женщины, он начинает глубже вникать в ее проблемы и вскоре будет делать больше, чем прежде.

На протяжении столетий, если женщине не приходилось просить, это означало, что ее любили. И потому даже в наши дни, если женщине кажется, что у мужчины нет мотивов удовлетворять ее потребности, она чувствует себя униженной и не достойной любви.

Точно так же понижается самооценка мужчины, который чувствует, что его безосновательно просят о большем, чем он дает. В этом случае, приходя домой, он самому себе будет казаться безжизненным и безразличным.

Просить или не просить

Раньше скрипучее колесо смазывали. Сейчас его заменяют новым. Прося большего, можно скатиться до ворчания. Мужчины не любят выслушивать упреки, а женщины ненавидят упрекать. Когда женщина не понимает, как помочь мужчине выделить время на разговор о чувствах, в ее распоряжении остаются лишь две возможности: довольствоваться тем, что есть, и стать мученицей или же пилить мужа.

Ни то ни другое не срабатывает. Чтобы получать необходимые ей любовь и поддержку, женщине крайне необходимо сосредоточиться на самом важном, а именно – попросить своего партнера выслушать ее и со временем, когда он станет лучше понимать испытываемые ею чувства, просить его больше помогать ей физически.

Чтобы сохранить любовь и хорошие отношения, женщина должна научиться ясно выражать свои чувства и потребности.

Я вовсе не предлагаю женщинам отказываться следовать своим побуждениям. Однако если они хотят, чтобы их слушали и уважали, им необходимо использовать новые методы укрепления отношений и поновому распределять семейные обязанности.

Чего ожидать

Если найти правильный подход к мужчине и сделать это в подходящее время, он с радостью станет делать больше, чем делал ранее. Все, что нужно, – это несколько месяцев благожелательного общения без всяких требований и определенная доза признательности. Просто нужно помнить, что мужчины и женщины понимают «большее» по-разному.

Мужчина может отдавать больше только маленькими порциями.

Нереально ждать, что у мужчины внезапно появится стимул взвалить на себя половину домашней работы, если он привык делать гораздо меньше. Кроме того, если у него определенный склад характера, маловероятно, что он сразу же откроется и начнет делиться своими чувствами.

Мужчине тоже не следует надеяться на то, что женщина, которая, так же как и он сам, провела целый день на работе, будет ждать его дома с огромной признательностью и чувствовать себя удовлетворенной. Подобные нереалистичные ожидания вызывают ненужное негодование и отчуждение как у мужчин, так и у женщин.

И те и другие могут получить необходимую им поддержку, но для этого требуется время.

Когда женщина поймет, что можно попросить и получить больше, не придираясь и не жалуясь, ей без труда удастся ежедневно выражать мужчине признательность, которая ему так необходима. Женщина возьмет на себя полную ответственность за общение, будучи уверенной, что мужчина удовлетворит эту ее потребность. Осознав, что ее партнер попросту не знает, что именно ей необходимо, она, вооружившись терпением, станет понемногу просить его о все большем и большем.

Корректируя наши ожидания

Подобно тому как женщина должна откорректировать собственные представления о том, что мужчина автоматически должен выслушивать ее и наравне с ней заниматься домашними делами, мужчине нужно пересмотреть свои представления, согласно которым женщине следует демонстрировать ему неизменную нежность, ничего не требовать и быть всем довольной, когда он приходит домой. То есть, женщины не должны ждать, что мужчины будут делать все, чего только им, женщинам, хочется, а мужчинам не следует надеяться, что женщины всегда будут нежными и любящими.

Практикуя новые методы оздоровления отношений, мужчина, видя, что женщина недовольна, вместо того, чтобы сердиться, будет искать возможность сделать ее счастливой. Он возьмет на себя ответственность и даст своей партнерше то, что ей необходимо. В свою очередь, она увидит в сложившейся ситуации возможность стать сильнее как женщина. Именно этого не могла дать ей ее мать.

Когда женщина несчастна и говорит о проблемах, мужчина не должен чувствовать себя виноватым (хотя ему и может казаться, что она обвиняет именно его). В данном случае вину следует возложить на современную культуру, не уделяющую должного внимания женскому естеству.

Поняв это, мужчина будет считать чувства своей партнерши обоснованными, перестанет занимать оборонительную позицию и сообразит, что именно от него требуется.

В свою очередь женщина, расстроенная из-за своего партнера, вместо того, чтобы воспринимать его поступки как личную обиду, сможет признать, что в действительности им движет любовь. Она поймет, что партнер готов поддерживать ее, но маленькими «порциями». Корректируя свои ожидания, она в итоге пробудит свое прекрасное женское начало, которое нуждается не в превосходстве над партнером, а в его любви и наслаждении той жизнью, какая есть. Женщина должна понимать, что ее партнер следует примеру своего отца и потому не умеет удовлетворять ее новые, современные требования.

В следующей главе мы исследуем, как применять эти навыки, предварительно разобравшись, насколько мужчины и женщины отличаются друг от друга.

Глава 4

Мужчины и женщины думают и чувствуют по-разному

Осознав, насколько различны мышление и чувства мужчин и женщин, мы, не получая желаемого от своих партнеров, больше не будем пытаться их изменить. Научившись принимать и понимать их, мы позволим нашей любви расцвести и получим от своих взаимоотношений то, что нам необходимо.

Узнав, каким путем шло наше эволюционное и историческое развитие, мы сумеем извлечь из прошлого все самое необходимое и привести свою жизнь в соответствие с нашими генетическими потребностями, что позволит нам стать теми, кем мы можем быть.

Игнорирование различий между полами вызывает лишь чувство неудовлетворенности. Мои выводы в отношении мужчин и женщин применимы не ко всем и не всегда, но они действительно могут помочь многим людям. Если в вашей ситуации они не срабатывают, просто отложите их, подобно тому как вы откладываете одежду, которую могут себе позволить другие, а вы нет. Так или иначе, они позволят вам получить полезные навыки, которые, возможно, пригодятся в дальнейшем.

Понимая различия полов, вы сможете принять их безоговорочно и потом, учитывая их, строить взаимоотношения. Я заметил, что различия проявляются сильнее, когда пары вступают в интимные отношения; в некоторых случаях это происходит, когда в семье появляются дети.

Различия в организации мозга

Совсем недавно появилось множество научных доказательств различий в организации мозга мужчин и женщин, а также свидетельств того, как они используют эти различия. Получая подобные подтверждения, ученые все еще не знают точно, что они означают. Женщины в определенной ситуации в основном используют оба полушария мозга одновременно, а мужчины – левое или же правое полушарие. Следовательно, мужчины прибегают либо к речевым навыкам левого полушария, либо активизируют правое полушарие, отвечающее за пространственное мышление, с помощью которого они решают проблемы. Женщины же всякий раз используют оба полушария одновременно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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