

Содержание

Введение	7
Глава 1. Мужчины с Марса, женщины с Венеры	17
Глава 2. Мистер Решаю–все–проблемы и Домашний комитет по усовершенствованию	24
Глава 3. Мужчина уходит в свою пещеру, а женщина принимается говорить	41
Глава 4. О мотивации представителя противоположного пола	55
Глава 5. Мы говорим на разных языках	76
Глава 6. О сходстве между мужчиной и резиновой лентой	113
Глава 7. А женщины подобны волнам	135
Глава 8. О несходстве наших эмоциональных потребностей	156
Глава 9. Как избегать ссор	176
Глава 10. Система начисления очков как способ оценки в отношениях с противоположным полом	206
Глава 11. Умение выражать негативные чувства в процессе общения	237
Глава 12. Как попросить о поддержке и получить ее	274
Глава 13. Как сохранить волшебную силу любви	302
Об авторе	318

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Мужчины с Марса, женщины с Венеры

Давайте представим, что мужчины родом с Марса, а женщины — с Венеры. Однажды, очень давно, марсиане посмотрели в свои телескопы и увидели венерианок. Один взгляд на них пробудил в марсианах чувства, которых они раньше не знали. поголовно влюбившись, они быстренько изобрели межпланетные путешествия и помчались на Венеру.

Обитательницы Венеры встретили марсиан с распростертыми объятьями. Они интуитивно знали, что этот день непременно наступит, и их сердца распахнулись навстречу никогда еще не испытанной любви.

Любовь между марсианами и венерианками самым волшебным образом изменила их жизнь. Они наслаждались обществом друг друга, общением, тем, что могли делать вместе. Хотя они выросли в разных мирах, они наслаждались своими отличиями, упивались изучением друг друга, своих столь различных потребностей, предпочтений и манеры поведения в различных ситуациях. Долгие годы прожили они в любви и гармонии.

Затем они решили отправиться на Землю. Вначале все было чудесно и замечательно, но... сказалось влияние земной атмосферы, и однажды утром все проснулись, частично потеряв память, и эта амнезия носила весьма своеобразный характер. Это была *избирательная амнезия*!

И марсиане, и венерианки забыли, что они родились на разных планетах и что они *должны* быть разными. За одну ночь из их памяти стерлось все, что они узнали об отличиях друг друга. И с тех пор мужчины и женщины начали конфликтовать, и занимаются этим по сей день.

Разные, разные...

Не осознавая, что они по природе своей должны быть разными, мужчины и женщины находятся не в ладах друг с другом. Мы сердимся или расстраиваемся из-за противоположного пола обычно потому, что забыли эту важную истину. Мы ожидаем, что противоположный пол будет больше похож на нас. Мы желаем, чтобы он или она «хотели того, чего хотим мы» и «чувствовали то, что чувствуем мы».

Мы ошибочно исходим из того, что, если наши партнеры любят нас, они будут реагировать и вести себя определенным образом — так, как и ведем себя мы, когда любим. Из-за такого отношения мы снова и снова испытываем разочарование и не уделяем необходимого времени на то, чтобы с любовью и пониманием разобраться в наших различиях.

Мы ошибочно исходим из того, что, если наши партнеры любят нас, они будут реагировать и вести себя так же, как реагируем и ведем себя мы, когда любим.

Мужчины ошибочно ожидают, что женщины будут думать, ощущать и реагировать так, как это делают мужчины; женщины ошибочно ожидают, что мужчины будут чувствовать, реагировать и поступать так, как это делают женщины. Мы забыли, что мужчины и женщины должны быть разными. В результате в наших отношениях полно ненужных трений и противоречий.

Стоит ясно увидеть эти отличия и научиться их уважать, как путаницы в отношениях с противоположным полом становится значительно меньше. Когда вы будете помнить, что мужчины происходят с Марса, а женщины — с Венеры, вы сможете найти объяснение всех ваших разногласий.

Разные... В чем?

В этой книге я собираюсь очень подробно говорить о наших отличиях. В каждой главе вы найдете новые и очень важные идеи. Вот главные вопросы, которые мы с вами будем исследовать:

Во второй главе мы рассмотрим, как отличаются ценности мужчин и женщин, и постараемся понять две самые большие ошибки, которые мы совершаем в общении с противоположным полом: мужчины обычно предлагают решения, недооценивая чувства, тогда как женщины принимаются давать советы и указания, о которых, собственно, их никто не просил. Когда мы разберемся в нашем марсианском/венерианском происхождении, мы поймем, что мужчины и женщины совершают эти ошибки *по неведению*. Помня наши различия, мы сможем исправить свои ошибки, и тогда каждый из партнеров немедленно ощутит перемены к лучшему.

В третьей главе мы узнаем, что мужчины и женщины справляются со стрессом по-разному. В то время как марсиане в подобных ситуациях склонны уходить в себя и молча раздумывать о том, что их беспокоит, венерианки чувствуют инстинктивную потребность поговорить о своих тревогах. Мы сможем научиться новым стратегиям достижения желаемого в нелегкие моменты кризиса.

В главе четвертой мы побеседуем о способах мотивации поведения представителей противоположного пола. Для мужчины стимулом является сознание того, что в нем нуждаются, на него надеются, ну а женщине просто необходимо ощущать поддержку и ободрение близкого человека. Мы обсудим три важнейших шага к улучшению взаимоотношений и разберемся в том, как мы можем преодолеть наши самые большие трудности: мужчинам необходимо научиться открыто выражать и отдавать свою любовь, а женщинам — принимать ее.

В главе пятой мы увидим, что мужчины и женщины обычно не понимают друг друга потому, что говорят на разных языках. В этой главе приводится небольшой марсианско-венерианский словарь, и он поможет вам переводить с одного языка на другой выражения, которые наиболее часто истолковываются по-разному представителями противоположных полов. Вы узнаете о том, что мужчины и женщины и говорят, и даже молчат по совершенно различным причинам. Женщины научатся тому, как им следует вести себя, когда мужчина погружается в молчание, а мужчины — как слушать и слышать, не испытывая раздражения.

Глава шестая поведает вам о том, насколько различны потребности мужчин и женщин в сфере близких отношений. Мужчина стремится преодолеть все преграды, отделяющие его от предмета его чувств, но потом неизбежно испытывает необходимость несколько отдалиться. Женщины узнают, каким должно быть их поведение в подобных ситуациях, чтобы мужчина после этого рывка в сторону вновь вернулся к своей подруге, как возвращается на место оттянутая и отпущенная резиновая лента. Они научатся также выбирать наиболее подходящий для откровенного разговора с женщиной момент.

Мы узнаем из седьмой главы, что женская привязанность ритмично поднимается и опускается, подобно волнам. Мужчины научатся правильно интерпретировать эти иногда абсолютно внезапные перемены в отношении к ним. А кроме того, научатся чувствовать, когда в них нуждаются больше всего, чтобы оказать в это время необходимую поддержку, не считая, что приносят непосильную жертву.

Из главы восьмой вы узнаете, что мужчина или женщина дают представителю противоположного пола такую любовь, в какой нуждаются они сами, а отнюдь не ту, которая нужна партнеру. Мужчине в любви требуется, прежде всего, чтобы его принимали таким, какой он есть, ценили его, доверяли ему — и чтобы он сам мог доверять партнерше. Женщине же важнее всего забота, понимание и уважение. Вы узнаете о некоторых (конкретно — о шести) самых обычных вещах, которыми по неведению можете оттолкнуть от себя своего партнера.

В главе девятой мы поговорим о том, как избегать ссор, причиняющих боль обоим. Мужчины узнают, что, становясь в позицию всегда правого, они могут просто убить всякое чувство в женщине. Женщины же обнаружат, что слова и поступки, которые они — опять же по неведению — считают выражением своего несогласия, нередко воспринимаются мужчиной как выражение неодобрения, заставляя его занять оборонительную позицию. Мы подробно проанализируем, как обычно протекают ссоры, и рассмотрим, как же следует вести себя перед лицом подобной ситуации.

Глава десятая посвящена тому, насколько по-разному оценивают мужчины и женщины знаки внимания и любви.

Мужчины узнают, что для венерианок любой из этих знаков — независимо от того, идет ли речь о дорогом подарке или о какой-либо мелочи, вовсе не имеющей материальной ценности, — одинаково важен и дорог, тогда как они, мужчины, обычно полагают, что вполне достаточно одного дорогостоящего, солидного подарка, и не придают значения ежедневным маленьким «пустячкам», столь милым женскому сердцу. В этой главе приводится список 101 способа, которые помогут вам «набрать очки» в глазах любимой. Женщины же, в свою очередь, научатся направлять свою энергию на то, чтобы заработать больше очков у мужчин, давая им то, чего они хотят.

Глава одиннадцатая расскажет вам, как следует вести себя и общаться друг с другом в трудные моменты жизни. В ней говорится о том, что мужчины и женщины по-разному скрывают свои чувства, и о том, насколько важно дать партнеру понять, что чувствуете вы. Кроме того, вы узнаете, как в письме поделиться с ним своими переживаниями таким образом, чтобы он сумел понять, простить и еще больше полюбить вас.

Прочтя главу двенадцатую, вы поймете, почему венерианкам бывает так трудно попросить о поддержке и помощи и почему марсиане обычно в штыки встречают подобные просьбы. Вы узнаете, как фразы типа «Ты можешь?..» или «Не мог бы ты?..» заставляют мужчину немедленно ошетиниваться, и научитесь заменять их другими. Вы разберетесь, на какие рычаги следует нажимать, чтобы победить извечную скупость мужчины в выражении чувств и внимания, и до какой степени действенными оказываются краткость, прямота и точное слово.

Из главы тринадцатой вы узнаете о четырех «временах года», свойственных любви. Реалистическое представление о них поможет вам преодолеть те проблемы и препятствия, без которых не обходится ни одна любовь. У каждого из партнеров есть свое прошлое, и оно вполне способно повлиять на ваши отношения в настоящем. Поэтому необходимо владеть средствами, поддерживающими волшебное пламя любви и не дающими ему угаснуть.

В каждой из глав этой книги вы откроете для себя секреты построения и поддержания полноценных и длительных лю-

бовных отношений. И каждое из этих открытий поможет вам на нелегком пути достижения гармонии и счастья.

Одних благих намерений недостаточно

Вы полюбили... Это поистине волшебное чувство, и кажется, будто это навсегда и ваша любовь продлится вечно. Мы наивно верим, что как-нибудь сумеем избежать проблем, осложнявших жизнь наших родителей, что уж наша-то любовь не умрет никогда и нам суждено быть счастливыми, несмотря ни на что.

Но по мере того, как чары рассеиваются и сквозь их дымку все более проступает реальная, повседневная жизнь, обнаруживается, что все не так просто: мужчины ожидают от женщин мужского образа мыслей, мужских реакций, тогда как женщины ищут в них чувств и поведения, свойственных женщинам. Не отдавая себе отчета, до какой степени мы разные, мы не считаем нужным уделить время на то, чтобы понять друг друга. Мы становимся требовательными, раздражительными, жесткими и нетерпимыми в оценке партнера.

И вот получается, что, несмотря на все наши благие намерения прожить жизнь в счастье и гармонии, любовь начинает угасать. Неизвестно откуда возникает целая гора проблем. Копятся взаимные упреки и обиды. Общение разлагается. Недоверие нарастает. В результате — ссоры, отдаление, отчуждение. И в один прекрасный день оказывается, что от волшебства не осталось и следа.

Мы начинаем терзаться вопросами:

- × Как это произошло?
- × Отчего это произошло?
- × Почему это произошло именно с нами?

Ища ответы на эти вопросы, величайшие умы человечества разрабатывали блестящие, сложнейшие философские и психологические модели. Однако все идет по-прежнему. Любовь умирает. И это случается почти со всеми.

Каждый день миллионы людей на Земле ищут себе пару, чтобы испытать это совершенно особое, ни с чем другим не

сравнимое чувство — любовь. Каждый год миллионы пар соединяются в любви, а потом с обидой и болью расстаются, потому что утратили свое чувство. Из тех, кому удастся продержаться достаточно долго, чтобы успеть пожениться, лишь пятьдесят процентов позже не разводятся. А из тех, кто все-таки продолжает жить вместе, возможно, половина не могут похвастаться полноценным браком. Кто-то сохраняет его из чувства жалости к партнеру, кто-то — из чувства долга, кто-то — из-за боязни новых проблем и необходимости начинать все сначала.

Лишь очень немногие оказываются в состоянии сохранить и укрепить свою любовь. И все же это случается. Когда оба партнера помнят, что другой не похож на него самого, и принимают его таким, каков он есть, с пониманием и уважением к существующим различиям, тогда есть шанс, что их любовь расцветет пышным цветом.

Если мужчина и женщина способны
уважать и принимать отличия друг друга,
у их любви есть шанс расцвести.

Понимание различий (возможно, не всегда лежащих на поверхности) между противоположным полом и нашим собственным поможет нам более полно отдавать близкому человеку любовь, живущую в нашем сердце, и более полно чувствовать ту любовь, которую дарит нам он. Должным образом оценив и приняв как факт эти различия, нам легче находить конструктивные решения и достигать того, чего мы хотим. А кроме того — и это, пожалуй, еще важнее, — мы научимся наилучшим образом проявлять свою любовь и поддержку по отношению к тем, кто нам дорог.

Рыцарь в сверкающих доспехах

В глубине души каждого мужчины живет герой, или рыцарь в сверкающих доспехах, более всего жаждущий добиться успеха на поприще служения своей даме и защиты ее. Доверие активизирует эту благородную часть его натуры. Он становится более заботливым. Не ощущая же доверия, мужчина постепенно утрачивает свою живость, энергию и в конце концов вовсе перестанет проявлять заботу.

Представьте себе рыцаря в сверкающих доспехах, который медленно и понуро едет на своем коне по пустынной местности. Внезапно до его ушей долетают женские крики и рыдания. Рыцарь мгновенно оживает, вонзает в скакуна шпоры и устремляется к виднеющемуся вдали замку. Доскакав, он видит дракона, собирающегося схватить прекрасную принцессу. Рыцарь выхватывает меч, убивает дракона, и принцесса радостно благодарит спасителя.

Затем распахиваются ворота, и семья принцессы, а с нею и все подданные приветствуют и славят героя и приглашают остаться в их городе. Рыцарь и принцесса, естественно, влюбляются друг в друга.

Месяц спустя благородный рыцарь вновь отправился в поход. На обратном пути, приближаясь к замку, он слышит, как его возлюбленная зовет на помощь: другой дракон напал на замок. Рыцарь пускает коня во весь опор, а доскакав, выхватывает меч и уже готов сразить чудовище.

Но прежде чем он успевает сделать это, принцесса кричит ему из окна:

— Не пользуйся мечом, возьми лучше вот этот аркан! От него больше толку.

Она бросает ему аркан и знаками показывает, как с ним обращаться. Рыцарь с некоторыми колебаниями следует указаниям любимой. Он набрасывает аркан на шею дракона и туго затягивает петлю. Враг повержен, все рады и счастливы.

Однако во время праздничного обеда рыцаря не покидает ощущение, что он не сделал ничего героического. Ведь он воспользовался арканом принцессы, а не собственным мечом, поэтому, на его взгляд, не заслужил восхищения и до-

верия жителей города. После пира мужчина выглядит слегка подавленным и забывает начистить до блеска свои доспехи.

Проходит еще один месяц, и рыцарь собирается в очередной поход. Когда, уже верхом на своем скакуне, с мечом на боку, он готов отправиться на поиски новых подвигов, принцесса советует ему быть осторожным и захватить с собой аркан. Закончив все дела и подъезжая к замку, рыцарь видит, что еще один дракон пытается напасть на него. Он выхватывает меч, но поднятая было рука уже опускается: а может быть, лучше воспользоваться арканом? Колебание его длится не дольше секунды, но дракон успевает выдохнуть струю пламени и обжечь ему правую руку. Ошарашенный рыцарь поднимает глаза и видит, что принцесса машет ему из окна замка:

— Брось ты этот аркан, попробуй лучше яд!

И бросает ему флакончик. Рыцарь умудряется закинуть его в пасть дракону, тот издыхает, и все снова счастливы. А рыцарю стыдно.

Проходит еще месяц, и рыцарь опять собирается в путь. Когда он, с мечом у пояса, садится на коня, принцесса напоминает ему: «Будь осторожен, не забудь аркан и яд». Ему уже тоскливо от ее подсказок, но он все же слушается.

По пути назад рыцарь снова слышит женские крики. Он бросается на выручку; его подавленное настроение как рукой сняло, он полон энергии и веры в себя. Но, готовый сразить дракона и уже схватившись за рукоятку меча, вдруг, как и в прошлый раз, начинает сомневаться: «Что пустить в дело — меч, аркан или яд? Что посоветовала бы принцесса?»

Его сомнение длится всего лишь миг. Потом он вспомнил, каким был до встречи с принцессой, имея при себе лишь верный меч. И — долой все лишнее! Рыцарь отшвыривает прочь аркан, флакончик с ядом и обнажает меч. Дракон повержен, жители города ликуют.

Рыцарь в сверкающих доспехах больше не вернулся к своей принцессе. Он зажил вполне счастливо на новом месте. В конце концов даже женился, но прежде удостоверился, что его новая возлюбленная и понятия не имеет о существовании арканов и ядов.

В каждом мужчине живет рыцарь в сверкающих доспехах. Помните эту метафору: она не даст вам забыть о том, каковы

первоочередные потребности мужчины. Хотя иногда он и способен оценить вашу помощь и заботу, их избыток лишит его уверенности в себе или вовсе отвлечет от вас.

Как вы, сами того не зная, можете оттолкнуть от себя вашего партнера

Не осознавая, что является важным для представителей противоположного пола, мужчина и женщина не понимают, чем и до какой степени могут обидеть своего партнера. Мы уже видели, что нередко эффект от общения мужчины и женщины бывает диаметрально противоположным ожидаемому и даже способен оттолкнуть их друг от друга.

Обиды легче всего возникают там, где не удовлетворены первоочередные потребности партнеров. Женщина обычно не понимает, что ее манера взаимоотношений не только не заряжена поддержкой, но и ранит его мужское «я». Она может попытаться быть чуткой к чувствам мужчины, но поскольку они имеют различные приоритеты, ее женский инстинкт не позволяет угадать, что нужно партнеру.

Понимая же первоочередные потребности мужчины, женщина легко разберется и почувствует, где кроется источник его недовольства. Далее приводится список наиболее частых ошибок, которые совершают женщины по отношению к указанным мужским потребностям.

Обычные ошибки женщин

1. Она пытается улучшить его поведение или помочь непрошеным советом.
2. Она пытается изменять или контролировать его поведение, делясь своими переживаниями или отрицательными чувствами. (Нет никакого криминала в том, чтобы «поплакаться в жилетку», но только не тогда, когда за этим кроется попытка манипулировать мужчиной или наказать его.)

Почему мужчина чувствует себя нелюбимым

1. Он чувствует себя нелюбимым потому, что она перестала **доверять** ему.
2. Он чувствует себя нелюбимым потому, что она **не принимает** его таким, какой он есть.

Обычные ошибки женщин

3. Она не признает того, что он реально делает для нее, и лишь жалуется по поводу того, чего он не делает или не сделал.

4. Она корректирует его поведение и указывает, что ему делать и как поступать, словно малому ребенку.

5. Она выражает свой укор не прямо, а в форме риторических вопросов типа: «Как ты мог?»

6. Когда он принимает решение или проявляет инициативу, она поправляет или критикует его.

Почему мужчина чувствует себя нелюбимым

3. Он считает, что его не любят, потому что она **не ценит** того, что он делает.

4. Он чувствует себя нелюбимым оттого, что она **не восхищается** им.

5. Он чувствует себя нелюбимым потому, что она взяла назад все **одобрительные слова**, которые некогда говорила ему. Он больше не чувствует себя «отличным парнем».

6. Он чувствует себя нелюбимым потому, что она **не поощряет** его делать что-то самому.

Точно так же как впадают в заблуждение женщины, не понимающие первоочередных потребностей мужчин, совершают ошибки и сами мужчины. Они обычно не признают, что их манера общения с женщинами неуважительна и не свидетельствует о поддержке. Мужчина даже может осознавать, что его партнерша несчастлива с ним, но, не понимая, *почему* она чувствует себя нелюбимой и *что* ей нужно, не знает, как изменить это положение.

Понимая главные запросы женщины, мужчина может стать более чутким и проявлять больше уважения к ее нуждам. Ниже приводится список традиционных ошибок, совершаемых мужчинами по отношению к указанным женским запросам.

Обычные ошибки мужчин

1. Он не слушает ее, легко отвлекается, не задает вопросов, которые свидетельствовали бы о его сопереживании.

Почему женщина чувствует себя нелюбимой

1. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он **не проявляет** к ней внимания и заботы.

Обычные ошибки мужчин

2. Он воспринимает выражение ее чувств буквально и начинает поучать ее. Он думает, что она просит его решить ее проблему, поэтому принимается давать советы.

3. Он слушает ее, но сердится и упрекает за то, что она испортила ему настроение или унизила его.

4. Он выражает свое пренебрежительное отношение к ее чувствам и нуждам, подчеркивая, что дети или работа гораздо важнее.

5. Когда она расстроена, он принимается объяснять ей, почему прав он, а не она и почему ей не стоит переживать.

6. Выслушав ее, он ничего не говорит или просто уходит.

Почему женщина чувствует себя нелюбимой

2. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он **не понимает** ее.

3. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он **не уважает** ее чувств.

4. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он **не предан** ей и не ценит ее.

5. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он **не признает** ее чувств, а, напротив, внушает ей, что все это блажь, и отказывает ей в поддержке.

6. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он **не подкрепляет** столь необходимой ей уверенности.

Когда любовь терпит крах

Это чаще всего происходит потому, что партнеры инстинктивно переносят свои собственные потребности на другого. Поскольку среди первоочередных запросов женщины фигурируют *забота, понимание* и так далее, она автоматически окружает заботой и пониманием своего любимого. А мужчина воспринимает эту поддержку как выражение недоверия, ибо его приоритетом является не забота, а *доверие* к нему.

Далее, поскольку партнер не реагирует положительно на ее заботу, женщина не понимает, почему он не испытывает к ней *признательности* за поддержку. Мужчина же, со своей стороны, тоже отдает свою любовь партнерше — но не так,

как ей нужно. В результате оба попадают в замкнутый круг и не способны удовлетворить потребности друг друга.

Бет жаловалась мне: «Я не могу и дальше все время только отдавать и ничего не получать взамен. Артур не ценит моих усилий. Я люблю его, но он-то не любит меня».

Артур, в свою очередь, сетовал: «Что бы я ни сделал, все оказывается не так. Просто не знаю, как быть. Уже все, кажется, перепробовал, но она не любит меня. Я-то люблю ее, но, видно, одной моей любви мало».

Бет и Артур были женаты восемь лет. И оба опустили руки, потому что каждый чувствовал себя нелюбимым. Причем они *оба* жаловались, что отдают партнеру больше, чем получают. Но дело было не в арифметике. И Бет, и Артур немало внимания и любви отдавали друг другу, но никто из них не получал того, в чем на самом деле нуждался.

Супруги действительно любили друг друга, но, поскольку каждый из них не понимал главных чаяний своего партнера, их любовь забуксовала. И постепенно оба отчаялись.

Многие опускают руки при осложнении взаимоотношений. Поддерживать же их становится значительно легче, когда ты понимаешь первоочередные потребности партнера. Дело совсем не в том, чтобы отдавать больше, а в том, чтобы дарить партнеру *необходимое ему*. Осознание, что существует двенадцать разновидностей любви, поможет нам объяснить себе, почему наши — вполне искренние — старания любить и быть любимыми терпят фиаско. И, чтобы действительно удовлетворять своего партнера, следует научиться любить его именно такой любовью, в которой тот нуждается в первую очередь.

Научиться слушать, не раздражаясь

Главный путь, каким мужчина может достичь успеха в удовлетворении основных потребностей женщины, — это путь общения. Как мы уже говорили, общение имеет на Венере особое значение. Научившись выслушивать партнершу, когда та говорит о своих чувствах, мужчина может излить на нее океан заботы, понимания, уважения, преданности и признания и тем самым эффективно подкрепить ее уверенность в себе и в нем.

Одна из самых больших проблем, с которыми сталкивается мужчина, слушая женщину, заключается в том, что он начинает раздражаться или скучать. Просто мужчина забыл о венерианском происхождении своей партнерши и о том, что женщины говорят на ином языке, отличном от языка марсиан. Ниже приводится список, где указывается, о чем следует помнить с учетом этих различий, и приводятся рекомендации, что делать и как себя вести.

Как слушать, не раздражаясь

Что следует помнить

1. Что гнев рождается из непонимания ее точки зрения, а это уж не ее вина.
2. Что чувства иногда могут выглядеть необоснованными, но все-таки под ними есть какая-то почва, и на них следует отвечать сочувствием.
3. Что гнев может быть порожден вашим ощущением беспомощности от того, что вы не знаете, как помочь делу. Даже если ей не становится сразу легче, все равно ваше внимание и понимание играют свою роль.
4. Что вы не обязаны соглашаться с ее точкой зрения и не должны ждать благодарности за внимание.

Что следует делать, а что — нет

1. Возьмите на себя ответственность за то, чтобы понять ее. Не корите ее за то, что она вывела вас из равновесия. Лучше снова постарайтесь понять.
2. Дышите глубоко, ничего не говорите. Расслабьтесь и продолжайте слушать, стараясь контролировать себя. Попробуйте представить, как вы чувствовали бы себя, если бы видели мир ее глазами.
3. Не упрекайте ее за то, что ей не становится легче от предлагаемых вами решений. Как может ей стать легче, если ей нужны вовсе не решения? Приложите все силы, чтобы воздержаться от подобных предложений.
4. Если вы хотите высказать иную точку зрения, сначала убедитесь в том, что она закончила, а потом повторите ее мнение прежде, чем выразить свое.

Как попросить о поддержке и получить ее

Если в процессе взаимоотношений вы не получаете желаемой поддержки, причин может быть две: либо вы недостаточно просите, либо ваша просьба выражена в такой форме, которая не дает ожидаемого результата. Чтобы успешно развивались любые отношения, важно уметь попросить о любви и поддержке. Если вы хотите что-то *ПОЛУЧИТЬ*, вам нужно об этом *ПО-ПРО-СИТЬ*.

Просить о поддержке одинаково трудно и мужчинам, и женщинам. Однако женщины в большей степени склонны связывать этот вопрос с риском испытать разочарование. По этой причине я адресую данную главу женщинам. Естественно, если мужчины ознакомятся с ней, они смогут получить более глубокие знания о психологии женщин.

Почему женщины не просят

Женщины совершают ошибку, полагая, что им не нужно просить о поддержке, поскольку они сами интуитивно чувствуют потребности других и делают все, что в их силах. Им кажется, что и мужчины могут поступать подобным образом. Если женщина любит, она с воодушевлением и удовольствием ищет способы предложить свою поддержку. Чем сильнее ее любовь, тем с большим рвением женщина готова помочь. На Венере это считалось естественным, поэтому не было необходимости обращаться с просьбой о любви. Не случайно у венерианок был девиз «Любви никогда не приходится просить!».

У жительниц Венеры был девиз:
«Любви никогда не приходится просить!»

Руководствуясь этим девизом, женщина считает, что, если мужчина ее любит, он сам предложит помощь и ей не нужно просить его об этом. Иногда она специально не обращается с просьбой, чтобы таким способом проверить его чувство. С точки зрения женщины, для мужчины станет испытанием, когда он будет предупреждать ее желания и потребности и оказывать поддержку, даже если его об этом не просят.

Но применительно к мужчинам такой подход во взаимоотношениях не эффективен. Ведь они — выходцы с Марса, а там, чтобы получить поддержку, нужно попросить об этом. У мужчин нет побудительного мотива предлагать помощь по собственной инициативе. В связи с этим не исключено возникновение сложностей. Если ваша просьба будет выражена в неприемлемой для мужчины форме, это может вызвать его недовольство и лишить желания помогать. В том же случае, когда вы не станете просить, вы рискуете остаться без поддержки или получить очень мало.

Если женщина не получает нужной ей поддержки в период, когда отношения только начинают складываться, она делает вывод, что мужчина просто не может в это время дать больше. И продолжает терпеливо и с любовью обустривать отношения, полагая, что рано или поздно он тоже станет вносить равноценный вклад. А мужчина, в свою очередь, уверен, что его усилий и без того достаточно, поскольку партнерша не перестает поддерживать его.

Он не предполагает, что она рассчитывает на ответную поддержку с его стороны. Он думает, что она перестала бы отдавать, если бы нуждалась в большем. Но поскольку для женщины живы традиции, принятые на Венере, она не только хочет большего, но и надеется, что он без подсказки предложит свою помощь. А мужчина, ожидая ее просьбы и видя, что она хранит молчание, делает вывод: значит, его поддержка в нынешнем виде полностью удовлетворяет партнершу.

В конечном счете женщина может попросить о помощи. Но, когда это случится, она к этому времени отдавала уже настолько больше и чувствует столько обиды, что ее просьба становится похожей на требование. Ее может возмущать сама необходимость просить о поддержке. И даже получив в ответ на свою просьбу некоторую помощь, она сохранит

обиду, потому что ей пришлось *попросить*. У женщины тогда возникает мысль: «Если мне приходится просить, то поддержка теряет смысл».

Проявление недовольства и требовательный тон не вызывают у мужчины положительной реакции. Если он и расположен оказать поддержку, то проявление обиды или приказной тон со стороны женщины заставляют его ответить отказом. Если просьба превращается в требование, ее шансы получить поддержку катастрофически падают. Если ему покажется, что она требует от него большего, он снизит свою активность.

В случае, когда женщина не просит о поддержке,
мужчина делает вывод, что его усилия ее
удовлетворяют.

Если женщинам незнакома подобная точка зрения мужчин, это ведет к возникновению сложностей в их отношениях. И, хотя эта проблема может показаться непреодолимой, она вполне разрешима. Учитывая, что мужчины — выходцы с Марса, вы научитесь облекать свои просьбы в приемлемую для них форму.

На своих семинарах я помог тысячам женщин овладеть искусством просить, и они незамедлительно добились успеха. В этой главе вы познакомитесь с тремя этапами, которые необходимо вам пройти, чтобы получить то, что необходимо.

1. Практикуйте умение точно просить о том, что вы уже получаете.
2. Развивайте умение просить о большем, даже если вы предполагаете, что встретите отказ. Будьте готовы его принять.
3. Учитесь проявлять разумную настойчивость.

Шаг первый: Умение просить о том,
что вы уже получаете

На первом этапе в процессе обучения тому, как получить больше от взаимоотношений, нужно овладеть умением про-

силь о том, что вы уже и так получаете. Проанализируйте, в чем и как ваш супруг помогает вам. Обратите особое внимание на «мелочи»: переноска тяжелых коробок, починка приборов в доме, уборка и другие несложные дела.

На этом этапе важно начать просить мужчину выполнять те простые работы, с которыми он уже знаком, при этом не воспринимайте его усилия как *должное*. Когда он справится с поручениями, обязательно поблагодарите его.

Откажитесь на время от мысли, что получите от мужчины поддержку, если прямо об этом не попросите.

На первом этапе важно не просить больше, чем мужчина уже выполняет. Дайте ему возможность убедиться, что ваши просьбы не звучат как требования.

Если мужчина слышит приказной тон, сами слова просьбы, какими бы удачными они ни были, не играют для него роли. Он воспринимает это как укор и начинает чувствовать, что его не любят и не ценят. Отсюда его стремление ограничить свои усилия, пока жена не оценит то, что он *уже* делает.

Независимо от удачно подобранных слов для просьбы, мужчина, услышав требовательный тон, воспринимает их как свидетельство того, что его усилия недостаточны. Поэтому он будет стремиться делать меньше до тех пор, пока вы не оцените то, что он уже делает.

Вы сами (или его мать) своим отношением побудили мужчину отвечать немедленным отказом на ваши просьбы. На первом этапе ваша задача — мотивировать его положительную реакцию в подобных случаях. Когда мужчина видит, что вы довольны и цените его усилия, а не воспринимаете их как *должное*, он будет (когда это в его силах) отвечать согласием на ваши просьбы. А потом уже автоматически начнет предлагать свою поддержку. Но не следует ожидать, что он станет так поступать с самого начала.

Есть и другая причина, по которой следует начинать просить о помощи с того, что мужчина *уже* выполняет. Вы должны быть уверены: форма вашей просьбы приемлема для него. Именно это я имею в виду под выражением «умение просить правильно».