



Джон Грей

Мъжете са от Марс, жените
– от Венера

Психология на отношенията между
мъжа и жената

Предговор

Една седмица след раждането на дъщеря ни Лорън жена ми Бони и аз бяхме напълно изтощени. Лорън ни будеше всяка нощ. Бони имаше разкъсвания от раждането и вземаше обезболяващи хапчета. Едва ходеше. Пет дни останах вкъщи, за да ѝ помагам, и след това тръгнах отново на работа. Тя изглеждаше по-добре.

Докато съм бил на работа, хапчетата ѝ се свършили. Вместо да ми се обади в службата, тя помолила един от братята ми, който случайно се отбил у нас, да отиде и да ѝ купи. Брат ми обаче не се върнал. През целия ден Бони имала болки, а трябвало да се грижи и за бебето.

Нямах представа, че е прекарала толкова ужасен ден. Когато се върнах вкъщи, я заварих много разстроена. Изтълкувах погрешно състоянието ѝ и сметнах, че за всички обвинява мен.

– Цял ден имам болки – каза тя. – Хапчетата ми се свършиха. Не можех да мръдна от леглото, но кой го е грижа за това!

– Защо не ми се обади? – опитах да се защитя аз.

– Помолих брат ти, но той е забравил. Чаках го цял ден. Какво можех да направя? Едва ходя. Чувствам се толкова изоставена!

Тук вече не издържах. И моите нерви бяха изопнати докрай. Ядосах се, че не ми се беше обадила. Бях бесен, че ме обвинява, след като дори не знаех, че е била толкова зле. Разменихме си няколко остри думи и аз тръгнах към вратата. Бях уморен, раздразнителен и не ми се слушаше повече. И двамата бяхме напълно изчерпани.

Тогава стана нещо, което щеше да промени живота ми.

– Моля те, не излизай – каза Бони. – Точно сега имам най-голяма нужда от теб. Боли ме. Не съм спала няколко нощи. Моля те, изслушай ме.

Спрях, за да чуя това, което искаше да ми каже.

– Джон Грей, ти си приятел само за добри времена. Докато съм сладката, любвеобилна Бони, ти си тук с мен, но щом престана да съм такава – ти си отиваш.

Тя спря за момент и очите ѝ се насълзиха. Вече с променен глас каза:

– Сега имам болки. Нищо не мога да ти дам. Но имам най-голяма нужда от теб. Моля те, ела и ме прегърни. Не казвай нищо. Просто искам да почувствам как ръцете ти ме обгръщат. Моля те, не си отивай.

Приближих се мълчаливо и я прегърнах. Тя се разрида в ръцете ми. След малко ми благодари, че съм останал. Каза ми, че просто е искала да я прегърна.

В този момент започнах да разбирам истинския смисъл на безкористната любов. Винаги съм мислил, че съм обичлив човек. Но Бони беше права. Бях приятел само за добри времена. Докато беше щастлива и мила, отвърщах ѝ с любов. Но щом бе нещастна или разстроена, чувствах, че ме обвинява, и започвах да споря или се затварях в себе си.

Този ден за първи път не я оставих сама. Останах и беше чудесно. Успях да ѝ се посветя в момент, когато наистина се нуждаеше от мен. Чувствах, че това е може би истинската любов. Грижата за другия. Вярата в нашата любов. Присъствието ми, когато тя има нужда от мен. Учудвах се колко лесно ми беше да ѝ помогна, след като ми показа как да го направя.

Как бях пропуснал това? Бони просто искаше да бъде с нея и да я прегърна. Друга жена би разбрала инстинктивно от какво се нуждае Бони. Но като мъж не си давах сметка, че докосването, прегръдката и изслушването бяха толкова важни за нея.

След като разбрах всичко това, започнах да се държа с жена си по различен начин. Никога преди това не бих повярвал, че можем толкова лесно да решим конфликтите си.

При предишните ми връзки трудностите ме правеха безразличен и студен просто защото не знаех какво да направя. В резултат на това първият ми брак бе много болезнен и труден. Случката с Бони ми показа как мога да променя нещата.

Така ме обхвана вдъхновението да осъществя едно седемгодишно изследване, което ми помогна да развия прозренията си за мъжете и жените в тази книга. След като разбрах по какво се различават мъжете и жените в съвсем практичен и конкретен смисъл, започнах да осъзнавам, че е било съвсем ненужно да превръщам брака си в борба. С това ново съзнание, че сме различни, Бони и аз започнахме да общуваме значително по-добре и да се радваме много повече един на друг. Като признавахме и изучавахме различията помежду си, ние откривахме нови начини да подобрим взаимоотношенията си. Научихме за себе си неща, които родителите ни не са знаели и следователно не са могли да ни научат на тях. Когато започнах да споделям тези прозрения с участниците в семинарите си, техните взаимоотношения също започнаха да се обогатяват. Буквално хиляди хора, които идваха на моите семинари в почивните дни от седмицата, чувстваха още на другия ден драматична промяна

във взаимоотношенията си.

Вече седем години отделни участници в моите семинари, както и двойки продължават да ми пишат за постигнатите от тях положителни резултати получавам снимки на щастливи семейства с децата им и благодарствени писма, че съм спасил брака им. В действителност любовта бе спасила брака им, но те щяха да се разведат, ако не бяха опознали по-задълбочено другия пол.

Сюзън и Джим бяха женени от 9 години. Както повечето семейства и те отначало се обичали, но след години на растящо отчуждаване и разочарования взаимното привличане между тях изчезнало и те решили да се разведат. Преди това обаче посетиха моя семинар за взаимоотношенията между мъжете и жените и Сюзън ми каза:

– Направихме всичко възможно, за да запазим брака си. Просто сме твърде различни.

По време на семинара те с изненада научиха, че различията им са не само нормални, но и неизбежни. Успокоиха се, че и други семейства бяха изпитали същото. И само два дни по-късно Сюзън и Джим имаха съвсем ново разбиране за мъжете и жените.

Те се влюбиха отново един в друг. Отношенията им като по чудо се промениха. Престанаха да мислят за развод и се надяваха, че ще бъдат заедно до края на живота си. Ето какво каза Джим:

– Разбирането за различията помежду ни накара жена ми да се върне при мен. Това е най-големият подарък, който някога съм получавал. Отново се обичаме.

Шест години по-късно, когато ме поканиха в новия си дом, те продължаваха да се обичат. И все още ми бяха благодарни, че им помогнах да се разбират и да останат заедно.

Въпреки че почти всички биха се съгласили, че мъжете и жените са различни, повечето хора не могат да осъзнаят колко големи са тези различия. През последните 10 години много автори са правили опити да ги определят и анализират. Въпреки че е постигнат значителен напредък, повечето книги на тази тема са едностранчиви и за съжаление насаждат недоверие и неприязън към другия пол. Преобладаващото мнение е, че единият пол става жертва на другия. Нужен бе нов подход, който да ни убеди ясно колко различни са нормалните мъже и жени.

За да се подобрат отношенията между половете, е необходимо да се създаде такова разбиране за различията между тях, което да увеличи самоуважението и личното им достойнство, като внушава взаимно доверие, лична отговорност, повече внимание и любов. След като анкетирах

повече от 25 000 участници в моите семинари, успях да определя именно по този начин различията между мъжете и жените. Когато изучавате тези различия, ще почувствате как се стопяват преградите от неприязън и недоверие към другия пол.

Ако откриете сърцето си, ще можете по-лесно да прощавате, да давате и получавате много повече любов и подкрепа. Надявам се, че това ново съзнание ще ви изведе извън рамките на внушенията в тази книга и ще ви подтикне да откриете нови начини за проява на обич към другия пол.

Всички принципи, изложени в тази книга, са изпитани и изпробвани. Поне 90% от 25 000 анкетирани откриха у себе си описаните различия. Ако се хванете, че кимате одобрително с глава, докато четете книгата, и си казвате: „Да, да, това съм самият аз“, то тогава вие определено не сте единствените, които възприемат нещата по този начин. И като другите ще имате полза от прозренията в тази книга.

„Мъжете са от Марс, жените – от Венера“ разкрива нови стратегии за намаляване на напрежението в отношенията между мъжете и жените и за изграждането им с повече любов чрез осъзнаване на различията между тях. В книгата се предлагат и практически съвети за преодоляване на отчуждението и разочарованието и за създаване на отношения на щастие и интимност между двата пола. Взаимоотношенията между мъжете и жените не трябва да се свеждат до борба. Липсата на разбиране към нуждите на другия поражда напрежение, неприязън и конфликти.

Взаимоотношенията на толкова много хора днес са разстроени. Те обичат партньорите си, но когато възникне напрежение между тях, не знаят как да го преодолеят. След като осъзнаете колко различни са мъжете и жените, вие ще научите как успешно да взаимодействате, да изслушвате и подкрепяте другия пол. Ще узнаете как да сътворите любовта, която заслужавате и от която се нуждаете. И докато четете книгата, сигурно ще се запитате дали без нея изобщо е възможно да се изградят успешни взаимоотношения.

„Мъжете са от Марс, жените – от Венера“ е ръководство за създаване на взаимоотношения на обич между мъжете и жените през 90-те години. Тя разкрива големите различия между тях във всички области на техния живот. Те не само общуват по различен начин, но и мислят, усещат, възприемат, реагират, откликват, обичат, нуждаят се един от друг и преценяват постъпките си различно. Сякаш са същества от различни планети, говорят на различни езици и се нуждаят от различна храна.

Такова широко разбиране за нашите различия ще ви помогне много да преодолеете отчуждението в отношенията си, да разберете и да бъдете разбрани от другия пол. Тогава недоразуменията могат бързо да изчезнат или да бъдат избегнати. Погрешните очаквания могат лесно да се коригират. Само ако не забравяте, че партньорът ви е толкова различен от вас, сякаш е от друга планета, ще можете да се отпуснете и да се примирите с различията, вместо да им се противопоставяте или да се опитвате да ги промените.

И най-важното – чрез тази книга ще придобием практически умения да решавате проблемите, които възникват поради тези различия. Книгата не е просто теоретичен анализ на психологическите различия между мъжете и жените, а и практическо ръководство за изграждане на отношения на обич между тях.

Истината за тези принципи е очевидна и може да се докаже от собствения ви опит и здрав разум. Приведените в тази книга примери ще изразят просто и ясно това, което винаги сте знаели инстинктивно. Съзнателното му възприемане ще ви помогне да сте самите себе си и да запазите индивидуалността си в отношенията с другия пол.

В отговор на прозренията, изложени в книгата, мъжете често казват:

– Точно такъв съм. Да не сте ме следили? Вече не смятам, че нещо у мен не е наред.

Реакцията на повечето жени е следната:

– Най-сетне мъжът ми се вслушва в това, което казвам. Не трябва повече да се боря, за да приеме потребностите ми. Когато обяснявате различията помежду ни, мъжът ми разбира. Благодаря ви.

Това са част от хилядите вдъхновяващи мнения, които хората споделиха, след като научиха, че мъжете са от Марс, а жените – от Венера. Новата програма, чрез която ще изградите разбирането си за другия пол, дава не само изумителни и бързи, но и трайни резултати.

Разбира се, понякога пътят към създаване на отношения на обич може да се окаже труден. Проблемите са неизбежни и могат да бъдат източник както на неприязън и отблъскване, така и да задълбочат близостта и да засилят любовта, вниманието и доверието. Прозренията в тази книга не са магическа пръчка, която ще премахне всички проблеми. Те предлагат нов подход, чрез който вашите взаимоотношения ще ви помогнат да решавате проблемите в живота си още при тяхното възникване. Това ново съзнание ще ви помогне да овладеете инструментите, чрез които ще спечелите любовта, която заслужавате, и ще дадете на вашия

партньор онази любов и подкрепа, която той или тя заслужават.

В тази книга правя много обобщения за жените и мъжете. Може би някои от тях ще ви се сторят по-верни от други. В края на краищата всеки от нас има уникална индивидуалност и опит. Понякога, по време на моите семинари, както някои семейни двойки, така и някои неженени споделят, че примерите, които давам, се отнасят за тях, но по обратен начин. Мъжът свързва себе си с описанията за жените, а жената – с описанията за мъжете. Това наричам смяна на ролите.

Искам да ви уверя, че няма нищо нередно, ако откриете, че сте сменили ролята си. Когато почувствате, че нещо в тази книга не се отнася до вас или го оставете /и преминете към нещо, което ви е близко/, или се вгледайте по-внимателно в себе си. Много мъже се отказват от някои чисто мъжки характерни черти, за да станат по-нежни и грижовни към другия пол. По същия начин много жени потискат някои женски качества, за да си изкарат прехраната в едно обкръжение, което цени мъжките достойнства. Ако имате такъв проблем, след като приложите съветите, начина на поведение и уменията, които препоръчвам в тази книга, вие не само ще можете да вдъхнете повече страст на вашите взаимоотношения, но и ще успеете до голяма степен да уравновесите мъжките и женските черти в характера си.

В книгата не разглеждам пряко въпроса, защо мъжете и жените за различни. Това е сложен въпрос, който има много отговори. Той е свързан с биологични различия, родителско влияние, образование, брой на децата в семейството, както и с културната обусловеност от обществото, средствата за масова информация и историята. /Тези проблеми се изследват подробно в друга моя книга, озаглавена „Мъже, жени и взаимоотношения: помирение с другия пол“./

Въпреки че прилагането на препоръките в тази книга дава незабавен резултат, тя не може да измести необходимостта от лечение и консултации при разстроени взаимоотношения и разбити семейства. Дори здрави индивиди могат да имат нужда от лечение или консултации в трудни обстоятелства. Твърдо вярвам в силната и постепенна трансформация, която се постига при лечение, брачни консултации и в групите за възстановяване на отношенията.

И есе пак чувал съм хора постоянно да казват, че са имали повече полза от това ново разбиране за взаимоотношенията, отколкото от продължителното лечение. Мисля обаче, че именно терапията и възстановителната работа са създали основата, която им е помогнала успешно да приложат прозренията си в тази книга във взаимоотношенията си с

другите.

Ако в миналото сме имали нарушени и разстроени взаимоотношения, дори след продължително лечение и консултации вие изпитвате нужда да видите пред себе си образа на здравословните взаимоотношения между двата пола. Тази книга ви предлага именно този образ.

От друга страна, дори ако миналото ни е било наситено с взаимоотношения на любов и внимание, времената сега са други и е необходим нов подход към отношенията между половете. От съществено значение е да се научат нови и здравословни начини на общуване и изграждане на добри взаимоотношения между мъжете и жените.

Смятам, че всеки може да има полза от прозренията в тази книга. Единствената отрицателна реакция на участници в моите семинари се изразява с едно изречение:

– Бих искал някой да ми беше казал това по-рано.

Никога не е твърде късно да увеличите любовта в живота си. Само трябва да се научите как. Дори да сте се подложили на терапия, ако искате да имате по-пълноценни взаимоотношения с другия пол, то тази книга е точно за вас.

Приятно ми е да споделя с вас „Мъжете са от Марс, жените – от Венера“. Нека мъдростта и любовта ви се увеличат. Нека разводите да намалееят, а щастливите бракове да бъдат повече. Децата ни заслужават един, по-добър свят.

Джон Грей

15 ноември 1991 г.

Мил Вали, Калифорния

Глава I

Мъжете са от Марс, жените – от Венера

Представете си, че мъжете са от Марс, а жените – от Венера. Някога, много отдавна, като гледали през телескопите си, марсианците открили венерианките. Щом ги съзрели, у тях се пробудили чувства, които те никога не били изпитвали. Те се влюбили, бързо изобретили космическите кораби и отлетели за Венера.

Венерианките посрещнали марсианците с отворени обятия. Те знаели интуитивно, че този ден ще дойде. Сърцата им се отворили широко за любовта, която не били изпитвали никога преди това.

Любовта между марсианците и венерианките била вълшебна. Те били щастливи да са едни до други, да вършат всичко заедно и да споделят грижите и радостите си. Въпреки че били от различни светове, различията между тях ги опиянявали. Месеци наред те се опознавали, изучавали и преценявали различните си потребности, предпочитания и поведение. Години наред живели в любов и хармония.

След това решили да отлетят на Земята. В началото всичко било чудесно и красиво. Но влиянието на земната атмосфера надделяло и една сутрин всички се събудили с особен вид амнезия – избирателна амнезия!

И марсианците, и венерианките забравили, че са от различни планети и че по принцип са различни. И от тази сутрин всичко, което били научили за различията помежду си, се изличило от паметта им.

От този ден насетне мъжете и жените са в конфликт.

Да не забравяме различията помежду си

Ако не осъзнаят, че са създадени да бъдат различни, мъжете и жените никога няма да постигнат разбирателство. Обикновено другият пол ни ядосва и разстройва, защото забравяме тази важна истина.

Очакваме другият пол да прилича повече на нас. Искаме те да желаят това, което желаем и ние, и да „чувстват нещата също като нас“.

Погрешно приемаме, че ако нашите партньори ни обичат, те ще реагират и ще се държат по определен начин – така, както ние реагираме и се държим към този, когото обичаме. Тази нагласа ни носи

непрекъснато разочарования и ни пречи да отделим необходимото време, за да обсъдим с обич и разбиране различията си.

Мъжете погрешно очакват от жените да мислят, общуват и реагират като тях. От своя страна жените очакват от мъжете да чувстват, общуват и реагират като тях. Забравяме, че мъжете и жените са създадени да бъдат различни, и това внася ненужни пререкания и конфликти в нашите взаимоотношения.

Ясното признаване и зачитане на различията помежду ни значително намалява напрежението и разочарованието във взаимоотношенията ни с другия пол. Всичко може да се обясни, стига да помним, че мъжете са от Марс, а жените – от Венера.

Преглед на различията

В тази книга ще се спра подробно на различията между мъжете и жените. Всяка глава ще ви донесе нови важни прозрения. Ще разгледаме следните основни различия:

Във втора глава ще изследваме *в какво се състои същностната разлика между ценностите на мъжете и жените и ще се опитаме да разберем двете най-големи грешки, които правим в отношенията си с другия пол*: мъжете често грешат, като предлагат решения и омаловажават чувствата, докато жените дават съвети и наставления, без някой да ги моли за това. Като осъзнаем своя марсиански/венериански произход, ще разберем защо мъжете и жените допускат несъзнателно тези грешки. А като помним тези различия, ще можем да поправим грешките си и веднага да отговорим на потребностите на другия пол по един много по-приемлив за него начин.

В трета глава ще открием *различните начини, чрез които мъжете и жените се справят със стреса*. Докато марсианците са склонни да се усамотят и мълчаливо да помислят върху това, което ги гнети, венерианките чувстват инстинктивна потребност да разговарят за проблемите си. Ще усвоите нови стратегии за осъществяване на желанията ви в конфликтни ситуации.

В четвърта глава ще изследваме *начините за мотивиране на другия пол*. Мъжете са мотивирани, когато се чувстват потребни, докато жените – когато се чувстват обичани и ценени. Ще обсъдим три начина за подобряване на отношенията между мъжете и жените и ще разберем как да преодолеем най-големите препятствия: мъжете трябва да

превъзмогнат нежеланието си да дават любов, а жените – своята неохота да я приемат.

В пета глава ще научите, че *мъжете и жените не се разбират, защото говорят на различни езици*. Предлага се марсианско/венециански фразеологичен речник, за да могат да се преведат изрази, които най-често остават неразбрани. Ще узнаете, че мъжете и жените говорят и дори престават да говорят по съвсем различни причини. Жените ще научат какво да правят, когато мъжът спре да говори, а мъжете – как да изслушват жените, без да се изнервят.

В шеста глава ще откриете, че *потребността от интимност при мъжете и жените е различна*. Мъжът се сближава, но след това чувства непреодолима нужда да се отдръпне. Жените ще узнаят как могат да насърчат тази негова потребност, така че той да се върне при тях като тетивата на опънат лък. Жените също ще научат кое е най-подходящото време за интимни разговори с мъжа.

В седма глава ще проследим как *любовните нагласи у жената се издигат и падат ритмично като вълни*. Мъжете ще узнаят как да разбират правилно тези, понякога внезапни, обрати в чувствата. Ще се научат и как да разберат кога жената има най-голяма нужда от тях и как умело да я подкрепят в такива моменти, без да е необходимо да правят жертви.

В осма глава ще откриете, че *мъжете и жените дават любовта, от която те самите имат нужда, а не любовта, от която има нужда другият пол*. Мъжете се нуждаят преди всичко от любов, която излъчва доверие, одобрение и признание. Жените имат нужда преди всичко от любов, която е грижовна и съчетана с разбиране и уважение. Ще откриете шестте най-разпространени маниера, чрез които може би неволно отблъскват партньора или партньорката си.

В девета глава ще научим *как да избягваме болезнените спорове*. Мъжете ще разберат, че ако се държат така, сякаш винаги са прави, те могат да наранят чувствата на жената. Жените ще узнаят как неволно изпращат послание на неодобрение вместо на несъгласие и така предизвикват защитната реакция у мъжа. Ще изследваме анатомията на спора и ще направим много практически предложения за полезно общуване.

В десета глава ще се убедите, че *мъжете и жените оценяват нещата различно*. Мъжете ще научат, че венецианците оценяват всеки дар не любов и всеки друг подарък независимо от големината му. Вместо да се насочват към голям подарък, мъжете трябва да помнят, че не по-малко важни са малките прояви на любов; изреждат се 101 начина, с помощта на които могат да спечелят точки в отношенията си с жените. А

жените ще узнаят как да пренасочат енергията си така, че да набират много точки в отношенията си с мъжете, като им дават това, което те искат.

В единадесета глава ще разберете *защо на венерианките им е трудно да молят за подкрепа, както и защо марсианците обикновено се противопоставят на молбите им*. Ще научите, че фразите „би ли могъл“ и „можеш ли“ отблъскват мъжете и ще узнаете с какво да ги замените. Ще разберете тайната как да накарате мъжа да дава повече и ще откриете силата на кратките, прями и точни изрази.

В дванадесета глава ще откриете *четирите сезона на любовта*. Реалната представа за промените в любовта и нейното развитие ще ви помогне да преодолеете неизбежните препятствия, които съпътстват всички връзки. Ще узнаете, че вашето минало или миналото на вашия партньор може да повлияе на взаимоотношенията ви, и ще стигнете до прозрението как да запазите жива магията на любовта.

Във всяка глава на „Мъжете са от Марс, жените – от Венера“ ще откриете нови тайни за създаване на трайни взаимоотношения на обич. Всяко ново откритие ще увеличава способността ви да развивате пълноценни взаимоотношения.

Добрите намерения не са достатъчни

Любването е винаги магия. Чувството е толкова силно, като че ли любовта ще продължи вечно. Наивно вярваме, че по никакъв начин няма да имаме проблемите на родителите си, че сме застраховани от възможността любовта да умре и че ще живеем щастливо винаги.

Но когато магията отmine и ежедневието надделее, става ясно, че мъжете продължават да очакват от жените да мислят и реагират като тях, а жените очакват от мъжете да чувстват и да се държат като тях. Без ясно да осъзнаем нашите различия, не можем да разберем и уважаваме партньора си и ставаме излишно настойчиви, недоволни, осъждащи и нетолерантни.

Любовта умира и при наличие на най-добри намерения. Възникват проблеми. Появява се неприязън. Нарушава се общуването. Расте недоверието. Резултатът е отблъскване и потискане на другия. Магията на любовта изчезва.

Питаме се:

Как се случва така?

Защо се случи така?

Защо се случи така именно с нас?

За да отговорят на тези въпроси, великите умове на човечеството са създали сложни философски и психологически системи. И все пак рутината надделява. Любовта умира. Случва се почти с всеки.

Ежедневно милиони хора търсят партньор, за да изпитат неповторимото чувство на обич. Всяка година милиони двойки се събират с любов и след това болезнено се разделят, защото са изгубили обичта. От тези, които съумяват да запазят любовта си достатъчно дълго, за да сключат брак, половината се развеждат. А от онези, които не се развеждат, вероятно половината не са удовлетворени от брака си. Те остават заедно от чувство за лоялност и задължение или от страха да започнат отново.

Наистина много малко хора са способни да живеят в любов. И все пак това се случва. Когато мъжете и жените са в състояние да уважават и приемат своите различия, тогава любовта има шанс да разцъфне.

Като разберем скритите различия на другия пол, можем по-успешно да дадем и получим любовта, която е в сърцата ни. Като установим и приемем различията помежду ни, можем да открием творчески решения, чрез които да успеем да осъществим желанията си. И което е важно, можем да се научим по-добре да подкрепяме и обичаме хората, които са ни скъпи.

Любовта е магия и може да продължи, ако помним, че сме различни.

Глава II

Господин „Оправи го“ и „Комитетът за подобряване на атмосферата у дома“

Най-честото оплакване на жените от мъжете е, че те не ги изслушват. Мъжът или напълно пренебрегва жената, когато му говори, или я слуша за съвсем кратко време, установява какво я безпокои, после гордо слага шапката на Господин „Оправи го“ и веднага предлага решение на проблемите ѝ, за да я накара да се почувства по-добре. И се разстройва, когато тя не оценява този негов жест на обич. Независимо колко пъти тя му казва, че не я слуша, той не я чува и продължава да прави същото. А това, което тя иска, е съчувствие, а не решение на проблемите ѝ, както той мисли.

Най-честото оплакване на мъжете от жените е, че те винаги се опитват да ги променят. Когато една жена обича един мъж, тя изпитва отговорност да му помогне да успее и се опитва да му помогне да се справи с живота по-добре. Тя създава „Комитет за подобряване на атмосферата у дома“, чийто главен прицел е мъжът. Колкото и да се съпротивлява той на нейната помощ, тя упорства и използва всяка възможност, за да му помогне или да му каже какво да прави. Тя смята, че го превъзпитават, докато той чувства само че е под контрол. А това, което той иска е, тя да го приеме такъв, какъвто е.

В края на краищата тези два проблема могат да се решат като, първо, разберем защо мъжете предлагат решения и защо жените се стремят да променят мъжете. Нека се върнем във времето преди обитателите на Марс и Венера да се открият и да дойдат заедно на Земята, да наблюдаваме живота им и тогава можем да научим повече за мъжете и жените.

Животът на Марс

Марсианците ценят силата, компетентността, резултатността и постиженията. Те винаги вършат нещо, за да докажат себе си и да развият силата и уменията си. Изпитват удовлетворение главно от успехите и постиженията си.

Самочувствието на мъжа се определя от способността му да постига резултати.

Всичко на Марс е отражение на тези ценности. Дори облеклото им е подбрано така, че да отразява уменията и компетентността им. Полицаи, войници, бизнесмени, учени, шофьори на таксите, техници и готвачи – всички те носят униформи или поне шапки, които отразяват техните умения и власт над другите.

Те не четат списания като „Сайколоджи тудей“, „Селф“ или „Пийпъл“ Повече ги привличат дейности на открито като лов, риболов или състезателните коли. Интересуват се от новините, времето и спорта и най-малко от любовни романи и самоучители.

Занимават ги повече „предметите“ и „нештата“, отколкото хората и чувствата. Дори днес на Земята, докато жените фантазират за любов, мъжете мечтаят за мощни коли, по-бързи компютри, различни технически нововъведения и висши технологии. Мъжете са заети с „нештата“, които могат да им помогнат да изразят силата си, да постигнат резултати и да осъществят целите си.

За марсианеца постигането на целите е много важно. То е средство да докаже компетентността си и така да се почувства добре. А за да се почувства добре, той трябва да постигне сам целите си. Никой друг не може да го направи вместо него. Марсианците се гордеят, че правят всичко сами. Самостоятелността при тях е символ на ефективност, сила и компетентност.

Осъзнаването от жените на тази марсианска черта може да им помогне да разберат защо мъжете толкова се съпротивляват, когато някой поиска да ги поправи или да им каже какво да правят. Да се предлага на мъж съвет, за който той не е молил, означава да се приеме, че той не знае какво да прави или че не може да го направи сам. Мъжете са много докачливи по този въпрос, защото въпросът за компетентността е много важен за тях.

Тъй като сам се справя с проблемите си, марсианецът рядко говори за тях, освен ако не се нуждае от експертен съвет. Той размишлява така: „Защо да занимавам някой друг с проблемите си, когато мога и сам да ги реша?“ Не споделя проблемите си, освен ако не му е нужна помощта на някой друг, за да намери решение. Да моли за помощ, когато може и сам да се справи, се възприема като признак за слабост.

Ако обаче наистина се нуждае от помощ, намирането ѝ се счита за мъдрост. В такъв случай той ще намери някой, когото уважава, и ще сподели с него проблема си. Да се започне разговор по някакъв проблем, на Марс това е покана за съвет. Другият марсианец възприема предоставената му възможност за голяма чест.

Той автоматично си слага шапката „Оправи го“, слуша известно време и след това предлага няколко умни съвета.

Този марсиански навик е една от причините, поради които мъжете инстинктивно предлагат решения, щом жените заговорят за проблемите си. Когато жената невинно споделя притесненията си или разсъждава на глас за проблемите си през изминалия ден, мъжът погрешно допуска, че тя търси някакъв експертен съвет. Той си слага шапката „Оправи го“ и започва да дава съвети, като по този начин показва любовта си и се опитва да ѝ помогне.

Той иска да ѝ помогне да се почувства по-добре, като реши проблемите ѝ. Исква да ѝ бъде полезен. Чувства, че може да бъде оценен и така да заслужи любовта ѝ, като използва способностите си да реши проблемите ѝ.

След като ѝ предложи решение обаче, а тя продължава да е потиснатата, за него става все по-трудно да я слуша, тъй като неговото решение е отхвърлено и той се чувства ненужен.

Мъжът не предполага, че може да помогне просто като слуша с участие и интерес. Не знае, че на Венера разговорите за проблемите не са покана за предлагане на решение.

Животът на Венера

Венерианките имат различни ценности. Те ценят любовта, общуването, красотата и отношенията си с другите. Прекарват много от времето си, като се подкрепят, помагат си и се грижат една за друга. Самочувствието им се определя от чувствата и качеството на взаимоотношенията им. Осъществяват се, като споделят чувствата си и общуват с другите.

Всичко на Венера отразява тези ценности. Вместо да строят магистрала и високи сгради, венерианките искат да живеят в хармония, в една общност и в едно проникнато от обич сътрудничество. За тях взаимоотношенията са по-важни от работата и технологиите. Техният свят като цяло е противоположност на света на Марс.

Те не носят униформи като марсианците /за да доказват компетентността си/. Напротив, доставя им удоволствие да сменят премяната си всеки ден, според настроението си. За тях е много важно да изразят своята личност и особено чувствата си. Могат да сменят дрехите си по няколко пъти дневно, щом се променя и настроението им.

Общуването е от първостепенна важност за тях. Да споделят личните си чувства е много по-важно, отколкото да постигнат някакви цели или успехи в живота си. Разговорите и общуването са източник на огромно удовлетворение за тях.

За мъжа е трудно да разбере всичко това. Той може да се доближи до преживяванията на жените при споделянето на чувствата им и общуването им с другите, като ги сравни с удовлетворението, което изпитва, когато спечели надбягване, постигне някаква цел или реши някакъв проблем.

Вместо към цели жените са ориентирани към взаимоотношения. За тях е по-важно да изразят загриженост, доброта и любов. Двама марсианци обядват заедно, за да обсъдят някакъв проект или целта си в някакъв бизнес; те трябва да решат някакъв проблем. Освен това марсианците разглеждат обяда в ресторант като ефикасен подход към храненето: без пазаруване, без готвене и миене на чинии. За венерианките един обяд е възможност за създаване на взаимоотношения, за оказване на помощ и за получаване на подкрепа от приятел. Разговорът между жени в ресторант може да бъде много откровен и интимен, почти като диалог между лекар и пациент.

На Венера всички учат психология и имат някаква научна степен по даване на консултации. Те са твърде погълнати от личното израстване, от духовността и от всичко, което може да даде живот, здраве и растеж. Венера е покрита с паркове, градини, търговски центрове и ресторанти.

Венерианките са много интуитивни. Развили са тази способност, след като са предусещали потребностите на другите в продължение на векове. Гордеят се, че са съпричастни към потребностите и чувствата на другите. Ако една венерианка предложи помощ и съдействие на друга венерианка, без да е била помолена, това се смята за знак за голяма любов.

Тъй като на Венера доказването на нечия компетентност не е от голямо значение, предлагането на помощ не е обидно и нуждата от помощ не е признак на слабост. Мъжът обаче може да се почувства обиден, когато жената му предлага съвет, защото смята, че тя не вярва в способността му да свърши всичко сам.

Жената няма никаква представа за тази чисто мъжка чувствителност, тъй като за нея е добре дошло, ако някой ѝ предложи помощта си. Това я кара да се чувства обичана и ценена. Но отправено към мъж, предложението за помощ може да го накара да се чувства

некомпетентен, слаб и дори нелюбим.

На Венера съветите и предложенията се смятат за признак на обич. Венерианките непоколебимо вярват, че ако нещо има ефект, този ефект може да се подобри. Характерно за тях е желанието им да подобрят нещата. Когато обичат някого, те открито му казват какво може да подобри и му предлагат как да го направи. При тях съветите и конструктивната критика са акт на любов.

Марс е много различен. Марсианците са ориентирани преди всичко към намирането на решения. Ако нещо дава ефект, тяхното мото е: „Не го променяй“. Инстинктът им ги кара да не се намесват, ако то действа. „Не го поправяй, ако не е счупено“ е често срещан израз при тях.

Когато жената се опитва да подобри нещо у мъжа, той чувства, че тя се опитва да го „поправи“. Той получава посланието, че нещо у него не е наред. А тя дори не съзнава, че любвеобилните ѝ опити да му помогне могат да го унижат. И погрешно смята, че му помага да израсне.

Откажете се да давате съвети

Без това прозрение за природата на марсианеца жената може много лесно, непреднамерено и несъзнателно, да нарани и обиди мъжа, когото обича най-много.

Например представете си, че Том и Мари отиват на гости. Том кара колата. След като около двадесет минути обикаля един и същ квартал, Мери разбира, че Том се е загубил. Накрая му предлага да попитат някой къде е улицата, която търсят. Том изведнъж млъква. Най-накрая пристигат, но напрежението не ги напуска цялата вечер. Мери няма никаква представа защо той е толкова потиснат.

От своя страна тя единствено е искала да му каже: „Обичам те и ти предлагам помощта си.“

От своя страна той е обиден, защото единственото, което е разбрал, е: „Не ти вярвам, че можеш да ни докараш дотам. Ти не си компетентен!“

Без да знае нищо за живота на Марс, Мери не може да оцени колко е важно за Том да осъществи целта си без чужда помощ. Предлагането на съвет в този случай е върховна обида. Както вече разбрахме, марсианците никога не предлагат съвет, ако не ги помолят за това. Начинът да зачетеш друг марсианец е винаги да приемеш, че той може да реши проблема си сам, освен ако сам не потърси помощта ти.

Мери няма представа, че когато Том се загуби и почне да се лута в един и същ квартал, тя получава уникална възможност да му покаже любовта и подкрепата си. В този момент той е особено уязвим и се нуждае от допълнителна любов. Да го зачете, като не му предлага съветите си, би било за него подарък, какъвто за нея е красивият букет или любовната бележка, изпратена от него.

След като узна тайните на марсианците и венерианките. Мери разбира как би могла да подкрепи Том в такива трудни моменти. Следващият път, когато той се загуби, вместо да му предлага „помощ“, тя се въздържа от коментар, поема дълбоко въздух и в сърцето си оцени това, което Том се опитваше да направи за нея. Том от своя страна ѝ бе благодарен за сърдечното ѝ отношение и доверие.

В повечето случаи, когато жената предлага нежелан съвет или се опитва да „помогне“ на мъжа, тя няма никаква представа колко критична и нелюбяща може да изглежда в неговите очи. Въпреки че намеренията ѝ са продиктувани от обич, предложенията ѝ го обиждат и нараняват. Реакцията му може да бъде силно отрицателна, особено ако се е почувствал като нахокано дете или ако някога е бил свидетел как баща му е бил критикуван за същото нещо от майка му.

За много мъже е от голямо значение да докажат, че могат да постигнат целта си, колкото и незначителна да е тя, като например шофирането до някой ресторант или събиране. Горчивата ирония е, че той може да бъде по-чувствителен за малките неща, отколкото за големите. Чувствата му са следните: „Ако не може да ми се довери за такива дребни неща като шофирането до едно госте, как ще ми повярва за по-големи неща?“ Подобно на марсианските си прадеди, мъжете се гордеят да са експерти, особено когато става въпрос за поправяне на механични повреди, отиване до някъде или решаване на проблеми. В такива моменти мъжът най-много се нуждае от любящо разбиране, а не от съвети или критика от нейна страна.

Умението да се изслушва

По същия начин, ако мъжът не разбере колко различна от него е жената, той може да влоши отношенията си с нея, като се опита да помогне. Мъжете трябва да помнят, че жените говорят за проблемите си, за да се доближат до тях, а не непременно да стигнат до някакво решение.

Много често жената иска просто да сподели чувствата си от изминалия ден, а нейният съпруг я прекъсва и, мислейки че ѝ помага, ѝ предлага многобройни решения и няма представа защо тя е недоволна.

Много често жената просто иска да сподели чувствата си от изминалия ден, а нейният съпруг я прекъсва и, мислейки че ѝ помага, ѝ предлага многобройни решения.

Например Мери се връща вкъщи след изтощителен ден. Тя иска и има нужда да сподели чувствата си от деня.

Мери:

– Имам толкова много работа. Нямам никакво време за себе си.

Том:

– Трябва да напуснеш тази работа. Не е нужно да работиш толкова много. Прави това, което ти харесва.

Мери:

– Но аз обичам работата си. Те просто очакват от мен чудеса.

Том:

– Не ги слушай. Просто прави това, което смяташ за правилно.

Мери:

– Това и правя! Не е за вярване, но забравих да се обадя на леля днес.

Том:

– Не се тревожи, тя ще те разбере. Мери:

– Знаеш ли какво ѝ е сега? Тя има нужда от мен. Том:

– Тревожиш се прекалено много и затова се чувстваш нещастна.

Мери, сърдито:

– Невинаги съм нещастна. Не можеш ли просто да ме изслушаш?

Том:

– Но аз те слушам. Мери:

– Защо ли въобще си правя труда да говоря с теб?

След този разговор Мери е по-разстроена, отколкото когато се е върнала у дома и е потърсила интимност и приятелство от мъжа си. Том също е объркан и няма понятие какво се е случило. Исква да помогне, но тактиката му за решаване на проблемите ѝ е погрешна.

Без да познава живота на Венера, Том не разбира колко важно е само да слуша, без да предлага каквито и да било решения. Решенията му само влошават нещата. Разберете, че венерианките никога не предлагат решения, когато някой им говори. Начин да уважиш венерианка е да я слушаш търпеливо, с разбиране и да се опиташ наистина да вникнеш в чувствата ѝ.

Том не е знаел, че само проявата на участие, като изслуша Мери, би й донесло огромно облекчение и удовлетворение. Но той постепенно свикна да я изслушва, когато научи за венерианките и за тяхната голяма необходимост от разговори.

Сега, когато Мери се връща въщи изморена и изтощена, разговорите им са съвсем различни и звучат по следния начин:

Мери:

– Имам толкова много работа. Нямам никакво време за себе си.

Том поема дълбоко дъх, издишва бавно, отпуска се и казва:

– Хм, изглежда си имала тежък ден. Мери:

– Очакват от мен чудеса. Не знам какво да правя. Том прави пауза и после казва:

– Хмм. Мери:

– Забравих да се обадя на леля ми. Том леко смръщва вежди:

– Наистина ли? Обади й се веднага. Мери:

– Тя се нуждае от мен именно сега. Чувствам се толкова лоша.

Том:

– Ти си толкова обичливо същество. Ела тук, дай да те прегърна.

Том прегръща Мери и тя се отпуска в ръцете му с голяма въздишка на облекчение. След това казва:

– Обичам да разговарям с теб. Караш ме да се чувствам щастлива. Благодаря ти, че ме изслуша.

Не само Мери, но и Том се чувства по-добре. Той в изумен колко по-щастлива е жена му, след като накрая се е научил да я изслушва. С новото съзнание за различията помежду им Том е възприел мъдростта на изслушването, без да предлага решения, а Мери – мъдростта да остави нещата такива, каквито са, и да ги приема, без да предлага нежелани съвети или да отправя критики.

Нека да обобщим двете най-често срещани грешки, които правим в отношенията си с другия пол:

1. Мъжът се опитва да промени чувствата на жената, когато тя е потисната, и приема ролята на господин „Поправи го“, предлага решения за нейните проблеми, без да съзнава, че наранява чувствата ѝ.

2. Жената се опитва да промени поведението на мъжа, когато е сбъркал, като приема ролята на „Комитет за подобряване на атмосферата у дома“ и предлага нежелани съвети или отправя критика.

В защита на господин „Оправи го“ и „Комитета за подобряване на атмосферата у дома“

Като посочвам двете основни грешки, не искам напълно да отрека господин „Оправи го“ или „Комитета за подобряване на атмосферата у дома“. Всъщност те са много положителни марсиански и венериански черти. Грешките идват само от неподходящо избраното време и неправилния подход.

Жената много цени господин „Оправи го“, стига той да не предлага услугите си, когато е притеснена. Мъжете трябва да помнят, че когато жените са потиснати и говорят за проблемите си, не е време да предлагат решения; вместо тях жената има нужда да я изслушат и постепенно сама ще се почувства по-добре. Не е необходимо някой да я „поправи“.

Мъжът много цени „Комитета за подобряване на атмосферата у дома“, стига той сам да помоли за неговото съдействие. Жените трябва да помнят, че нежеланите съвети или критиката, особено ако мъжът е сгрешил, го карат да се чувства нелюбим и контролиран. Той се нуждае повече от одобрение, отколкото от съвети, за да се поучи от грешките си. Когато мъжът чувства, че жената не се опитва да го поправи, съществува много по-голяма вероятност той да поиска съвета и помощта ѝ.

Когато партньорът ни се противопоставя, причината е най-вероятно в неподходящо избраното време или в неправилния подход.

Когато осъзнаем тези различия, ще ни е много по-лесно да уважаваме чувствата на своя партньор и да бъдем по-толерантни към него. Освен това вече е ясно, че ако партньорът ни се противопоставя, то е вероятно защото погрешно сме избрали времето или подхода. Нека проучим този въпрос по-подробно.

Когато жената се противопоставя на решенията, предложени от мъжа

Когато жената се противопоставя на решенията, предложени от мъжа, той чувства, че компетентността му е поставена под съмнение. В резултат на това той смята, че не му вярват, не го ценят и загубва интерес към партньорката си. Готовността му да слуша естествено намалява.

В подобни ситуации мъжът може да разбере защо жената му се противопоставя само ако не забравя, че тя е от Венера. Може да разсъди

и да открие, че е предложил решения е момент, когато тя се е нуждаела от съчувствие и подкрепа.

Ето някои кратки фрази, чрез които мъжът може несъзнателно да накърни чувствата и възприятията на жената или да ѝ предложи нежелани решения. Опитайте се да отгатнете защо тя се противопоставя, когато ѝ каже:

1. „Не трябва да се тревожиш толкова“.
2. „Не съм казал такова нещо,“
3. „Не е голяма работа.“
4. „Добре, съжалявам. Сега можем просто да забравим това.“
5. „Защо просто не го направиш?“
6. „Но ние разговаряме.“
7. „Не трябва да се обиждаш, не исках да кажа това.“
8. „Какво искаш да кажеш?“
9. „Не трябва да се чувстваш по този начин.“
10. „Как можа да го кажеш? Миналата седмица прекарах цял ден с теб. Прекарахме чудесно“.
11. „Добре, просто го забрави.“
12. „Добре, ще почистя задния двор. От това ще станеш ли пощастлива?“
13. „Разбрах. Точно това трябва да направиш.“
14. „Разбери, нищо не можем да направим.“
15. „Ако ще се оплакваш от тази работа, по-добре не я върши.“
16. „Защо позволяваш на хората да се държат така с теб?“
17. „Ако не си щастлива, тогава просто трябва да се разведем.“
18. „Добре, отсега нататък го прави така.“
19. „Отсега нататък аз ще се заема с това.“
20. „Разбира се, че те обичам. Това е нелепо.“
21. „Ще кажеш ли най-сетне какво има?“
22. „Това, което трябва да направим е...“
23. „Изобщо не беше така.“

Всяко от тези изявления или омаловажава, или се опитва да обясни обърканите чувства, или предлага решение, което цели изведнъж да превърне отрицателните емоции в положителни. Първата стъпка, която мъжът трябва да предприеме, за да ги промени, е просто да престане да прави горните забележки /по-подробно ще разглеждаме тази тема в пета глава/. Но да се изслушва партньорът, без да се правят накърняващи чувствата му забележки или предлагат решения, е голяма стъпка напред.

Ако осъзнае и разбере ясно, че са отхвърлени не решенията, които е

предложил, в погрешно избраното време и подход, мъжът може да се справи много по-лесно с противодействието на жената. Не трябва в никакъв случай да го приема толкова лично. Научи ли се да я изслушва, постепенно ще разбере, че тя започва да го цени много повече, дори тогава, когато в началото му е била сърдита.

Когато мъжът се съпротивлява на „Комитета за подобряване на атмосферата у дома“

Когато мъжът се противопоставя на предложенията на жената, тя смята, че той просто е престанал да се интересува от нея и не уважава потребностите ѝ. В резултат на това тя не чувства неговата подкрепа и престава да му вярва.

В такива моменти жената може да разбере защо мъжът ѝ се противопоставя само като си спомни, че мъжете са от Марс. Тя може да размисли и да открие, че вероятно му предлага нежелан съвет или го критикува, вместо просто да сподели чувствата си, да даде информация или да отправи молба.

Ето някои кратки фрази, чрез които жената може несъзнателно да раздразни мъжа, като му предлага съвет или му отправя привидно невинна критика. Докато преглеждате този списък, помнете, че тези наглед незначителни неща могат да издигнат стени от съпротива и неприязън. В някои от примерите съветите или критиката са прикрити. Опитайте се да установите защо той би могъл да се почувства контролиран, ако тя каже:

1. „Как е възможно да искаш да го купиш? Вече имаш един.“
2. „Тези чинии са още мокри. Ще изсъхнат на петна.“
3. „Не мислиш ли, че косата ти май доста е пораснала?“
4. „Ей там има място за паркиране, обърни колата.“
5. „Искаш да прекараш времето с приятелите си, аз какво да правя?“
6. „Не трябва да работиш толкова много. Вземи си един ден почивка.“
7. „Не слагай това тук. Ще се загуби.“
8. „Трябва да извикаш водопроводчик. Той знае какво да направи.“
9. „Защо чакаме за маса? Не си ли направил резервация?“
10. „Трябва да прекарваш повече време с децата. Липсваш им.“
11. „В кабинета ти цари пълен хаос. Как можеш да мислиш в такава

обстановка? Кога ще го подредиш?“

12. „Пак си забравил да го донесеш вкъщи. Може би трябва да го сложиш на специално място, за да си спомниш за него.“

13. „Караш много бързо. Намали скоростта, защото ще те глобят.“

14. „Следващия път, когато ходим на кино, ще трябва да прочетем отзивите за филмите.“

15. „Не знаех къде си. /Трябваше да се обадиш./“

16. „Някой е пил от бутилката със сок,“

17. „Не яж с ръце. Даваш лош пример на децата.“

18. „Тези картофи са прекалено мазни, Вредни са за сърцето ти.“

19. „Никога нямаш достатъчно време за себе си.“

20. „Трябва да ме предупреждаваш по-отрано. Не мога просто да нарежа всичко и да отида на обяд с теб.“

21. „Ризата не подхожда на панталоните ти“.

22. „Бил се обади за трети път. Кога ще му се обадиш?“

23. „В кутията ти за инструменти е голяма бъркотия. Не мога да намеря нищо. Трябва да я подредиш.“

Ако жената не знае как да помоли направо мъжа за подкрепа или конструктивно да сподели различно мнение, тя може да се почувства безсилна да получи това, което иска, без да даде нежелан съвет или да отправи критика /тази тема ще разглеждаме по-подробно впоследствие/. Но да приеме думите на партньора си, без да дава или отправя критика, е голяма стъпка напред в нейните взаимоотношения.

Ако осъзнае ясно, че мъжът отхвърля не нейните нужди, а начина, по който тя се държи с него, жената може да приеме неговия отказ не толкова лично и да потърси по-подходящ начин да му съобщи за тях. Постепенно тя ще осъзнае, че мъжът ще изрази желание да помогне за подобряване на атмосферата вкъщи, ако почувства, че към него се обръщат за решаване на проблема, а не като че ли той е самият проблем.

Мъжът е готов да направи подобрения, ако почувства, че към него се обръщат за решаване на проблема, а не като че ли той е самият проблем.

Ако сте жена, предлагам ви през следващата седмица да се упражнявате във въздържане от даване на всякакви нежелани съвети или да отправяте критика. Мъжете в живота ви не само ще оценят това, но ще бъдат и много по-внимателни и отзивчиви към вас.

Ако сте мъж, предлагам ви през следващата седмица да се упражнявате да слушате, когато ви говори жена, с единствената цел да проявите уважително разбиране към преживяванията ѝ в момента.

Мъжете са от Марс, жените – от Венера

Прехапвайте езика си винаги, когато изпитате импулсивно желание да предложите решение или да промените чувствата ѝ. Ще се изненадате, когато сам почувствате колко много започва да ви цени.

Глава III

Мъжете се скриват в „пещерите“ си, а жените говорят

Едно от най-големите различия между мъжете и жените е начинът, по който се справят със стреса. Мъжете стават все по-съсредоточени и затворени, докато жените се объркват и ангажират емоционално. В такива моменти мъжът и жената се нуждаят от различни неща, за да се почувстват добре. Той се чувства по-добре едва след като е решил проблемите, докато тя се чувства по-добре, като говори за проблемите. Неразбирането и неприемането на тези различия създава ненужно напрежение във взаимоотношенията ни. Да разгледаме следния пример:

Когато Том се връща вкъщи, той иска да се отпусне и да си почине, като прочете спокойно новините във вестника. Той изпитва стрес поради нерешените проблеми през деня и намира успокоение, като забравя за тях.

Жена му Мери също иска да се отпусне след напрегнатия ден. Тя обаче намира успокоение, като говори за проблемите, с които се е сблъскала през деня. Напрежението между двамата бавно нараства и постепенно се превръща в неприязън.

Том тайно си мисли, че Мери говори твърде много, докато Мери се чувства все по-пренебрегната. Ако двамата не разберат различията помежду си, ще се отдалечат още повече един от друг.

Вероятно можете да разпознаете себе си в подобна ситуация, защото тя е само един от многото примери за неразбирателство между мъжете и жените. Този проблем не е само на Том и Мери, а присъства във взаимоотношенията на почти всички мъже и жени.

Решаването на проблема между Том и Мери зависи не от това, колко се обичат, а от това, доколко разбират потребностите на другия пол.

Ако не знае, че на жените наистина им е необходимо да поговорят за проблемите си, за да се почувстват по-добре, Том ще продължи да си мисли, че Мери говори твърде много, и няма да иска да я слуша. Ако не знае, че Том чете новините, за да се почувства по-добре, Мери ще се чувства пренебрегната и изоставена. Тя ще продължава настойчиво да се опитва да разговаря с него точно тогава, когато той не желае това.

Тези две различия могат да се разрешат, като първо вникнем подробно в начина, по който жените и мъжете се справят със стреса. Нека отново да се вгледаме в живота на Марс и Венера и да извлечем някои прозрения за мъжете и жените.

Как се справят със стреса на Марс и Венера

Когато марсианецът е разстроен, той не говори за това. Той никога не би натоварил друг марсианец със своя проблем, освен ако не му е необходима приятелска помощ, за да го реши. Вместо това става много мълчалив и се скрива в „пещерата“ си, за да обмисли проблема си и да намери решение. Когато го намери, той се чувства много по-добре и напуска „пещерата“.

Ако не може да намери решение, започва да прави неща, които му помагат да забрави проблемите си – например чете вестник или играе някаква игра. Той постепенно се отпуска, като откъсва мислите си от ежедневните си проблеми. Ако стресът е много голям, той ще трябва да приеме някакво предизвикателство, като надбягване с коли, спортно състезание или изкачване на планина.

За да се почувстват по-добре, марсианците се скриват в „пещерите“ си, където сами решават проблемите си.

Когато венерианката е разстроена или е подложена на стрес през деня, тя намира успокоение, като подробно обсъжда проблемите си с някой, на когото вярва. Тя споделя чувствата, които я притесняват, и внезапно започва да се чувства по-добре. Това е венерианският метод.

За да се почувстват по-добре, венерианките се събират заедно и открито говорят за проблемите си.

На Венера споделянето на проблемите се счита за истински признак на любов и доверие, а не за натоварване. Венерианките не се срамуват от проблемите си. Тяхната вътрешна хармония се определя не от стремежа да изглеждат компетентни, а по-скоро от способността им да установят взаимоотношения на обич. Те открито споделят чувствата си на потиснатост, объркване, безнадеждност и изтощение.

Венерианката се чувства добре, когато има приятели, които я обичат и с които споделя чувствата и проблемите си. Марсианецът се чувства добре, когато може да реши проблемите си сам в „пещерата“. Тези тайни за това, как можем да се почувстваме по-добре, са приложими и днес.

Намиране на успокоение в пещерата

Когато мъжът е подложен на стрес, той се оттегля в пещерата на своите мисли и се съсредоточава върху решаването на някакъв проблем. Обикновено избира най-спешния или най-трудния и така се съсредоточава върху решаването му, че временно престава да мисли за всичко останало. Другите проблеми и отговорности отиват на заден план.

В такива моменти той става отчужден, разсеян, не-отзивчив и твърде зает в своите взаимоотношения. Например е разговори с него вкъщи става ясно, че едва 5 на сто от съзнанието му участва в тях, докато другите 95 на сто са заети с нещо друго.

Част от мислите му са насочени към проблема, на който се надява да намери решение. Колкото по-голям е стресът, толкова по-погълнат е той от проблема. В тези случаи той не е в състояние да даде на жената вниманието и чувствата, които тя обикновено получава, и, разбира се, заслужава. Съзнанието му е обсебено и той е безсилен да го освободи. Но щом намери решение, веднага ще се почувства много по-добре, ще излезе от „пещерата“ си и изведнъж ще се окаже, че е възвърнал желанието си за контактуване с нея.

Ако обаче не успее да намери решение на проблема си, той остава затворен в „пещерата“. За да се откъсне от проблемите си, той се заема с решаването на малки задачи, като четене на вестник, гледане на телевизия, каране на кола, физически упражнения, ходене на футболен мач, игра на баскетбол и т.н. Всяка отвличаща го дейност, която отначало заема едва 5 на сто от съзнанието му, може да му помогне да забрави проблемите си и да се откъсне от тях. На следващия ден той може отново да се съсредоточи върху решаването им с по-голям успех.

Нека разгледаме по-подробно няколко примера. Джим обикновено чете вестници, за да забрави проблемите си. Когато чете, той вече не е изправен пред необходимостта да ги решава. С 5 на сто от съзнанието си, което не е обсебено от проблемите, свързани с работата му, той започва да си оформя мнение и да търси решения за световните проблеми. Постепенно проблемите от новините завладяват все повече и повече съзнанието му и накрая той забравя собствените си проблеми. По този начин той пренасочва мислите си от своите към световните проблеми, за които не носи пряка отговорност. Този процес освобождава съзнанието му от обсебилите го проблеми в работата му и той е в състояние отново да насочи вниманието си към жена си и семейството си.

Том гледа футболен мач, за да се отпусне от стреса. Той освобождава съзнанието си от опитите да реши собствените си проблеми, като решава проблемите на любимия си отбор. Като гледа спортни състезания, той опосредствено чувства, че с всяка игра решава някакъв проблем. Когато отборът му отбелязва гол или печели играта, той е обхванат и се наслаждава на чувството си на успех. Ако отборът му загуби, той страда като че ли самият той е загубил. И в двата случая обаче съзнанието му се освобождава от собствените му, истински проблеми.

За Том и за много други мъже неизбежното освобождаване от напрежението, което настъпва след края на всяко спортно състезание, събитие с местно или национално значение или филм, води до освобождаване от истинското напрежение в живота им.

Отношението на жената към „пещерата“

Когато мъжът е прикован в „пещерата“ си, той е безсилен да даде на партньорката си онова внимание, което тя заслужава. В такива моменти тя трудно може да го приеме, тъй като не знае на какъв стрес е подложен. Ако той се върне къщи и сподели проблемите си, тогава тя би проявила повече съчувствие. Вместо това той не разговаря за тях и тя остава с впечатлението, че той я пренебрегва. Тя чувства, че той е разстроен, но погрешно приема, че тя не го интересува, тъй като той не разговаря с нея.

В повечето случаи жените не разбират как марсианците се справят със стреса. Те очакват от мъжете да бъдат откровени и да разговарят за проблемите си, както правят венерианките. Когато мъжът се е затворил в „пещерата“ си, на жената ѝ е неприятно, че той не е по-откровен. Тя се чувства обидена, когато той включва телевизора, за да чуе новините, излиза да играе футбол или баскетбол и я изоставя.

Да очакваш, че мъжът, който се е уединил в „пещерата“ си, може изведнъж да стане откровен, отзивчив и любящ, е толкова нереално, колкото и очакването, че жената, която е разстроена, може да се успокои веднага и да започне да разсъждава разумно. *Грешка е да очакваш от мъжа да проявява винаги чувства на любов, както е неправилно да очакваш чувствата на жената да са винаги рационални и логични.*

Когато марсианците се скриват в „пещерите“ си, те са склонни да забравят, че приятелите им може би също имат проблеми. Надделява инстинктът, който му казва, че преди да се погрижи за някой друг, трябва първо да се погрижи за себе си. Когато жената види мъжа да реагира

по този начин, тя обикновено не го приема и започва да изпитва неприязън към него.

Тя може да поиска подкрепата му настоятелно, като че ли трябва да се бори за правата си с някой безразличен мъж. *Но като помни, че мъжете са от Марс, жената може правилно да разбере реакцията му към стреса като начин да превъзмогне проблемите си, а не като израз на чувствата му към нея. Тя може да опита да сътрудничи с него, за да получи онова, което иска, вместо да му се противопоставя.*

От друга страна, мъжете обикновено почти не осъзнават колко студени и отчуждени стават, когато са в „пещерата“. Ако мъжът разбира как оттеглянето му в „пещерата“ може да се отрази на жената, той може да прояви съчувствие в случаите, когато тя се почувства пренебрегната и незначителна. *Като помни, че жените са от Венера, мъжът може да прояви по-голямо разбиране и уважение към нейните реакции и чувства. Без да вникне в истинския им смисъл, мъжът обикновено започва да се отбранява и възникват споровете.* Съществуват пет най-често срещани недоразумения:

1. Когато тя каже: „Ти не ме слушаш“, а той: „Какво искаш да кажеш с това? Мога да ти повтора всичко, което ми каза.“

Когато мъжът е в „пещерата“, той може да запомни онова, което тя му казва с 5-те на сто от съзнанието си, с които я слуша. Той разсъждава така: щом като слуша с 5 на сто от съзнанието си, значи я слуша напълно внимателно. Това, което тя иска обаче, е пълното му неразделно внимание.

2. Когато тя каже: „Чувствам, че мислите ти не са тук“, а той: „Какво имаш предвид? Разбира се, че съм тук. Не ме ли виждаш?“

Той смята, че ако присъства тялом, тя няма основание да казва, че него го няма. Въпреки че присъства физически обаче, тя не чувства присъствието му и това именно иска да му внуши.

3. Когато тя каже: „Не те е грижа за мен“, а той: „Разбира се, че ме е грижа. Защо тогава се опитвам да реша този проблем?“

Той смята, че щом се е заел с проблем, решаването на който по някакъв начин ще облагодетелства и нея, тя трябва да разбере, че я обича. Тя обаче има нужда непосредствено да почувства неговото внимание и обич и точно такъв е смисълът на думите й.

4. Когато тя каже: „Чувствам, че не съм от значение за теб“, а той: „Не ставай смешна. Разбира се, че имаш значение за мен.“

Той смята нейните чувства за маловажни, защото се занимава с проблеми, решаването на които ще бъде от полза и за нея. Той не

разбира, че когато се съсредоточава върху един проблем и пренебрегва останалите, които безпокоят нея, почти всяка жена ще реагира по същия начин – ще го изтълкува като лична обида и израз на пренебрежение.

5. Когато тя каже: „Ти нямаш никакви чувства. Напълно си се затворил в мислите си“, а той: „Какво лошо има в това? Какво друго мога да направя, за да реша този проблем?“

Той смята, че тя е твърде критична и взискателна, защото не проявява разбиране към неговия принос за решаването на проблемите им. Чувства се неоченен. Освен това той не се съобразява с нейните чувства. Обикновено мъжете не осъзнават колко бързо могат да преминат от една крайност в друга, как от сърдечни и състрадателни се превръщат в неотзивчиви и отчуждени. Когато се затвори а „пещерата“, мъжът е зает с решаването на своя проблем и не съзнава как безразличието му може да се отрази на другите.

За да подобрят сътрудничеството помежду си, мъжете и жените трябва по-добре да се разбират един друг. Когато мъжът започне да пренебрегва жена си, тя най-често възприема поведението му съвсем лично. Разбирането, че той преодолява стреса си по свой начин, е изключително полезно, но невинаги облекчава болката ѝ.

В такива моменти тя може да почувства нужда да разговаря за чувствата си. Именно тогава мъжът трябва да признае значението на чувствата ѝ. Той трябва да разбере, че тя има право да сподели с него разочарованието си, че е пренебрегната и че ѝ липсва подкрепа, тъй както той има право да се оттегли в „пещерата“ и да не разговаря с нея. Ако не получи разбиране, тя трудно ще може да се освободи от горестните си мисли.

Разтоварване чрез разговор

Когато жената е подложена на стрес, тя инстинктивно чувства необходимост да разговаря за чувствата си и за всички възможни проблеми, свързани с тях. А започне ли да говори, тя не подрежда проблемите си по важност. Ако е потисната, то се дължи на всички проблеми – и на големите, и на малките. Първата ѝ грижа е не да намери решение на проблемите си, а по-скоро облекчение, като даде израз на чувствата си и получи разбиране. Тя говори без особена цел за проблемите си и притеснението ѝ намалява.

Жената, която е подложена на стрес, не се стреми да намери

незабавното решение на проблемите си, а по-скоро облекчение, като даде израз на чувствата си и получи разбиране.

Докато мъжът, който е подложен на стрес, е склонен да се съсредоточи върху един проблем и да забрави за останалите, в подобно състояние жената обикновено е обсебена от всички проблеми. Разговорите за всички възможни проблеми, без да се съсредоточава върху решаването им, я карат да се чувства по-добре. Като изучава чувствата си в този процес, тя започва да осъзнава по-добре какво в действителност я безпокои и след това внезапно започва да се чувства не толкова потисната.

За да се почувстват по-добре, жените разговарят за минали проблеми, за бъдещи проблеми, за потенциални проблеми и дори за проблеми, които не могат да бъдат решени. Колкото повече те говорят и изучават тези проблеми, толкова по-добре се чувстват. Така действат жените. Да се очаква друго от тях, би означавало да се отрече женската им същност.

Когато жената е потисната, тя намира облекчение, като говори подробно за различните си проблеми. Ако почувства, че я разбират, стресът ѝ постепенно изчезва. След като изчерпи една тема, тя прави малка пауза и преминава към следващата. По този начин тя продължава да се разпростира върху своите проблеми, тревоги, разочарования и притеснения. Не е необходимо тези теми да бъдат подредени в някаква последователност – те често дори не са логически свързани. Ако не намери разбиране, жената може да се разпростре и върху други проблеми, които ще започнат да я тревожат.

Тъй както мъжът, прикован в „пещерата“ си, се нуждае от незначителни проблеми, които да го разсеят, така и жената, когато не намери разбиране, изпитва потребност да разговаря за други проблеми, които не са толкова спешни, за да почувства облекчение. За да забрави собствените си болезнени чувства, тя може да бъде емоционално завладяна от проблемите на другите. Освен това тя може да намери облекчение, като обсъжда проблемите на своите приятели, роднини и колеги. *Независимо дали разговаря за своите или за проблемите на другите, разговорът е естествената и здравословна реакция на венерианката към стреса.*

За да забрави собствените си болезнени чувства, жената може да бъде емоционално завладяна от проблемите на другите.

Как реагират мъжете, когато жените изпитват нужда да разговарят

Когато жените говорят за проблемите си, мъжете обикновено са резервирани. Мъжът приема, че жената разговаря с него за проблемите си, защото го смята за първопричината за тяхното съществуване. Колкото повече проблеми поставя тя, толкова по-обвинен се чувства той и не разбира, че тя говори, за да почувства облекчение. Мъжът не осъзнава, че тя ще му бъде благодарна, ако просто слуша.

Марсианците разговарят за проблемите си само по две причини: ако обвиняват някого или ако търсят съвет. Ако жената е наистина разстроена, мъжът приема, че тя обвинява него за неудачите си. Ако изглежда по-малко потисната, той приема, че го моли за съвет.

Щом реши, че тя моли за съвет, тогава той си слага шапката „Оправи го“, за да реши проблемите ѝ. Щом приеме, че тя обвинява него, той изважда оръжието си, за да се защити от нападение. И в двата случая той скоро открива, че му е трудно да я изслуша.

Ако мъжът предложи решения на проблемите ѝ, жената просто продължава да разговаря за други проблеми. След като предложи две или три решения, той очаква тя да се успокои. Това е така защото самите марсианци се чувстват по-добре, когато им предлагат решения, за които изрично са помолили. Но положението не се подобрява и той приема, че решенията му са отхвърлени и се чувства неоценен.

От друга страна, ако се почувства нападнат, мъжът започва да се защитава. Той мисли, че ако се изрази по-ясно, тя ще спре да го обвинява. Колкото повече се отбранява обаче, толкова по-угнетена става тя. Той не разбира, че на нея не са ѝ нужни обяснения. Единствено ѝ трябва той да разбере чувствата ѝ и да ѝ позволи да продължи да говори и за други проблеми. Ако той е разумен и просто слуша, тогава малко след като се е оплаквала от него, тя ще промени темата и ще заговори и за други проблеми.

Мъжът също се разстройва твърде много, когато жената говори за проблеми, по които той не може да направи нищо. Така например, когато жената е подложена на стрес, тя би могла да се оплаче по следния начин:

- „Не ми плащат достатъчно а службата.“
- „Състоянието на леля Луиз се влошава с всяка изминала година.“
- „Къщата ни просто не е достатъчно голяма.“

- „Голяма суша е. Кога ще завали?“
- „Не е останало почти нищо в банковата ни сметка.“

Жената може да използва всяка от горките забележки, за да изрази своята тревога, разочарование и объркване. Дори да осъзнава, че повече нищо не може да се направи за решаването на тези проблеми, тя все пак изпитва нужда да разговаря за тях, за да почувства известно облекчение. Ако слушателят ѝ прояви разбиране към нейната потиснатост и разочарование, тя счита, че е получила неговата подкрепа. Но тя може и да угнети партньора си, ако той не осъзнава, че тя просто има нужда да говори за това, след което ще се почувства по-добре.

Мъжете също стават особено нетърпеливи, когато жената говори с много подробности за проблемите си. Мъжът погрешно приема, че когато жената говори толкова подробно, всички подробности са важни, за да може да намери решение на нейния проблем. Мъчи се да открие връзката между тях и загубва търпение. *Той отново не разбира, че от него тя не търси решение на проблемите си, а обич и разбиране.*

Слушането е трудно за мъжа и поради погрешното му предположение, че има логическа последователност в изложението на жената, докато тя съвсем произволно преминава от един проблем към друг. След като тя е споделила три или четири от проблемите си, той се обърква и се разстройва много, той като не може логически да ги свърже един с друг.

Друга причина, поради която мъжът може да не иска да слуша, е, че той се стреми към развързката. Той не може да започне да формулира решението си, докато не узнае края на всяка история, и колкото повече подробности излага тя, толкова повече той се обърква, докато я слуша. Смущението му може да намалее значително, ако си спомни колко много ѝ помагат големите подробности. Ако си спомни, че подробният разказ ѝ помага да се почувства по-добре, той ще се отпусне. Тъй както мъжът се изявява, като се измъква от лабиринта на сложните подробности при решаването на проблема, така и жената намира удовлетворение, като говори подробно за проблемите си.

Тъй както мъжът се изявява, като се измъква от лабиринта на сложните подробности при решаването на проблема, така и жената намира удовлетворение, като говори подробно за проблемите си.

Това, което жената може да направи, за да улесни мъжа, е да му позволи да узнае предварително края на разказа ѝ и след това да му разкаже подробностите. Избягвайте да държите мъжа в напрежение. На повечето жени им е приятно, когато напрежението нараства, защото това придава по-голяма емоционалност на разказа. Една жена ще оцени

нарастването на напрежението, но то може само да обърка мъжа.

Мъжът не разбира жената в същата степен, в която ѝ се противопоставя, докато тя говори за проблемите си. Когато мъжът се научи да дава възможност на жената да се изявява и да я подкрепя емоционално, той ще открие, че изслушването не е толкова трудна работа. Още по-важно е жената да напомни на мъжа, че просто иска да разговаря за проблемите си и не очаква от него да ги решава. Това вероятно ще му помогне да се отпусне и да я изслуша.

Как марсианците и венерианките намериха спокойствие

Марсианците и венерианките са могли да живеят заедно в мир, защото са се научили да уважават различията помежду си. Марсианците се научили да уважават необходимостта на венерианките да говорят, за да се почувстват по-добре. Дори да няма много за казване, марсианецът знае, че като я изслуша, може много да ѝ помогне. Венерианките се научили да уважават необходимостта на марсианците от уединение, за да се справят със стреса. „Пещерата“ престанала да бъде мистерия или причина за безпокойство.

Какво научили марсианците

Марсианците разбирали, че дори когато се чувствали атакувани, обвинявани или критикувани от венерианките, това било само временно явление. Много скоро венерианките започвали изведнъж да се чувстват по-добре и да проявяват разбиране, толерантност и признателност. След като се научили да ги изслушват, марсианците открили, че венерианките наистина разцъфнали, когато имало с кого да поговорят за проблемите си.

Всеки марсианец намерил успокоение, когато накрая *разбрал, че необходимостта на венерианката да говори за проблемите си не означава, че той е виновен за тях*. Освен това той узнал, че щом като венерианката почувства, че той я слуша, тя престава да различава проблемите си и се изпълва с добри чувства към него. С това разбиране марсианецът успявал да я изслуша, без да се чувства отговорен за решаването на всичките ѝ проблеми.

Много мъже и дори жени не разбират необходимостта да де говори

за собствените проблеми, защото никога не са изпитвали нейния оздравителен ефект върху себе си. Не са виждали как жената, която е била изслушана, може изведнъж да се промени, да се почувства по-добре и да възприеме положително отношение към обкръжаващия я свят. Обикновено те са виждали как някоя жена /обикновено майка им/ не е била разбрана и е продължила да се вглъбява в проблемите си. Това се случва с жените, които не са се чувствали обичани или разбрани в един продължителен период от време. *Истинският проблем обаче е, че жената се чувства нелюбима, а не че говори твърде много за проблемите си.*

След като марсианците се научили да изслушват венерианките, те направили най-изненадващото си откритие. Разбрали, че изслушването на проблемите им наистина може да им помогне да излязат от „пещерите“ си подобно гледането на новини по телевизията или четенето на вестник.

По същия начин, когато мъжете се научават да изслушват жените, без да се чувстват обвинявани или отговорни за решаването на проблемите им, целият процес на слушане става много по-лесен. Щом мъжът стане добър слушател, той разбира, че изслушването може да бъде отличен начин да забрави ежедневните си проблеми, както и да предизвика голямо удовлетворение у партньорката си. Но в дни, когато се намира в състояние на истински стрес, той може да почувства нужда от уединение, от което бавно да го измъкнат политическите новини или някое спортно състезание.

Какво научават венерианките

Венерианката също намерила успокоение, когато накрая разбрала, че уединението на марсианеца не означава, че той не я обича достатъчно. Тя се научила да бъде по-толерантна към него в такива моменти, защото той бил в състояние на голям стрес.

Венерианките не се обиждали, когато марсианците лесно се разсейвали. Когато венерианката говорела, а марсианецът се разсейвал, тя много учтиво спирала да говори и чакала той да забележи това. После започвала отново да говори. Тя разбирала, че понякога му било трудно да й отдаде цялото си внимание. Венерианките открили, че като помолели за вниманието на марсианците по един деликатен и толерантен начин, те с радост им го давали.

Когато марсианците били изцяло погълнати от мислите си в „пещерите“, венерианките не го приемали лично и следователно не се

засягали. Те разбирали, че моментът не е подходящ за интимни разговори, а за разговори с приятели по разни проблеми, за забавление или пазар. Тогава марсианците усещали тяхната обич и разбиране, а венерианките откривали, че в такива случаи марсианците излизали по-бързо от уединението си а „пещерите“.

Глава IV

Как да мотивираме другия пол

Векове преди марсианците и венерианките да се срещнат, те живеели спокойно и щастливо в отделни светове. Но един ден всичко се променило. Марсианците и венерианките изведнъж изпаднали в депресия, защото се почувствали сами на своите планети. Това обаче била депресията, която най-накрая ги събрала заедно.

Ако днес вникнем в тайните на тяхната трансформация, ще установим, че мъжете и жените са мотивирани по различен начин. С това ново разбиране ще можете не само по-добре да подкрепите вашия партньор, а и да получите подкрепата, от която се нуждаете в трудни и напрегнати моменти. Да се върнем обратно във времето и да си представим какво се е случило.

Когато марсианците изпаднали в депресия, всички напуснали градовете на планетата и се уединили за дълго време в „пещерите“ си. Те се затворили там и не излизали, докато веднъж един марсианец не съзрял случайно красивите венерианки през телескопа си. Той бързо повикал и другите да погледнат. Видът на красивите създания вдъхновил марсианците и депресията им като по чудо изчезнала. Изведнъж те се почувствали нужни. Напуснали „пещерите“ си и започнали да строят флот от космически кораби, за да отлетят на Венера.

Когато венерианките изпаднали в депресия, за да се почувстват по-добре, те седнали в кръг и започнали да разговарят за проблемите си. Но това, изглежда, не им помогнало да преодолеят състоянието си. То продължило дълго време, докато интуитивно съзрели видение: силни и чудесни същества /марсианците/ ще дойдат от Космоса, за да ги обичат, да им служат и да ги закрилят. Изведнъж те придобили усещането, че някой ги цени. Когато споделили видението помежду си, депресията им изчезнала и те започнали радостно да се подготвят за пристигането на марсианците.

Мъжете са мотивирани и силни, когато се чувстват нужни...

Жените са мотивирани и силни, когато чувстват, че са обичани...

Тези тайни на мотивацията са все още приложими. *Мъжете са мотивирани и силни, когато се чувстват нужни.* Когато мъжът не се чувства нужен във взаимоотношенията си с жената, той постепенно става неинициативен и пасивен; с всеки изминат ден той дава все по-малко.

От друга страна, ако той чувства, че тя му вярва и е сигурна, че ще направи всичко, което е по силите му, за да удовлетвори потребностите ѝ, и оценява усилията му, той получава прилив на сили и може да ѝ даде много повече.

Подобно на венерианките, *жените са мотивирани и силни, когато чувстват, че са обичани*. Когато жената не чувства обич във взаимоотношенията си с мъжа, тя постепенно става отблъскващо отговорна и изнервена от това, че му е дала прекалено много. От друга страна, когато се почувства обичана и уважавана, жената е удовлетворена и е в състояние да даде повече във взаимоотношенията си с мъжа.

Когато мъжът обича

Влюбването на мъжа прилича на откриването на венерианките от онзи марсианец, който ги съзрял за първи път. Прикован в пещерата си и неспособен да намери причината за своята депресия, марсианецът насочил телескопа си към небето. Сякаш удар от мълния в един велик момент променил из основи живота му. През телескопа той зърнал видение, което описал като олицетворение на божествената красота и грация.

Той открил венерианките. Тялото му пламнало в огън. Докато ги наблюдавал, за първи път в живота си започнал да мисли за някой друг освен за себе си. Само един поглед бил достатъчен, за да придаде нов смисъл на живота му. Депресията изчезнала.

Философията на марсианците е „печеля-губиш“: аз искам да спечеля и не ме е грижа, ако ти загубиш. Докато марсианците се грижели само за себе си, тази формула действала добре. Тя действала векове наред, но после се наложило да се промени. Грижата главно за себе си вече не ги удовлетворявала. След като се влюбили, те поискали венерианките да спечелят колкото тях.

Днес можем да открием продължението на този състезателен кодекс на марсианците в повечето спортове. Например в тениса аз не само се опитвам да спечеля, но и да накарам приятеля си да загуби, като го затрудня да ми върне ударите. Приятно ми е да печеля, дори приятелят ми да загуби.

Повечето от тези марсиански нагласи имат място в живота ни, но философията „печеля-губиш“ е вредна в отношенията между възрастните. *Ако се стремите да удовлетворите собствените си потребности за*

сметка на своя партньор, и двамата непременно ще бъдете нещастни, ще изпитвате неприязън един към друг и ще сте в постоянен конфликт. Тайната на успешните взаимоотношения е в това и двамата партньори да спечелят.

Различията привличат

След като първият марсианец се влюбил, той започнал да произвежда телескопи за всички свои братя марсианци. Много бързо те всички излезли от депресията. Започнали да чувстват любов към венерианките и същата загриженост, както и към себе си.

Непознатите красиви венерианки привличали по мистериозен начин марсианците. Различията помежду им направо влудявали марсианците. Там, където марсианците били твърди, венерианките били меки. Там, където марсианците били костеливи, венерианките били закръглени. Там, където марсианците били хладни, венерианките били топли. По магически, но съвършен начин различията им сякаш взаимно се допълвали.

Макар и безмълвно, венерианките предали ясно и точно следното послание: „Нуждаем се от вас. Властта и силата ви могат да ни дадат голямо удовлетворение, като запълнят празнината дълбоко в нас. Заедно можем да живеем в истинско щастие.“ Тази покана дала мотивация и сила на марсианците.

Много жени инстинктивно разбират как да предадат това послание. В началото на взаимоотношенията си с другия пол жената хвърля бърз поглед на мъжа, с който му казва, че той може би е човекът, който ще я направи щастлива. По този изкусен начин тя всъщност поставя началото на техните взаимоотношения. Нейният поглед го окуражава да се приближи. Той му дава сила да преодолее страха си от започването на връзката си с нея. За нещастие обаче щом се опознаят и започнат да възникват проблеми, тя не знае колко важно е все още посланието за него и пропуска да го изпрати.

Марсианците са били силно мотивирани от възможността да бъдат нещо различно на Венера. Тяхната раса се придвижвала към ново равнище в своята еволюция. Те вече не били удовлетворени да доказват само себе си и да развиват силата си. Искали да използват силата и уменията си а полза на другите, особено в полза на венерианките. Те започнали да създават нова философия – „печеля/печелиш“. Искали да живеят в свят, където всички се грижат както за себе си, така и за другите.

Любовта дава мотивация на марсианците

Марсианците започнали да строят флот от космически кораби, с които да отлетят на Венера. Чувствали се по-жизнени от всякога. Откривайки венерианките, те за първи път в своята история започнали да изпитват не-егоистични чувства.

По същия начин, когато мъжът е влюбен, той е мотивиран да достигне върха на възможностите си, за да служи на другите. Когато сърцето му е открито, той се чувства толкова уверен в себе си, че е способен да извърши важни промени. Получил възможност да докаже своя потенциал, той разкрива най-добрата си същност. Само когато почувства, че не може да успее, той отново се връща към старите си егоистични навици.

Когато мъжът е влюбен, той започва да се грижи за партньорката си толкова, колкото и за себе си. Изведнъж отхвърля обвързващите го вериги да бъде полезен само на себе си и се чувства свободен да дава от себе си и на друго същество не с цел лични придобивки, а просто от обич.

Той преживява удовлетворението на партньорката си като свое собствено. Може лесно да понесе всякакви трудности, за да я направи щастлива, защото нейното щастие прави и него щастлив. Борбата му с живота става по-лесна по-високата цел му дава нова енергия.

В младежките години мъжът се задоволява да служи само на себе си, но когато достигне зрелост, това вече не го удовлетворява. *За да се изяви и бъде удовлетворен, животът му трябва да бъде мотивиран от любовта. Вдъхновението да дава свободно и безкористно го освобождава от инерцията на самоудовлетворението, лишено от грижи за другите. Въпреки че той все още изпитва нужда да получава любов, най-голямата му потребност е да дава любов.*

Повечето мъже не само се стремят да дават любов, но и жадуват да направят това. Най-големият им проблем е, че не знаят какво пропускат, ако не го направят. Те рядко са виждали бащите си да успеят да удовлетворят потребностите на майките им чрез безкористно отдаване. Поради това те не знаят, че *отдаването може да бъде главният източник на удовлетворение за мъжа*. Когато взаимоотношенията му се развиват зле, той изпада в депресия и се затваря в „пещерата“ си. Преставя да се интересува от всичко, което го заобикаля, и не може да разбере причината за депресията си.

в такива моменти той се оттегля от взаимоотношенията или от

интимните си отношения и се затваря в „пещерата“ си. Пита се какво става с него и трябва ли да се притеснява толкова. Той не знае, че *е загубил интерес към живота, защото не се чувства нужен, и не разбира, че като намери някой, който се нуждае от него, той може да се отърси от депресията и да възвърне интереса си към живота.*

Да бъде ненужен е равносилно на бавна смърт за мъжа.

Когато мъжът ме чувства, че внася положителни промени в живота на друг човек, за него е трудно да продължи да се грижи за себе си и за взаимоотношенията си. Трудно му е да бъде мотивиран, когато се чувства ненужен. За да получи отново стимул, той трябва *да почувства, че го ценят, че му вярват и че го приемат. Да бъде ненужен е равносилно на бавна смърт за мъжа.*

Когато жената обича

Влюбването на жената прилича на това, което се е случило, когато първата венерианка е почувствала, че марсианците идват. Тя видяла в съня си как цял флот от космически кораби се приземява и от тях слизат силни и добри марсианци. Тези същества не се нуждаели от грижи, а само искали да се грижат за венерианките.

Марсианците били много предани и вдъхновени от красотата и културата на венерианките. Те осъзнавали, че силата и компетентността им са безсмислени, ако няма на кого да служат. Тези чудесни и достойни за възхищение същества *намерили облекчение и вдъхновение в обещанието да служат, да радват и да доставят удовлетворение на венерианките.* Какво чудо!

Други венерианки също сънували подобни сънища, които мигновено ги изваждали от депресивното им състояние. Причината за преобразяването на венерианките била увереността, че ще получат помощ, тъй като марсианците идвали. Венерианките били потиснати, защото се чувствали сами и изолирани. За да излязат от унието, е трябвало да почувстват, че помощта на любимия е наблизо.

Повечето мъже почти не съзнават колко важно е за жената да чувства подкрепата на някой, който я обича. *Жените са щастливи, когато вярват, че потребностите им ще бъдат удовлетворени.* Когато жената е потисната, разстроена, объркана, изтощена или безпомощна, това, от което най-много има нужда, е просто да общува. *Тя има нужда да почувства, че не е сама, че я обичат и ценят. Съпричастността,*

разбирането, оценяването и съчувствието трябва да я съпътстват дълго време, за да ѝ помогнат да стане възприемчива към подкрепата на мъжа и да я оцени. Мъжете не разбират това, защото техните марсиански инстинкти им подсказват, че най-добре е да останат сами, когато са потиснати. Когато жената е разстроена, от уважение към нея мъжът я оставя сама или ако остане, влошава още повече нещата, като се опитва да реши проблемите ѝ. Той не разбира инстинктивно колко важни за нея са близостта, интимността и споделянето. Това, от което тя най-много се нуждае в такива моменти, е някой, който да я изслуша.

Като споделя чувствата си, *тя се убеждава, че заслужава любов и че потребностите ѝ ще бъдат удовлетворени.* Съмненията и недоверието ѝ се стопяват. Склонността ѝ да се налага отслабва, щом си спомни, че заслужава любов – тя не трябва да воюва за нея. Може да се отпусне, да дава по-малко от себе си и да получи повече. Напълно е заслужила това.

Да даваш прекалено много от себе си е уморително

За да преодолеят депресията си, венерианките споделяли чувствата си и говорели за проблемите си. И докато говорели, те открили причината за своята депресия. Били уморени от това, че през цялото време давали прекалено много от себе си. Омръзнала им постоянната отговорност една за друга. Искали да се отпуснат и известно време някой друг да се грижи за тях. Дотегнало им да споделят всичко заедно. Искали да бъдат по-особени и да притежават нещо свое. Вече не ги задоволявало да бъдат мъченици и да живеят за другите.

На Венера живеели според философията „губя/печелиш“ – аз губя, за да можеш да спечелиш ти. Щом като всички правели жертви за другите, всяка венерианка била обект на нечии грижи. Но след като правили това векове наред, венерианките са уморили от грижи една за друга. *Те били готови за философията „печеля/печелиш“.*

Днес много жени също са се уморили да дават. Искат време за себе си, за да бъдат такива, каквито са. Време, за да се погрижат първо за себе си. Искат някой да им даде емоционална подкрепа, някой, за когото не трябва да се грижат. Марсианците напълно отговарят на това изискване.

След векове венерианките и марсианците достигнали важна фаза в своята еволюция. Венерианките били готови да се научат да получават, а марсианците – да дават.

Обикновено тази промяна настъпва при мъжете и жените а тяхната зрелост. Докато е млада, жената е склонна да прави много повече жертви и да бъде такава, каквато я желае партньорът ѝ. При мъжете е точно обратното: докато са млади, те са много по-вгълбени в себе си и не съзнават потребностите на другите. *Когато жената достигне зрелост, тя осъзнава, че за своя сметка се е опитвала да достави радост на партньора си. Когато мъжът достигне зрелост, той разбира, че може по-добре да служи на другите и да ги уважава повече.*

Мъжът също разбира, че може да прави жертви, но главната промяна при него е, че съзнава как може да дава от себе си. По същия начин, когато жената достигне зрелост, също научава нови начини да дава от себе си, но голямата промяна при нея е, че започва да разбира необходимостта да постави някакви граници, за да получи това, което иска.

Отказът от обвинения

Когато жената осъзнае, че в давала твърде много, тя е склонна да обвинява партньора си за тяхното неблагополучие. Тя чувства, че е несправедливо да дава повече, отколкото получава.

Въпреки, че не е получила това, което заслужава, тя трябва да признае част от вината за възникването на проблема, ако иска да подобри взаимоотношенията с партньора си. Когато жената дава прекалено много, тя не трябва да вини мъжа за това. Тъй както мъжът, който дава помалко, не трябва да обвинява партньорката си, че не се държи добре с него и не е отзивчива. И в двата случая от обвиненията няма никаква полза.

Решението е в разбирането, доверието, съчувствието, одобрението и подкрепата, а не във взаимните обвинения. В такава ситуация, вместо да обвинява партньорката си за недоволството ѝ, мъжът може да прояви съчувствие и да ѝ предложи подкрепата си, дори тя да не моли за това. Да я изслуша, дори отначало думите ѝ да звучат като обвинение, да я накара да му повярва и да му се довери, като направи за нея дребни жестове, които да ѝ покажат, че я обича.

Вместо да обвинява мъжа, че ѝ дава недостатъчно, жената може да приеме и да прости несъвършенствата на партньора си, особено когато той я разочарова. Да повярва, че той иска да ѝ даде повече, въпреки че не ѝ предлага подкрепата си, и да го окуражи да ѝ даде повече, като оцени това, което ѝ дава, и продължи да търси закрилата му.

Определяне и спазване на границите

Най-важното обаче е жената да определи границите на това, което ще дава, без да изпитва неприязън към партньора си. Вместо да очаква от него да изравни резултата, тя трябва да го поддържа равен, като определи колко може да му даде.

Нека разгледаме един пример. Джим беше на 39 г., а жена му Сюзън на 41 г., когато се обърнаха за консултация към мен. Сюзън искаше развод. Тя се оплака, че в продължение на 12 години му е давала повече, отколкото той на нея, и повече не може да издържа. Тя обвиняваше Джим, че е инертен, че е егоист и че не е романтичен. Каза, че не може повече нищо да му даде и е готова да го напусне. Той я беше убедил да потърсят консултация, но тя се съмняваше, че ще има някаква полза. За шест месеца те успяха да преминат през трите стъпки за възстановяване на взаимоотношенията. Днес те все още са щастливи заедно и имат три деца.

Стъпка 1: Мотивацията

Обясних на Джим, че жена му изживява отново 12-те години на растяща неприязън. Ако искаше да спаси брака си, той трябваше да я изслушва продължително време, за да получи тя мотивация да запази семейството си. По време на първите три сеанса, които проведох с двамата заедно, окуражих Сюзън да сподели чувствата си и помогнах на Джим търпеливо да вникне в отрицателните ѝ емоции. Това беше най-трудната част от възстановителния процес. Когато Джим започна наистина да разбира болката и незадоволените ѝ потребности, той получи мотивация и увереност, че може да извърши промените, необходими за изграждането на взаимоотношения на обич.

Преди Сюзън да получи същата мотивация, тя трябваше да бъде изслушана и да почувства, че Джим оценява нейните чувства: това беше първата стъпка. След като Сюзън почувства, че Джим я е разбрал, те можах да преминат към следващата фаза.

Стъпка 2: Отговорностите

Втората стъпка бе двамата да поемат отговорностите си. Джим трябваше да поеме отговорността, че не е оказал нужната подкрепа на

жена си, а Сюзън – че не е определила границите на това, което би могла да му даде. Джим се извини за поведението си, което я бе наранило. Сюзън осъзна, че както той бе нарушил границите ѝ, като се бе държал с нея непочтително /викове, мърморене, отказ на молби и неочакване на чувства/, така и тя не бе предприела нищо, за да определи тези граници. Въпреки че не трябваше да се извинява, тя все пак пое известна отговорност за техните проблеми.

Едва когато накрая се съгласи, че неспособността ѝ да определи границите и склонността ѝ да дава повече, отколкото получава, бяха допринесли за техните проблеми, тя бе в състояние да му прости. Поемането на отговорността за този неин проблем бе от съществено значение за отърсването ѝ от недоволството. Така и двамата бяха мотивирани да научат нови начини да си помагат взаимно, като спазват съответните граници.

Стъпка 3: Практиката

Джим трябваше преди всичко да се научи да спазва нейните граници, докато Сюзън трябваше да разбере как да определя тези граници. И двамата трябваше да се научат па изразяват искрените си чувства с уважение. Те се съгласиха в тази трета стъпка да се упражняват да определят и да спазват границите. Те осъзнаваха, че на моменти ще допускат грешки. Възможността да грешат беше спасителната мрежа, която ри пазеше, докато се упражняваха. Ето някои примери затова какво научиха и как се упражниха:

- Сюзън се упражняваше да казва: „Не ми харесва начина, по който говориш с мен. Моля те спри да викаш или ще изляза от стаята!“ След като излезе от стаята няколко пъти, повече не се наложи да го прави.

- Когато Джим я молеше за неща, които щеше да ѝ бъде неприятно да прави, тя се упражняваше да казва: „Не, трябва да си почина“ или „Не, твърде заета съм днес“. Тя откри, че той е по-внимателен към нея, защото е разбрал колко е изморена или заета.

- Сюзън каза на Джим, че иска да отиде на почивка, и когато той ѝ отговори, че е твърде зает, тя каза, че ще отиде сама. Изведнъж той промени плановите си и реши да отиде с нея.

- Когато разговаряха и Джим я прекъсваше, тя се упражняваше да казва: „Не съм свършила, моля те, изслушай ме.“ – Изведнъж той започна да я слуша по-внимателно и да я прекъсва по-рядко.

- За Сюзън бе най-трудно да се научи да моли за това, което

искаше. Казваше ми: „Защо трябва да моля след всичко, което съм направила за него?“ Обясних й, че да го накара да поеме отговорността да отгатва желанията й бе не само нереалистично, но в това се състоеше до голяма степен и нейният проблем. Тя трябваше да поеме отговорността за удовлетворяването на *своите* потребности.

- За Джим бе най-трудно да се научи да уважава промените у нея и да не очаква, че тя ще бъде същият удобен партньор както в началото на *техния* съвместен живот. Той осъзна, че за нея е толкова трудно да определи границите, колкото за него да свикне да ги спазва. Разбра, че упражненията ще им помогнат да установят липсващата хармония в отношенията им.

Когато мъжът почувства граници, той получава мотивация да даде повече от себе си. Като спазва границите, той автоматично получава мотивация да се усъмни в правилността на поведението си и да започне да прави промени. Когато жената разбере, че за да получи, трябва да определи границите си, тя започва автоматично да прощава на партньора си и да пробва нови начини да получи неговата подкрепа. Щом постави ограниченията си, тя постепенно се научава как да се отпусне и да получи повече.

Как жената да се научи да получава

Слагането на ограничения и исканията да се изпълнят желанията й плашат жената. Обикновено тя се страхува да иска прекалено много, за да не бъде отблъсната, порицана или изоставена. Отблъскването, осъждането и изоставянето са крайно болезнени за нея, тъй като дълбоко в себе си жената несъзнателно таи убеждението, че не заслужава да получи повече. Това убеждение се е оформило и затвърдило в детството й всеки път, когато е трябвало да потиска чувствата, потребностите или желанията си.

Жената е особено уязвима към негативното и погрешно убеждение, че не заслужава да бъде обичана. Ако като дете е била свидетел на малтретиране или самата тя е била жертва на такова поведение, тя е още поподатлива на чувството, че не заслужава любов; трудно й е да определи своята морална стойност. Скрито дълбоко в подсъзнанието, това чувство поражда страха, че няма да се справи без помощ от другите. И една част от нея вече си представя, че няма да я получи.

Тъй като жената се страхува, че няма да получи подкрепа, тя

несъзнателно отхвърля подкрепата, от която се нуждае. А когато мъжът получи посланието, че жената не вярва в способността му да удовлетвори потребностите ѝ, веднага започва да се чувства отблъснат и отхвърлен. Безнадеждността и недоверието на жената превръщат истинските ѝ потребности в отчаян вик на нужда и му внушават, че тя не вярва той да я подкрепи. *Горчивата ирония е, че мъжете получават мотивация главно от чувството, че са нужни, но самата нужда ги отблъсква.*

В такива моменти жената погрешно приема, че именно потребността ѝ от него го е отблъснала, докато истината е, че *това са сторили нейната безнадеждност, отчаяние и недоверие. Ако не признаят, че на мъжете трябва да се вярва, жените трудно ще могат да разберат разликата между потребност и нужда.*

„Потребността“ е открита молба за подкрепа, отправена към мъжа с доверие и увереност, че той ще направи всичко необходимо. Това му дава сила. „Нуждата“ обаче е отчаяна необходимост от подкрепа, защото вие не вярвате, че ще я получите. Това отблъсква мъжете и ги кара да се чувстват отхвърлени и подценени.

Потребността от друг човек смушава жените, а чувството на разочарование и изоставеност е особено болезнено дори когато се проявява в незначителни неща. Не е лесно за жената да зависи от другите и след това да бъде пренебрегната, забравена или отхвърлена. Потребността от друг човек я поставя в уязвимо положение. Пренебрежението и разочарованието обаче са по-болезнени за нея, защото потвърждават погрешното ѝ убеждение, че е недостойна да получава.

Как венерианките се научили да се чувстват достойни

Векове наред венерианките компенсирали обсебилия ги страх, че са недостойни, като проявявали внимание и отзивчивост към потребностите на другите. Те давали от себе си все повече и повече, но дълбоко в себе си се чувствали недостойни да получават. Вярвали, че като дават, ще станат по-достойни. След като се раздавали в продължение на векове, накрая разбрали, че са достойни да получат любов и подкрепа. Осмисляйки миналото си, те осъзнали, че винаги са били достойни за тях.

Този процес на себеотдаване ги подготвил за мъдростта на самоуважението. Като давали на другите, те започнали да разбират, че другите наистина заслужавали това и така започвали да осъзнават, че всеки заслужава да бъде обичан. И накрая разбрали, че те също са достойни да получават.

Тук на Земята, ако малкото момиче усеща, че майка му получава любов, автоматично започва да чувства стойността си. То може лесно да преодолее венерианската натрапчива потребност да дава прекомерно много. На него не му е нужно да преодолява страха, че е недостойно да получава, защото се идентифицира със своята майка. Ако майка му е научила тази мъдрост, детето автоматично я усвоява, като наблюдава и възприема усещанията на майка си. *Ако майката е свикнала да получава, тогава и детето се научава на това.*

Венерианките обаче нямали модели за подражание, така че са им били необходими хиляди години, за да изоставят манията си за себеотдаване. Като постепенно осъзнали, че другите са достойни да получават, те разбирали, че и те са достойни за това. В този магически момент марсианците също осъществявали своята трансформация и започнали да строят космически кораби.

Когато венерианката е готова, марсианецът ще се появи

Когато жената разбере, че наистина заслужава да бъде обичана, тя отваря вратата за любовта на мъжа. Но когато са й необходими десет години на прекалено отдаване в брака, за да осъзнае, че заслужава повече, иска й се да затвори тази врата и да не му даде никаква възможност. Тя най-често се чувства по следния начин: „*Дадох ти толкова много, а ти ме пренебрегна. Имаше своя шанс. Аз заслужавам повече. Вече не ти вярвам. Твърде уморена съм и нямам какво да ти дам. Няма да ти позволя да ме нараниш отново.*“

В такива случаи уверявам жените, че не трябва да дават повече, за да имат по-добри взаимоотношения. Партньорът им в действителност ще им даде повече, ако те му дадат по-малко. *Когато мъжът в пренебрегвал нейните потребности, те и двамата като че ли са били в състояние на сън. Когато тя се събуди и си спомни своите потребности, той също ще се събуди и ще поиска да й даде повече.*

Мога без каквото и да било риск да предкажа, че партньорът й ще се събуди от пасивното състояние, в което се намира, и наистина ще извърши много от промените, които тя е очаквала от него, Когато тя престане да дава прекалено много от себе си, тъй като вече вътрешно се чувства достойна, той излиза от „пещерата“ си и започва да строи космически кораби, за да дойде и да я направи щастлива. Може да му отнеме доста време, докато се научи да й дава повече, но най-важната стъпка е направена – *той осъзнава, че я в пренебрегвал, и иска да се промени.*

Може да се случи и обратното. Обикновено когато мъжът разбере, че е нещастен, и поиска повече любов в живота си, жена му изведнъж се променя и започва отново да го обича. Стените на неприязън започват да се топят и любовта оживява. Ако партньорите дълго са се пренебрегвали, може да мине доста време, докато наистина се излекуват от натрупаната неприязън един към друг, но е напълно възможно.

Много често, когато единият партньор извърши положителна промяна, другият прави същото. Това *съвпадение е едно от магическите неща в живота, Когато ученикът е готов, учителят се появява. Когато зададете въпрос, тогава ще получите и отговор. Когато наистина сте готови да получавате, тогава ще възникне възможността да получите онова, от което се нуждаете.* Когато венерианките били готови да получат, марсианците били готови да дадат.

Как мъжът се научи да дава

Мъжът най-много се страхува, че не е достатъчно добър или че е некомпетентен. Той преодолява този страх, като се стреми да увеличи силата и компетентността си. *На първо място в живота му стоят успехът, постиженията и ефективността на действията му.* Преди да открият венерианките, марсианците били толкова заети с постигането на тези качества, че не се интересували от никого и от нищо друго. *Мъжът изглежда най-безразличен, когато го е страх.*

Мъжът най-много се страхува, че не е достатъчно добър и че е некомпетентен.

Тъй както жените се страхуват да получават, мъжете се страхуват да дават. *Да започне да се раздава на другите за мъжа означава да поеме риска да се провали, да бъде порицан или да не бъдат одобрени действията му.* Тези последици са много болезнени за него, защото дълбоко в подсъзнанието му се крие погрешното убеждение, че не е достатъчно добър. То се е оформило и утвърждавало в детството му всеки път, когато той е смятал, че от него са очаквали да се представи по-добре. Когато уменията му остават незабелязани или неоценени, дълбоко в подсъзнанието му започва да се оформя погрешното убеждение, че той не е достатъчно добър.

Тъй както жените се страхуват да получават, мъжете се страхуват да дават.

Мъжът е особено уязвим към това неправилно убеждение. То

поражда у него страха от провал. Той иска да даде, но се страхува, че ще се провали, и затова се отказва да го стори. Когато най-много се страхува, че няма да се справи, той естествено избягва всякакви ненужни рискове.

Горчивата ирония, че когато мъжът обича най-много, страхът от провал нараства най-бързо и той дава все по-малко от себе си. За да избегне провала, той престава да дава на хората, на които държи най-много.

Когато мъжът е несигурен, той най-често компенсира това, като не се интересува от никого освен от самия себе си. Неговата автоматична защитна реакция е: „Не ме интересува.“ По тази причина марсианците не си позволявали твърде много чувства или грижи за другите. Но щом постигнали успехи и власт, те накрая разбрали, че са достатъчно добри и ще успеят, ако решат да започнат да дават на другите. И едва тогава те открили венерианките.

Въпреки че винаги са се справяли добре, утвърждаването на силата им помогнало да стигнат до мъдростта да оценят самите себе си. След като осмислили миналото си, те разбрали, че всеки един неуспех е бил предпоставка за следващите им успехи. От всяка своя грешка те извличали много поуки, които им били необходими, за да постигнат целите си. Така те осъзнавали, че винаги са били достатъчно добри.

Да се правят грешки е добре

Първата стъпка на мъжа към умението да дава повече е да разбере, че е добре да прави грешки, че в провала няма нищо лошо и че не е нужно да има готови отговори за всичко.

Спомням си историята на една жена, която се оплака, че партньорът ѝ никога нямало да се обвърже с брак. На нея ѝ се струваше, че той не я обича така, както тя него. Един ден обаче тя съвсем импулсивно му каза, че е много щастлива с него. И че дори да са бедни, тя щяла да остане с него. На следващия ден той ѝ направил предложение. Партньорът ѝ се нуждаел от нейното одобрение и окуражаване, че е достатъчно добър за нея, и едва тогава почувствал колко много я обича.

Марсианците също се нуждаят от любов

Тъй както жените се чувстват отхвърлени, когато не получават

вниманието, от което се нуждаят, така и мъжете чувстват, че не са успели, когато жената говори за своите проблеми. Затова понякога на мъжа му е много трудно да слуша. Той иска да бъде нейният герой. Ако тя е разочарована или нещастна, той възприема това като свой провал. Нейното нещастие потвърждава най-големите му страхове: той просто не е достатъчно добър. Много жени днес не разбират колко уязвими са мъжете и колко много се нуждаят от любов. Любовта им помага да разберат, че са способни да удовлетворят потребностите на другите.

Мъжът трудно изслушва жената, когато тя е нещастна или разочарована, защото възприема това като свой провал.

Момче, което е имало щастието да види как баща му успява да удовлетвори потребностите на майка му, като порасне започва за изгражда взаимоотношенията си с рядката увереност, че е в състояние да удовлетвори потребностите на партньорката си. Той не се плаши от обвързване, защото знае, че може да се справи, Той също знае, че дори да не се справи, заслужава любов и одобрение, защото е направил всичко възможно. Не се укорява, защото знае, че не е съвършен и че винаги прави най-доброто, което може. И че то е достатъчно добро. Способен е да се извини за грешките си, защото очаква прошка, любов и одобрение за това, че е направил всичко, което е по силите му.

Такъв мъж знае, че всеки прави грешки. Виждал е баща си да греши и да продължава да обича себе си. Виждал е как майка му обича и прощава на баща му, въпреки всичките му грешки. Чувствал е нейното доверие и окуражаване, въпреки че понякога баща му я е разочаровал.

Много мъже не са имали успешни модели за подражание, докато са били деца. За тях да обичат дълго време, да се оженят и да имат семейство е толкова трудно, колкото и управлението на реактивен самолет без подготовка. Той може да успее да излети, но със сигурност ще се разбие. А е трудно да продължиш да летиш, след като си катастрофирал няколко пъти. Или си наблюдавал как баща ти катастрофира. Лесно можем да разберем защо без добро ръководство за изграждане на взаимоотношения много мъже и жени въобще се отказват да ги създадат.

Глава V

Мъжете и жените говорят на различни езици

Когато марсианците и венерианките се срещнали за първи път, те се сблъскали с много от проблемите на взаимоотношенията, които срещаме и днес. Но щом установили, че са различни, те успели да ги решат. Една от тайните на успеха им било доброто общуване помежду им.

По ирония на съдбата те общували добре, защото говорили на различни езици. Когато възниквали проблеми, те просто търсели помощта на преводач. Всички знаели, че жителите на Марс и на Венера говорили на различни езици, така че когато възникнал конфликт, вместо да започнат да се поучават или да се карат, те изваждали речниците, за да се разберат по-добре. Ако и това не помогнело, отивали при преводач.

И така, в марсианския и венерианския език имало едни и същи думи, но начинът, по който ги използвали, им придавал различен смисъл. Изразите им били близки, но имали различно значение или емоционална окраска. Много лесно можели да възникнат недоразумения. Така че когато имали проблеми в общуването помежду си, те допусkali, че това е само едно от онези неизбежни недоразумения и че с малко помощ те несъмнено ще се разберат. Те изпитвали доверие един към друг, нещо, което рядко се среща днес, и се приемали такива, каквито са.

Изразяването на чувства срещу изпращането на информация

Днес също имаме нужда от преводач. Мъжете и жените рядко искат да кажат едни и същи неща дори когато използват същите думи. Например когато жената каже: „Струва ми се, че никога не ме слушаш“, тя не очаква, че думата „никога“ ще се възприеме буквално. Употребата ѝ е просто начин да изрази объркването, което чувства в момента, и не трябва да се приема като фактическа информация.

Наистина, за да изразят напълно чувствата си, жените като поетите използват различни суперлативи, метафори и обобщения. Мъжете погрешно възприемат тези изрази буквално. И тъй като те не разбират истинския им смисъл, в повечето случаи реагират враждебно. В таблицата по-долу са изредени десет типично женски оплаквания, които лесно

могат да се изтълкуват погрешно, както и начините, по които мъжът може да реагира враждебно на тях.

Десет оплаквания, които лесно се тълкуват погрешно

Жените казват	Мъжете отговарят
„Никога не излизаме заедно.“	„Не е вярно. Излизахме миналата седмица.“
„Всички не пренебрегват.“	„Сигурен съм, че някои хора те забелязват.“
„Толкова съм уморена, че не мога да направя нищо.“	„Не ставай смешна. Ти не си безпомощна.“
„Искам да забравя всичко.“	„Ако не си харесваш работата, напусни я.“
„В тази къща винаги цари хаос.“	„Не винаги.“
„Никой вече не ме слуша.“	„Но точно сега аз те слушам.“
„Нищо не е както трябва.“	„Да не искаш да кажеш, че аз съм виновен?“
„Не ме обичаш вече.“	„Разбира се, че те обичам. Затова съм тук.“
„Винаги бързаме.“	„Не винаги. Оня ден бяхме спокойни.“
„Имам нужда от повече романтика.“	„Да не искаш да кажеш, че не съм романтичен?“

Виждате колко лесно „буквалният“ превод на думите на жената може да заблуди мъжа, който е свикнал да използва речта като средство за предаване само на факти и информация. Очевидно е също, че отговорите на мъжа могат да доведат до спор. Неясното и равнодушно общуване е най-големият проблем при взаимоотношенията между мъжа и жената. Оплакване номер едно на жените от взаимоотношенията им с мъжете е: „Нямам чувството, че той чува това, което му казвам.“ Но дори това оплакване се разбира погрешно от мъжете!

Буквалното тълкуване от мъжа на: „Той не чува това, което му казвам“, го кара да пренебрегва и оспорва нейните чувства. Той мисли, че я е чул, тъй като може да повтори това, което му е казала. Преводът на тази фраза на език, който мъжът би разбрал правилно, е: „Имам чувството, че не разбираш напълно това, което искам да ти кажа, или че не те интересува как се чувствам. Би ли ми показал, че наистина се интересуваш от това, което искам да ти кажа?“

Ако мъжът наистина разбере оплакването ѝ, той ще спори по-малко и ще може да реагира по-положително. Но когато мъжете и жените са на ръба на спора, те като правило не се разбират. В такъв случай важно е да се преосмисли и преведе казаното.

Тъй като много мъже не съзнават, че жените изразяват чувствата си по различен начин, те преценяват думите им погрешно или омаловажават чувствата на партньорките си. Това води до спорове. Древните марсианци се научили да избягват много спорове, като разбирали правилно това, което казвали венерианките. Когато изслушването предизвиквало някаква съпротива, те се консултирали с фразеологичния венерианско-марсиански речник за правилен превод.

Когато венерианките говорят

Тук са включени различни откъси от изгубения венерианско-марсиански фразеологичен речник. Всяко от десетте оплаквания, изредени погоре, е преведено така, че мъжът да може да разбере истинското му значение. Всеки превод съдържа и намек за отговора, който жената желае да получи.

Всъщност когато венерианката е потисната, тя не само използва общи приказки, но и моли за специална подкрепа. Тя не моли пряко, защото на Венера всички знаят, че драматичният език съдържа в себе си и лична молба.

Във всеки един от преводите се разкрива тази скрита молба за закрила. Ако мъжът, който слуша жената, може да долови тази молба и да реагира по съответния начин, тя ще почувства, че той я разбира и обича.

Венерианско-марсиански фразеологичен речник

„Никога не излизаме заедно“ – преведено на марсиански, означава: „Иска ми се да излезем и да сме заедно. Винаги прекарваме толкова добре заедно и аз толкова обичам да съм с теб. Какво мислиш? Ще ме заведеш ли на вечеря? От няколко дни не сме излизали.“

Без този превод, когато жената каже: „Никога не излизаме“, мъжът обикновено чува следното: „Ти не си изпълняваш задълженията. Много ме разочарова. Вече не правим нищо заедно, защото ти си мързелив, неромантичен и просто досаден.“

„Всички ме пренебрегват“ – преведено на марсиански означава:

„Днес се чувствам пренебрегната и подценена. Чувствам се така, сякаш никой не ме вижда. Разбира се, сигурна съм, че някои хора ме виждат, но те, изглежда, са безразлични към мен. Предполагам, че съм разочарована и от твоята прекалена заетост напоследък. Наистина оценявам това, че работиш много, но понякога оставам с чувството, че не играя никаква роля в живота ти. Страхувам се, че работата ти има по-голямо значение от мен самата. Ще ме прегърнеш ли, за да ми покажеш колко много означавам за теб?“

Без този превод, когато жената каже: „Всички ме пренебрегват“, мъжът обикновено разбира: „Толкова съм нещастна. Никога не получавам вниманието, което заслужавам, Положението е напълно безнадеждно. Дори ти не ме забелязваш, а ти си човекът, който се предполага, че ме обича. Как не те е срам. Толкова си безразличен. Аз никога не бих те пренебрегнала по този начин.“

„Толкова съм уморена, че не мога да правя нищо“ – преведено на марсиански, означава: „Толкова много неща свърших днес. Наистина имам нужда от почивка, преди да направя каквото и да било друго. Щастлива съм, че имам твоята подкрепа. Ще ме прегърнеш ли, за да ми покажеш, че добре се справям и че заслужавам почивка?“

Без този превод, когато жената каже: „Толкова съм уморена, че не мога да направя нищо“, мъжът обикновено чува: „Върша всичко, а ти нищо не правиш. Заеми се с нещо. Не мога аз да върша всичко. Чувствам, че се намирам в пълна безизходица. Искам да живея с «истински мъж». Избрах теб и това беше голямата ми грешка.“

„Искам да забравя всичко“ – преведено на марсиански, означава: „Искам да знаеш, че обичам работата и начина си на живот, но днес съм много потисната. Бих искала да се погрижа малко за себе си, преди да поема нови отговорности. Ще ме попиташ ли: «Какво има», и след това ще ме изслушаш ли с разбиране, без да ми предлагаш някакви решения? Просто искам да почувствам, че разбираш напрежението, което изпитвам в момента. Това ще ме накара да се почувствам много по-добре. Ще ми помогне да се отпусна. Утре отново ще поема отговорностите си, ще се върна към ежедневните си грижи.“

Без този превод, когато жената каже: „Искам да забравя всичко“, мъжът чува: „Трябва да правя толкова много неща, които не искам да върша. Толкова съм нещастна с теб. Искам да имам по-добър партньор, който да направи живота ми по-пълноценен. Ти изобщо не можеш да се справиш.“

„В тази къща винаги цари хаос“ – преведено на марсиански,

означава: „Днес ми се иска да се отпусна, но в къщата цари ужасен хаос. Разстроена съм и се нуждая от почивка. Надявам се, че не очакваш да оправя всичко сега. Ще се съ согласиш ли с мен, че трябва да подредим, и ще ми предложиш ли поне малко да ми помогнеш?“

Без този превод, когато жената каже: „В тази къща винаги цари хаос“, мъжът обикновено чува: „В тази къща цари хаос заради теб. Правя всичко възможно, за да я оправя, но преди да съм свършила, ти отново разхвърляш всичко. Ти се мързеливец и аз няма да живея с теб, ако не се промениш. Изчисти или се махай!“

„Никой не ме слуша вече“ – преведено на марсиански, означава: „Страхувам се, че те отегчавам. Страхувам се, че вече не те интересувам. Днес, изглежда, съм свръхчувствителна. Ще ми отделиш ли повече внимание? Ще ми бъде много приятно. Имах тежък ден и се чувствам така, сякаш никой не желае да чуе това, което искам да кажа. Изслушай ме и ме попитай: «Какво се случи днес? Какво още се случи? Как се почувства? А ти какво поиска? Какво още чувстваш?» Помогни ми с утвърдителни и успокояващи фрази като: «Разкажи ми нещо повече» или «Така е», или «Разбирам какво искаш да кажеш», или «Разбирам». Или просто слушай и от време на време, когато спра за малко, направи успокоителни възклицания като «О...», «Аха» и «Хм».“ /Забележка: Марсианците никога не били чували тези възклицания преди да отидат на Венера./

Без този превод, когато жената каже: „Никой не ме слуша вече“, мъжът обикновено чува: „Аз ти обръщам внимание, но ти не ме слушаш. А преди ме слушаше. Станал си твърде досаден, за да остана с теб. Искам да бъда с някоя вълнуваща и интересна личност, а ти определено не си такъв. Разочарова ме. Ти си егоист и си лош.“

„Нищо не е както трябва“ – преведено на марсиански, означава: „Днес съм толкова потисната и съм толкова благодарна, че мога да споделя чувствата си с теб. Това ми помага да се почувствам по-добре. Изглежда, днес нищо не върви както трябва, Знам, че това не е вярно, но винаги се чувствам така, когато съм потисната от всички неща, които трябва да правя. Прегърни ме и ми кажи, че се справям прекрасно. Наистина ще ми стане по-добре.“

Без този превод, когато жената каже: „Нищо не е както трябва“, мъжът обикновено чува: „Ти никога ме вършиш нещата както трябва. Вече не ти вярвам. Ако не те бях слушала, нямаше да се намирам в тази буркотия. Друг би оправил нещата, но ти само още повече ги объркваш.“

„Ти не ме обичаш вече“ – преведено на марсиански, означава:

„Днес ми се струва, че не ме обичаш. Страхувам се, че съм те отблъснала. Знам, че наистина ме обичаш, правиш толкова много за мен. Днес просто се чувствам малко несигурна. Ще ме увериш ли в любовта си, като ми кажеш двете вълшебни думи: «Обичам те». Когато го казваш, се чувствам толкова добре.“

Без този превод, когато жената каже: „Ти не ме обичаш вече“, мъжът възприема следното: „Дадох ти най-хубавите години от живота си, а ти не ми даде нищо. Само ме използва. Ти си един безчувствен егоист. Правиш само това, което ти харесва, мислиш за себе си и само за себе си. Никой не те интересува. Колко глупава съм била, че съм те обичала. Сега нямам нищо.“

„Винаги бързаме“ – преведено на марсиански, означава: „Днес всички ме карат да бързам. Никак не обичам да бързам. Искаше ми се да живеем по-спокойно. Съзнавам, че никой няма вина за това и разбира се, грешката не е твоя. Знам, че правиш всичко възможно, за да стигнем навреме, и наистина оценявам усърдието ти. Би ли ми помогнал, като кажеш нещо от рода на «Трудно е винаги да бързаш за някъде. Аз също не обичам това.»?“

Без този превод, когато жената каже: „Винаги бързаме“, мъжът единствено чува: „Ти си толкова безотговорен. Чакаш винаги последната минута, за да свършиш всичко. Никога не мога да бъда щастлива с теб. Винаги бързаме, за да не закъснеем. Разваляш всичко всеки път, когато съм с теб. Много по-щастлива съм, когато ме съм близо до теб.“

„Искам повече романтика“ – преведено на марсиански, означава: „Мили, напоследък работиш толкова много. Нека да отделим малко време за нас двамата. Харесва ми, когато се отпуснем и сме сами, без децата и без други грижи. Ти си толкова романтичен. Ще ме изненадаш ли скоро с цветя и ще ме изведеш ли някъде? Обичам да ме ухаждаш.“

Без този превод, когато жената каже: „Искам повече романтика“, мъжът обикновено го възприема по следния начин: „Не ме удовлетворяваш вече. Не ме привличаш повече. Няма и капка романтика в теб. Всъщност, като си помисля, ти никога не си ме удовлетворявал. Иска ми се да приличаш повече на другите мъже, с които съм била.“

След като използва този речник няколко години, мъжът не трябва да го отваря всеки път, когато почувства, че го обвиняват или критикуват. Той започва да разбира начина, по който жените говорят и чувстват. Съзнава, че тези драматични фрази не трябва да се възприемат буквално. Просто по този начин жените се изразяват по-пълно. Така е било някога на Венера и хората от Марс трябва да помнят това!

Когато марсианците не говорят

Едно от големите предизвикателства за мъжете е правилно да разберат и да помогнат на жената, когато тя говори за чувствата си. *Най-голямото предизвикателство за жените е правилно да разберат и да помогнат на мъжа, когато той не говори.* Мълчанието най-често се разбира погрешно от жените.

Най-голямото предизвикателство за жените е правилно да разберат и да подкрепят мъжа, когато не говори.

Твърде често мъжът внезапно спира да общува и става мълчалив. Това е нещо нечувано на Венера. Отначало жената мисли, че мъжът е глух. Тя мисли, че той може би не чува това, което се говори, и затова не отговаря.

Знаете ли, че мъжете и жените мислят и преработват информацията по съвсем различен начин? Жените мислят на глас, като споделят това, което откриват с душата си, пред заинтересован слушател. Дори днес жената често открива какво иска да каже едва в процеса на говорене. Този процес на свободен поток от мисли и изразяването им на глас ѝ помага да се потопи в интуицията си. Той е напълно нормален и понякога – необходим.

Мъжете обаче преработват информацията по различен начин. Преди да говорят или да отговорят, те първо размислят върху чутото или преживяното. Те стигат мълчаливо до най-правилния или полезен отговор. Първо го формулират вътрешно и след това го изразяват гласно. Този процес може да отнеме минути или часове. И което е още по-лошо и объркващо за жените, ако мъжът няма достатъчно информация, той може да не отговори изобщо.

Жените трябва да разбере, че когато мълчи, той всъщност им казва: „Аз не знам какво още да кажа, но мисля по това.“ Вместо това те чуват: „Аз не ти отговарям, защото не ме интересуваш и няма да ти обърна внимание. Това, което ми каза, не е важно и следователно няма да ти отговоря.“

Как тя реагира на мълчанието му

Жената разбира погрешно мълчанието на мъжа. В зависимост от това, как се чувства през този ден, тя може да започне да си представя най-лошото: „Той ме мрази, той не ме обича, той ще ме напусне

завинаги.“ По-късно това може да предизвика най-големия й страх: „Страхувам се, че ако той ме отблъсне, никога повече няма да бъда обичана. Не заслужавам някой да ме обича.“

Когато мъжът мълчи, за жената е лесно да си представи най-лошото. Защо? Защото жената мълчи само когато това, което има да каже, е обидно или пък не иска да говори с този мъж, тъй като не му вярва вече и не желае да има нищо общо с него. Нищо чудно тогава, че жените се чувстват несигурни, когато мъжът мълчи!

Когато жената слуша друга жена, тя продължавала я уверява, че я слуша и че ѝ е интересно. Инстинктивно, когато говорещата направи пауза, слушателката ѝ я подкрепя с възклицания като „О-о-о“, „Аха“ или „Хм“.

Без тези окуражаващи възклицания мълчанието на мъжа може да бъде много заплашително. *Като разбере необходимостта на мъжа от уединение, жената може да се научи правилно да интерпретира мълчанието му и да реагира по съответния начин.*

Да разберем уединението

Жените трябва много да научат за мъжете, преди взаимоотношенията им с тях да ги удовлетворят напълно. Те трябва да разберат, че когато мъжът е потиснат или е подложен на стрес, той автоматично ще спре да говори и ще отиде в своята „пещера“, за да обмисли нещата. Те трябва да осъзнаят, че никой не може да влезе в „пещерата“, дори най-добрите приятели на мъжа. Така е било още на Марс. Жените не трябва да се плашат, че са направили нещо много лошо. Те трябва постепенно да разберат, че ако просто оставят мъжете да отидат в „пещерите“ си, след известно време те ще излязат оттам и всичко ще бъде наред.

Този урок е труден за жените, защото едно от златните правила на Венера било никога да не се изоставя приятел, когато е потиснат. Изоставянето на любимия марсианец, когато е разстроен, просто не прилича на любов. Тъй като го обича, жената иска да отиде при него в „пещерата“ и да му предложи помощта си.

Освен това тя често погрешно приема, че ако може да му зададе много въпроси за това как, се чувства, и да го изслуша с разбиране, той ще се почувства по-добре. Това обаче потиска още повече марсианеца. Тя инстинктивно иска да го подкрепи по начин, по който би искала и на нея да помогнат. Намеренията ѝ са добри, но резултатът е обратен.

И мъжете, и жените трябва да престанат да предлагат един на друг

подкрепата, която те предпочитат, и да започнат да изучават различните мисли, чувства и реакции на своите партньори.

Защо мъжете отиват в „пещерите“ си

Мъжете отиват в „пещерите“ си, или стават мълчаливи, по различни причини.

1. Той има нужда да помисли върху някакъв проблем и да намери практическото му решение.

2. Той няма отговор на въпроса или проблема. Мъжете никога не са били възпитавани да казват: „Боже, нямам отговор. Трябва да отида в «пещерата» и да го намеря.“ Други мъже приемат, че казват именно това, когато мълчат.

3. Той е потиснат или под стрес. В такива моменти той има нужда да остане сам, за да се успокои и да възстанови контрола върху себе си. Не иска да каже или направи нещо, за което може да съжалява.

4. Той трябва да намери себе си. Тази четвърта причина става много важна, когато мъжете са влюбени. В някои моменти те започват да губят и забравят същността си. Могат да почувстват, че прекалената интимност им отнема силата. Те трябва да регулират докъде може да стигне близостта им. Когато се сближат твърде много и могат да изгубят себе си, алармените им звънчета звънват и те тръгват към „пещерата“. Така те се възстановяват и намират отново своята любвеобилна и силна същност.

Защо жените говорят

Жените говорят по много причини. Понякога жените говорят по същите причини, поради които мъжете мълчат. Ето четири обичайни причини, поради които жените говорят:

1. За да предадат или получат информация. Това обикновено е единствената причина, поради която мъжът говори.

2. За да проучат и открият какво точно искат да кажат самите те. Той спира да говори, за да определи вътре в себе си какво иска да каже. Тя говори, за да мисли на глас.

3. За да се почувстват по-добре и по-съсредоточени, когато са потиснати. Той спира да говори, когато е притеснен. В „пещерата“ той има възможност да се успокои.

4. За да създадат интимност. Като споделя своите съкровени чувства, тя е в състояние да опознае своята любвеобилна същност. /Марсианецът спира да говори, за да намери отново себе си. Той се страхува, че прекалената интимност ще му отнеме същността./

Сега вече лесно можем да разберем защо без това жизнено важно разбиране за нашите различия и потребности и влюбените, и брачните двойки водят толкова много битки в своите взаимоотношения.

Да се изгориш от змея

Важно е жените да разберат, че не трябва да се опитват да накарат мъжа да говори, преди той да е готов за това. Докато обсъждахме тази тема на един от моите семинари, една американка от индиански произход сподели, че в нейното племе майките съветвали младоженките да помнят, че когато мъжът е потиснат или напрегнат, той ще се оттегли в „пещерата“ си. Жената не трябва да приема това като лична обида, защото то ще се случва от време на време. Това не означава, че той не я обича. Те я уверявали, че той ще се върне. И най-важното – те предупреждавали младата жена никога да не го следва. В противен случай щял да я изгори змеят, който пазел „пещерата“.

Много излишни конфликти възникват от това, че жената иска да отиде с мъжа в „пещерата“. Жените просто не разбират, че мъжете наистина имат нужда да останат сами и да мълчат, когато са разстроени. Мъжът се оттегля в „пещерата“ си, а жената не разбира какво точно става. Тя естествено се опитва да го накара да говори. Ако има проблем, тя се надява да му помогне, като го изведе навън и го накара да говори за това.

Тя го пита:

– Какво става? Нещо не е ли наред? Той казва:

– Нищо.

Но тя усеща, че той е потиснат. Чуди се защо не сподели чувствата си. Вместо да го остави да се оправи сам в „пещерата“, тя неволно прекъсва този вътрешен процес. Пита го отново:

– Знам, че нещо те измъчва, кажи ми какво е? Той отново отговоря:

– Нищо.

– Не е нищо – казва тя. – Нещо те тревожи. Какво чувстваш?

– Слушай, добре съм. А сега ме остави на мира – казва й той.

– Как можеш да се държиш така с мен? Ти дори не разговаряш с мен. Откъде мога да знам как се чувстваш? Ти не ме обичаш. Чувствам

се изоставена.

В този момент той губи контрол върху себе си и започва да ѝ казва неща, за които по-късно ще съжалява. Какво се случва? Змеят излиза и я изгаря с огнения си дъх.

Когато марсианците говорят

Жените могат да се опарят не само когато несъзнателно нарушават самоанализа на мъжа, но и когато погрешно разбират думите му – предупреждение, че или е в „пещерата“ си, или е на път към нея. Когато го запитат: „Какво има?“, марсианецът ще каже нещо кратко като „Няма нищо“ или „Всичко е наред“.

Тези кратки сигнали са обикновено единственият начин, който дава възможност на венерианката да разбере, че трябва да го остави да се справи сам с чувствата си. Вместо да кажат: „Потиснат съм и известно време трябва да остана сам“, мъжете просто мълчат.

Следващата таблица съдържа шестте най-често срещани кратки предупредителни сигнала, както и отговорите, които жените несъзнателно дават по един натрапчив и неподходящ начин.

Шестте най-често срещани предупредителни сигнала

Когато жената попита „Какво има?“	
Мъжът казва:	А жената може да му отговори:
„Наред съм“ или „Всичко е наред.“	„Знам, че нещо не е наред. Кажете ми какво има?“
„Добре съм“ или „Всичко върви добре.“	„Но ти изглеждаш потиснат. Нека поговорим.“
„Няма нищо.“	„Искам да ти помогна. Знам, че нещо те тревожи. Какво е то?“
„Всичко е както трябва.“	„Сигурен ли си? Ще бъда щастлива да ти помогна.“
„Дребна работа.“	„Но нещо те безпокои. Мисля, че трябва да поговорим.“
„Нямам проблеми.“	„Но това е проблем. Бих могла да ти помогна.“

Когато мъжът даде един от горните кратки отговори, той обикновено желае да приемат мълчанието му или просто пространство, в което да остане сам. В такива моменти, за да избегнат недоразуменията и ненужната паника, венерианките са се консултирали с *марсианско-*

венерианския фразеологичен речник. Без негова помощ жените погрешно тълкуват тези кратки фрази.

Жените трябва да знаят, че когато мъжът каже: „Добре съм“, това, което той наистина има предвид, е: „Добре съм, защото мога да се справя с всичко сам. Не се нуждая от ничия помощ. Моля те, помогни ми, като не се тревожиш за мен. Вярвай, че мога да се справя с всичко сам.“

Без този превод, когато е потиснат и казва: „Добре съм“, на нея ѝ се струва, че той отрича потиснатостта и проблемите си. Тогава тя се опитва да му помогне, като задава въпроси или изразява своето мнение какъв е проблемът. Тя не знае, че това е съкратен начин на изразяване. Следват откъси от марсианско-венерианския фразеологичен речник:

Марсианско-венериански фразеологичен речник

„Наред съм“ – преведено на венериански, означава: „Наред съм, мога да се справя със своята депресия. Нямам нужда от помощ, благодаря ти.“

Без този превод, когато той каже: „Наред съм“, тя *може* да чуе: „Не съм потиснат, защото не ме е грижа“ или „Не ми се иска да споделям с теб чувствата си. Не вярвам, че ще ме разбереш.“

„Добре съм“ – преведено на венериански, означава: „Добре съм, защото успешно се справям със своя проблем. Нямам нужда от помощ. Ако се нуждая от помощ, ще ти кажа.“

Без този превод, когато той каже: „Добре съм“, тя може да чуе: „Не ме интересува случилото се. Този проблем е без значение за мен. Дори това да те безпокои, не ме интересува.“

„Няма нищо“ – преведено на венериански, означава: „Няма проблем, с който да не мога да се справя сам. Моля те, не ме питай повече за това.“

Без този превод, когато той каже: „Няма нищо“, тя може да чуе: „Не знам какво ме измъчва. Нуждая се от твоите въпроси, за да ми помогнат да открия какво става.“ В този момент тя започва да го ядосва, като му задава въпроси, а той в действителност иска да остане сам.

„Всичко е както трябва“ – преведено на венериански, означава: „Имам проблем, но ти не си виновна за това. Мога да го реша сам, ако ме оставиш на мира, не ми задаваш въпроси или правиш предложения. Просто се дръж така, сякаш не се е случило нищо, и аз ще се справя по-добре.“

Без този превод, когато той каже: „Всичко е както трябва“, тя може

да чуе: „Може би така трябва да бъде. Нищо не трябва да се променя. Ти можеш да ме обиждаш и аз мога да те обиждам“ или „Този път всичко е наред, но помни, че ти си виновна. Направи го веднъж, но не го прави повече.“

„Дребна работа“ – преведено на венериански, означава: „Не е голяма работа, защото мога да оправя нещата. Моля те, не се занимавай с този проблем и не говори повече за него. Това ме потиска още повече. Поемам отговорността да го реша. Ще бъда щастлив да го направя.“

Без този превод, когато той каже: „Дребна работа“, тя може да чуе: „От мухата правиш слон. Това теб не те засяга. Не преигравай.“

„Няма проблеми“ – преведено на венериански, означава: „За мен не представлява никаква трудност да направя това или да реша този проблем. Приятно ми е да ти направя този подарък.“

Без този превод, когато той каже: „Няма проблеми“, тя може да чуе: „Не е болка за умирање. Защо го превръщаш в проблем или в молба за помощ?“ След това тя прави отново грешка, като му обяснява защо това е проблем.

Марсианско-венерианският фразеологичен речник може да помогне на жените да разберат какво мъжете всъщност искат да кажат, когато не са многословни. Понякога това, което той в действителност казва, е точно обратното на това, което тя чува.

Какво да прави жената, когато той отива в „пещерата“

По време на моите семинари, когато обяснявам за пещерите и змейовете, жените обикновено искат да знаят как могат да съкратят времето, което мъжете прекарват в „пещерите“ си. Тогава моля мъжете да отговорят и те обикновено казват, че колкото повече жените се опитват да ги накарат да говорят или да напуснат „пещерите“ си, толкова по-дълго време те остават в тях.

Друго често срещано обяснение, което мъжете дават, е: „Трудно ми е да изляза от «пещерата», когато чувствам, че партньорката ми се сърди за времето, което съм прекарал там.“ *Като карате мъжа да чувства, че е постъпил погрешно, като е отишъл в „пещерата“, вие все едно го бутате обратно вътре точно когато той иска да излезе навън.*

Щом мъжът отиде в „пещерата“ си, той обикновено е обиден или напрегнат и се опитва да реши проблема си сам. Ако му предложите

подкрепата, която жената би искала да получи, това ще има обратен ефект. Има шест основни начина да го подкрепите, когато излезе от „пещерата“ си, и да съкратите времето, което той иска да прекара сам.

Как да подкрепите мъжа в „пещерата“

1. Не показвайте неодобрение към потребността му от уединение.
2. Не се опитвайте да му помогнете да реши проблема си, като предлагате решения.
3. Не се опитвайте да му помагате, като задавате въпроси за чувствата, които изпитва в момента.
5. Не се тревожете за него и не го съжелявайте.
6. Направете нещо, което да ви направи щастливи.

Ако искате да „говорите“, напишете му писмо, което той да прочете по-късно, когато излезе, а ако имате нужда от утеха, поговорете с приятел. Не го превръщайте в единствения източник на вашето удовлетворение. Мъжът иска любимата му венерианка да вярва, че той може да се справи сам с проблемите си. Това е много важно за неговата чест, гордост и самоуважение. А на нея ѝ е трудно да не се тревожи за него.

За жените безпокойството за другите е начин да изразят своята любов и грижи. По този начин те ги убеждават в любовта си. Да бъде щастлива, когато човекът, когото обича, е потиснат, за жената е просто немислимо. Той, разбира се, не желае тя да бъде щастлива в този момент, защото той е потиснат. И все пак иска тя да е щастлива изобщо, за да има един проблем по-малко. Той иска тя да е щастлива и защото това му помага да се чувства обичан от нея. Когато жената е щастлива и няма за какво да се тревожи, за него става по-лесно да излезе от „пещерата“.

Горчивата ирония е, че мъжете показват любовта си, като не се тревожат. Мъжът пита: „Как можеш да се тревожиш за някой, от когото се възхищаваш и на когото вярваш?“ Мъжете обикновено се подкрепят един друг с фрази като: „Не се тревожи, ти можеш да се справиш“ или „Това е техен проблем, не твой“, или „Сигурен съм, че нещата ще се оправят“. *Мъжете се подкрепят взаимно, като не се безпокоят или омаловажават проблемите си.*

Трябваша ми години, за да разбера, че жена ми фактически искаше от мен да се тревожа за нея, когато беше потисната. Без това разбиране на кашите различни потребности омаловажавах и пренебрегвах нейните проблеми. А това само я потискаше още повече.

Когато мъжът отиде в „пещерата“ си, той обикновено се опитва да реши някакъв проблем. Ако партньор-ката му е щастлива и не се нуждае от нищо в този момент, то тогава той има да решава един проблем по-

малко, преди да излезе от „пещерата“. Съзнанието, че тя е щастлива с него, също му дава повече сила да се справи с проблема, докато е в „пещерата“.

Всичко, което я разведрява или ѝ помага да се почувства по-добре, ще помогне и на него. Ето няколко примера в тази връзка:

Четете книга. Слушайте музика. Работете в градината. Спортувайте. Направете си масаж. Слушайте записи за самоусъвършенстване. Почерпете се с нещо вкусно.

Обадете се на приятелка, за да си побъбрите. Пишете до някое списание. Идете на пазар. Молете се или размишлявайте. Идете на разходка. Вземете перлена вана. Идете на лекар. Гледайте телевизия или видео.

Марсианците също препоръчвали на венерианките да правят нещо приятно. Трудно било дори да се мисли за щастие, когато приятелът е наранен, но венерианките винаги намирали начин. Всеки път, когато техният любим марсианец отивал в „пещерата“ си, те отивали на пазар или изпълнявали някаква друга приятна мисия. Венерианките обичали да пазаруват. Жена ми Бони понякога използва тази техника. Когато разбере, че съм в „пещерата“, тя отива на пазар. Никога не чувствам, че трябва да се извинявам за марсианското у мен. Когато тя може да се грижи за себе си, аз се чувствам свободен да се погрижа за себе си и да отида в „пещерата“. Тя вярва, че когато се върна, ще я обичам още повече.

Жена ми знае, че тръгна ли към „пещерата“, не е най-подходящото време за разговори. Когато започна да проявявам признаци на интерес към нея, тя разбира, че излизам от „пещерата“ и е дошло време за тях. Понякога небрежно ще вметне: „Когато ти се прииска да разговаряме, нека да прекараме известно време заедно. Ще ми кажеш ли кога?“ Така тя опитва почвата, без да се натрапва или да настоява.

Как да изразите подкрепа на марсианеца

Дори когато са извън „пещерата“, мъжете искат да им вярват. Те не обичат нежелани съвети или съчувствие. Те имат нужда да доказват самите себе си, Способността да правят нещата без чужда помощ е нещо съществено за тях. /Докато жената се гордее с взаимоотношенията си, когато някой ѝ помага./ Мъжът чувства подкрепа, когато жената общува с него по начин, който му казва: „Вярвам, че ще се справиш, освен ако

сам не поискаш помощ.“

Да се научите да подкрепяте мъжете по този начин може да се окаже много трудно в началото. Много жени чувстват, че единственият начин да получат това, което искат във взаимоотношенията с мъжа, е да го критикуват, когато той прави грешки, и да предлагат нежелани съвети. Ако не взаимстват модел за подражание от майките си, които знаят как да получат подкрепа от мъжа, жените не се досещат, че могат да подтикнат мъжа да им даде повече, като направо помолят за подкрепа, без да са критични или да предлагат съвети. Ако той се държи по начин, който тя не харесва, може просто да му каже, че не харесва поведението му, без да прави заключения, че той не е прав или че е лош.

Как да подходите към мъжа с критика или съвети

Без разбирането, че те отблъскват мъжете с нежелани съвети или критика, много жени са безсилни да получат това, което искат от мъжа и от което се нуждаят. Нанси бе разстроена от взаимоотношенията си с мъжете. „Все още не знам как да подхожда към един мъж с критика или съвет – каза ми тя. – Ами ако маниерите му на хранене са дивашки или се облича лошо? Ами ако е симпатично момче, но се държи с хората така, сякаш е някакъв особняк и това му причинява неприятности във взаимоотношенията с другите? Какво трябва да направя тогава? Каквото и да му кажа, той се сърди, заема отбранителна позиция или просто не ни обръща внимание.“

Отговорът е, че тя в никакъв случай не трябва да го критикува или съветва, ако сам не го поиска. *Вместо това трябва да се опита да му покаже, че го приема с любов.* Той има нужда от това, а не от поучения. *Когато почувства, че тя го приема такъв, какъвто е, той ще започне да я пита какво мисли.* Ако обаче усети, че тя настойчиво иска той да се промени, той няма да иска съвети или внушения. *Особено при интимни взаимоотношения мъжете трябва да се чувстват много сигурни, преди да се отпуснат и да потърсят подкрепа.*

Ако жената не получи това, от което се нуждае, тя трябва не само търпеливо да вярва, че партньорът ѝ ще израсне и ще се промени, но и да сподели чувствата си и да зададе въпроси /но отново без да дава съвети или да критикува/. Това е изкуство, което изисква обич и творчество. Съществуват четири възможни подхода:

1 Жената може да каже на мъжа, че не харесва начина, по който се облича, без да го поучава как да го прави. Може да вметне небрежно,

докато той се облича: „Не ми харесва ризата, която си облякъл. Би ли сложил друга тази вечер?“ Ако той се подразни от тази забележка, тя трябва да уважи чувствителността му и да се извини. Може да каже: „Извинявай, не исках да ти казвам как да се обличаш.“

2. Ако той е много чувствителен, а някои мъже наистина са такива, тя може да опита да поговори за това друг път. Може да каже следното: „Помниш ли онази синя риза, която носеше със зеления панталон? Тази комбинация не ми харесва. Защо не я носиш с черния панталон?“

3. Тя може направо да попита: „Ще ми позволиш ли да те заведа на пазар някой ден? Ще ми бъде много приятно да ти избира дрехи“. Ако той откаже, тогава тя може да бъде сигурна, че той не желае тя да се държи с него като майка. Ако се съгласи, внимавайте да не предлагате твърде много съвети. Помнете, че той е чувствителен.

4. Тя може да каже: „Искам да говоря за нещо с теб, но не знам как да ти го кажа. /Пауза./ Не искам да те обидя, но искам да го кажа. Моля те, изслушай ме и ми предложи как да го кажа по-добре.“ Това ще му помогне да се подготви за шока, след което той щастливо ще открие, че всъщност става дума за дреболия.

Да разгледаме друг пример. Ако тя не харесва маниерите му на хранене и те са сами, тя може да каже / без неодобрителни погледи/: „Би ли използвал прибори?“ или „Би ли пил от чашата си?“ Ако обаче сте с други хора, не казвайте нищо и дори се направете, че не забелязвате, Друг път бихте могли да му кажете: „Би ли използвал приборите, когато се храним заедно с децата?“ или „Много ми а неприятно, когато ядеш с ръце. Толкова ме дразнят такива дребни неща. Би ли използвал приборите, когато се храним заедно?“

Ако поведението му ви притеснява, изчакайте, когато сте сами, и споделете с него чувствата си, Не му казвайте как „трябва да се държи“ или че греши; вместо това споделете честно чувствата си с обич и без излишни приказки. Можете да кажете: „Онази вечер на партито не ми хареса, че бе толкова шумен. Когато съм с теб би ли опитал да бъдеш по-сдържан?“ Ако той се разстрои и не хареса забележката ви, просто се извинете за своята критичност.

Изкуството да се отговаря отрицателно и да се иска подкрепа се обсъжда подробно по-нататък. А кога е най-подходящото време за провеждане на такива разговори, ще разберем в следващата глава.

Когато мъжът няма нужда от помощ

Мъжът може да почувства, че се задушавя, когато жената се опитва да го утеши или да му помогне да реши проблема си. Той като че ли долавя недоверието ѝ, че може да реши проблемите си. Може да се почувства под контрол, ако реши, че тя се държи с него като с дете или че иска да го промени.

Това не означава, че мъжът не се нуждае от любов, която да го успокои. Жената трябва да разбере, че го подкрепя, като се въздържа да му предлага нежелани съвети как да реши проблемите си. Той се нуждае от любящата ѝ подкрепа, но по различен начин от нейния. *Да се въздържате да коригирате поведението на мъжа или да се опитвате да подобрите нещо в него са всъщност начини да го подкрепите.* Съветите могат да бъдат полезни само ако той изрично ви ги поиска.

Мъжът търси съвет или помощ само тогава, когато вече е направил това, което е по силите му. Ако получи твърде много помощ или я получи твърде рано, той ще изгуби чувството си за власт и сила. Той става или мързелив, или несигурен. Инстинктивно мъжете се подкрепят един друг, като не предлагат съвети или помощ, освен ако не ги помолят за това.

Когато решава проблемите си, мъжът знае, че първо трябва да измине известно разстояние сам и едва след това може да поиска помощ, ако се нуждае от нея. Само тогава той няма да загуби силата, Властта и достойнството си. Да се предлага помощ на мъж в неподходящо време може лесно да се възприеме като обида.

Дори когато мъжът реже пуйката за Коледа и партньорката му не спира да му дава съвети, той чувства, че му нямат доверие. Той ѝ се противопоставя, тъй като е решил да свърши всичко сам, по свой начин. От друга страна, ако мъжът ѝ предложи помощ в рязането на пуйката, тя приема това като знак на обич и грижа.

Когато жената предложи на съпруга си да се вслуша в съвета на някой експерт, той може да се обиди. Спомням си една жена, която ме попита защо съпругът ѝ се бе ядосал в такава ситуация. Обясни ми, че веднъж, преди да правят любов, тя го попитала дали е прегледал бележките си от магнетофонния запис на моя лекция за тайните на големия секс. Тя не бе разбрала, че това е обидно за него. Въпреки че бе харесал моите лекции, той не искаше тя да му казва какво да прави, като му напомня да следва моите съвети. Той искаше тя да му вярва, че знае какво да направи!

Докато мъжете искат жените да им вярват, жените искат внимание. Когато мъжът попита жената със загрижен израз на лицето:

„Какво има, мила?“, тя се чувства успокоена от неговото внимание. Когато по подобен загрижен и внимателен начин тя попита мъжа: „Какво има, скъпи?“, той може да се почувства обиден или отблъснат защото остава с впечатлението, че тя не вярва, че той ще се справи с проблемите.

За мъжа е много трудно да направи разлика между споделянето на чувства и съчувствието. Той мрази да го съжالياват. Жената може да каже: „Толкова съжالياвам, че те обидих.“ Той ще отвърне: „Няма значение“, и ще отблъсне подкрепата ѝ. Но тя от своя страна обича да го чува да казва: „Съжالياвам, че те обидих“. Тогава тя чувства, че той наистина я обича. *Мъжете трябва да намерят начини да показват вниманието си, докато жените трябва да открият начини да изразяват доверието си.*

За мъжа е много трудно да направи разлика между споделянето на чувства и съчувствието ѝ. Тони мрази да го съжالياват.

Прекаленото внимание задушава

Наскоро след женитбата ми с Бони, една вечер преди да отпътувам за семинара си през уикенда, тя ме попита в колко часа ще ставам. След това в колко часа ми е полетът. После пресметна нещо наум и ме предупреди, че нямам много време до излитането на самолета. Тя мислеше, че ми помага, но аз не се чувствах по този начин. Беше ми обидно. Бях пътувал по света 14 години, за да водя курсове, и никога не бях изпуснал самолета си.

На сутринта, преди да замина, тя ми зададе няколко въпроса като: „Взе ли си билета? Взе ли си портфейла? Имаш ли достатъчно пари? Взе ли си чорапи? Знаеш ли къде ще отседнеш?“ Тя мислеше, че изразява любовта си, но аз чувствах, че ми няма доверие, и се дразнех. Накрая ѝ казах, че ценя добрите ѝ намерения, но не обичам майчинска загриженост от този род.

Споделих с нея, че ако иска да ме покровителства, то начинът е да ме обича безусловно и да ми вярва. Казах ѝ: „Ако изпусна самолета, не ми натяквай: «Казвах ти, че ще стане така.» Повярвай ми, че ще си взема поука и това няма да се повтори. Ако си забравя четката за зъби или бръснарските принадлежности, остави ме сам да се оправя. Не ми го напомняй, когато ти се обадя по телефона.“ Като знаеше какво искам, за нея бе по-лесно да ме подкрепи.

Успешна история

Веднъж на път за Швеция, където бях поканен да проведа семинар за взаимоотношенията между мъжете и жените, телефонирах от Ню Йорк на Бони в Калифорния, за да ѝ кажа, че си бях забравил паспорта. Тя реагира чудесно и с обич. Не започна да ме поучава, а само се засмя и каза: „Господи. Джон, какво приключение! Какво ще правиш сега?“

Помолих я да изпрати копие от паспорта ми по факс до консулство-то на Швеция и проблемът бе разрешен. Тя бе толкова сговорчива. Нито за миг не започна да ме поучава какво е трябвало да направя. Дори се гордееше с мен, че съм намерил решение на проблема си.

Значението на малките промени

Един ден забелязах, че когато децата ме помолят да направя нещо, винаги казвах: „Няма проблем.“ По този начин исках да кажа, че ще се радвам да го направя. Един ден доведената ми дъщеря Джули ме попита: „Защо винаги казваш: «Няма проблем»?“ Не можах веднага да ѝ обясня. След известно време разбрах, че това беше още един от дълбоко вкоренените ми марсиански навици. С това ново съзнание започнах да казвам: „Ще ми бъде приятно да го направя.“ Тази фраза изразяваше моето послание и разбира се – повече обич към венерианската душа на дъщеря ми.

Този пример разкрива много важна тайна за обогатяване на взаимоотношенията между мъжете и жените. Можем да правим малки промени, без да жертваме нищо от себе си. Това била и тайната на успеха на марсианците и венерианките. Те внимавали много да не пожертват истинската си същност, но едновременно с това проявявали желание да извършат малки промени в начините на взаимодействие. Научавали как да подобрят взаимоотношенията си, като създадат или променят няколко прости фрази.

Важно е да осъзнаем, че за да обогатим взаимоотношенията си, трябва да направим малки промени. Големите промени обикновено изискват известно потискане на истинската ни природа, а това не е хубаво.

Вдъхването на известна увереност у жената, когато мъжът отива в „пещерата“ си, е онази малка промяна, която той може да направи, без да измени на природата си. За да извърши тази промяна, той трябва да

разбере, че жените наистина се нуждаят от известна увереност, за да се тревожат по-малко. Ако мъжът не разбира разликата между мъжете и жените, той не може да разбере защо внезапното му мълчание става причина за такова безпокойство. Като ѝ внуши известна увереност, той може да поправи положението.

От друга страна, ако не разбира тази разлика, той може да се откаже да отиде в „пещерата“, за да я удовлетвори. Това е голяма грешка. Ако той се откаже от „пещерата“ /и от истинската си природа/, той става раздразнителен, прекалено чувствителен, отбранителен, слаб, пасивен или дребнав. И което е още по-лошо, той не осъзнава защо е станал толкова неприятен.

Когато жената е притеснена от намерението му да отиде в „пещерата“, вместо да се откаже, мъжът може да направи няколко малки промени и да улесни решаването на проблема. Той не трябва да се отказва от истинските си потребности или от мъжката си природа.

Как да изразим подкрепа на венерианката

Както вече споменахме, когато мъжът отива в „пещерата“ или става мълчалив, той казва: „Имам нужда от малко време да помисля върху това, моля те не казвай нищо. Ще се върна.“ Той не разбира, че жената може да е чула: „Не те обичам, не мога да понасям да те слушам, отивам си и никога няма да се върна!“ За да противодейства на това тълкуване и за да ѝ предаде верния смисъл на посланието си, той би могъл да се научи да казва трите вълшебни думи: „Ще се върна.“

Когато мъжът се отдръпва, жената ще е благодарна, ако каже на глас: „Имам нужда от малко време да обмисля нещата. Ще се върна.“ или „Имам нужда известно време да бъде сам. Ще се върна.“ Изненадващо е как простите думи „Ще се върна“ могат да променят толкова много неща.

Жените много ценят това уверение. Когато мъжът осъзнае колко важно е то за жената, той е в състояние да си спомни и да ѝ го даде.

Ако като дете жената се е чувствала изоставена или отблъсната от своя баща или ако майка ѝ се е чувствала отблъсната от съпруга си, тя /детето/ ще бъде още по-уязвима за чувството на изоставеност. Затова мъжът никога не трябва да осъжда потребността ѝ от такова уверение. По същия начин мъжът не трябва да бъде укоряван за потребността му от уединение.

Жената не трябва да бъде осъждана, че се нуждае от уверение, тъй както мъжът не трябва да бъде осъждан за потребността му от уединение.

Когато жената е по-малко уязвима по отношение на детството си и ако разбере потребността на мъжа да се уединява за известно време в „пещерата“, нейната потребност от уверения ще бъде по-малка.

Спомням си, че говорих за това на един от семинарите и една жена каза: „Толкова съм чувствителна към мълчанието на мъжа ми, но като дете никога не съм се чувствала изоставена или отблъсната. Майка ми никога не се е чувствала отхвърлена от баща ми. Дори когато се разве-доха, те го направиха с обич.“

После тя се засмя. Разбра, че е била излъгана. След това заплака. Разбира се, че майка ѝ се бе чувствала отхвърлена. Разбира се, че и тя бе чувствала същото. Родителите ѝ бяха разведени! Също както родителите си и тя бе отрекла болезнените си чувства.

Днес, когато разводът е нещо толкова обикновено, става още по-важно мъжете да дават уверения. Тъй както мъжете могат да подкрепят жените, като правят малки промени в поведението си, така и жените трябва да направят същото.

Как да общуваме, без да се обвиняваме

Мъжът обикновено се чувства атакуван и обвиняван от жената, когато тя в потисната и говори за проблемите си. Тъй като не осъзнава разликата между тях, той не проявява разбиране към потребността ѝ да говори за чувствата си.

Мъжът погрешно смята, че тя му говори за чувствата си, защото е убедена, че той носи някаква отговорност или вина. Тъй като тя е разстроена и иска да говори, той приема, че причината е той. Когато тя се оплаква, той го приема като обвинение. Много мъже не разбират потребността на венецианците да споделят чувства на потиснатост с хората, които обичат.

С упражнения и със съзнанието за нашите различия жените могат да се научат да изразяват чувствата си, без това да звучи като обвинение. За да увери мъжа, че не го обвинява в нищо, тя може да направи пауза, след като е говорила няколко минути, и да му каже колко много ценя готовността му да я изслуша.

Тя би могла да каже някоя от следните фрази:

- „Наистина се радвам, че мога да говоря за това.“
- „Наистина се чувствам по-добре, че мога да говоря за това.“
- „Чувствам такова облекчение, че поговорих с теб за това.“
- „Наистина се радвам, че мога да се оплача за всичко това. Чувствам се много по-добре.“
- „След като ти казах всичко това, се чувствам много по-добре. Благодаря ти.“

Тази проста промяна може да има голямо значение.

Докато описва проблемите си, тя би могла да покаже, че оценява нещата, които той е извършил, за да улесни живота ѝ и да го направи по-пълноценен. Например ако тя се оплаква от работата си, може понякога да спомене колко е хубаво, че го има и че може да се прибере при него у дома; ако се оплаква за къщата, би могла да спомене с благодарност, че е оправил оградата; ако пък се оплаква за пари, може да спомене, че той наистина работи много; или ако се оплаква от трудностите с децата, тя би могла да спомене колко се радва, че може да разчита на неговата помощ.

Споделяне на отговорността

Доброто общуване изисква участието на двете страни. Мъжът трябва да помни, че споделянето на проблемите не означава обвинение и че когато жената се оплаква, тя просто се разтоварва от напрежението. Жената може да се научи как да му покаже, че въпреки оплакванията си го цени.

Например жена ми влиза и ме пита докъде съм стигнал с тази глава. Аз отвръщам: „Почти свърших. Как мина твоят ден?“

Тя казва: „О, имам достатъчно работа. Почти нямаме време да сме заедно.“ С предишното съзнание щях да заема отбранителна позиция и да ѝ напомня за времето, което сме прекарвали заедно, или да ѝ кажа колко важно бе за мен да спазя срока. И така само бих създад напрежение.

Но новото ми аз, съзнавайки различията помежду ни, разбира, че тя търси потвърждение на чувствата си и разбиране, а не отправя обвинения, нито иска обяснения. Казвам ѝ: „Права си, наистина сме много заедно. Седни на скута ми и дай да те прегърна. Денят ни беше доста напрегнат.“

След това тя казва: „Ти наистина усещаш какво искам.“ Това е оценката, от която имам нужда, за да бъда с нея. После започва да се

оплакване от тежкия ден и от умората си. След няколко минути спира за момент. Тогава ѝ предлагам вместо нея да откарам бавачката на детето у дома ѝ, за да може тя да си почине и се отпусне преди вечеря.

Тя казва: „Наистина ли ще закараш бавачката? Това е чудесно. Благодаря ти!“ Дори когато е уморена и изтощена, тя отново ми дава благодарността и одобрението, от които се нуждая, за да се почувствам добър партньор.

Жената не смята, че трябва да покаже благодарност, защото допуска, че мъжът знае колко много цени неговата готовност да я изслуша. Но той не знае това. Когато тя говори за проблемите си, той трябва да получи уверение, че тя все още го обича и цени.

Мъжът се разстройва от проблемите, ако не направи нещо, за да ги разреши. Като му благодари, жената може да го накара да разбере, че той ѝ помага и само като я изслушва.

Жената не трябва нито да потиска чувствата си, нито да ги променя, за да подкрепи партньора си. Тя трябва само да ги изрази така, че той да не се почувства атакуван, обвиняван или упрекван. Няколко малки промени могат да имат голямо значение.

Четири вълшебни думи на подкрепа

Четири вълшебни думи на подкрепа за мъжа са: „вината не е твоя.“ Когато жената дава израз на своята потиснатост, тя може от време на време да прекъсне, за да го окуражи с думите: „Наистина съм *ти* благодарна, че ме изслушваш, и ако прозвучи сякаш вината твоя, искам да знаеш, че не е така. Ти не си виновен.“

Жената трябва да се научи да чувства своя слушател и да се съобразява със склонността му да мисли за себе си като за пълен неудачник, когато тя говори за толкова много проблеми.

Онзи ден сестра ми се обади по телефона и започна да говори за трудностите, които преживяваше в момента. Докато я слушах, си повтарях, че за да я подкрепя, не трябва да ѝ предлагам никакви решения. Тя просто имаше нужда от слушател. След като я слушах десет минути и от време на време подхвърлях възкличания като „Ъх-ъхъ“, „О“ и „Така ли!“, тя каза: „Е, благодаря ти, Джон. Сега се чувствам много по-добре.“

За мен бе много по-лесно да я изслушам, защото знаех, че не ме обвинява. Обвиняваше някой друг. По-трудно ми е, когато жена ми е нещастна, защото тогава мога да се почувствам обвинен. Когато обаче тя ме окуражава да я изслушам, като ми показва, че ме цени, ми е много

по-лесно да бъде добър слушател.

Как да постъпите, когато ви се иска да обвините партньора си

Жената може да убеди мъжа, че вината не е негова ако тя действително не го обвинява или критикува. Но ако не може да се сдържи да не го нападне, тя трябва да сподели чувствата си с някой друг или да изчака докато ѝ мине и се настрои за разговор с него. Тя би могла да сподели неприязнените си чувства с някой, който не я притеснява и би бил в състояние да ѝ даде подкрепата, от която се нуждае. След това, когато е изпълнена с повече обич и склонност да прости, тя може спокойно да се обърне към партньора си, за да сподели с него чувствата си.

Как да изслушвате, без да отправяте обвинения

Мъжът често упреква жената, че го обвинява, когато тя заговори неволно за проблемите си. Това в много вредно за взаимоотношенията, защото блокира общуването.

Представете си, че жената казва: „Всичко, което правим, е само работа, работа и пак работа. Вече изобщо не се забавляваме. Станал си толкова сериозен.“ В този случай мъжът може лесно да почувства, че тя го обвинява.

Ако той се чувства обвинен, предлагам да не ѝ отвърща със същото и да не казва: „Имам чувството, че ме обвиняваш.“ По-добре е да каже: „Неприятно ми е да казваш, че съм прекалено сериозен. Може би искаш да кажеш, че аз съм виновен, че вече не се забавляваме?“

Или може да каже: „Обидно ми е да ми казваш, че съм толкова сериозен и че вече не се забавляваме. Сигурно искаш да кажеш, че за всичко съм виновен аз?“

Освен това, за да подобри общуването, той може да ѝ предложи изход, като каже: „Ти като че ли искаш да кажеш, че аз съм виновен, че работим толкова много. Така ли е?“

Или: „Като казваш, че вече не се забавляваме и че аз съм толкова сериозен, чувствам се така, сякаш казваш, че за всичко съм виновен аз. Така ли е?“

Всички тези отговори са почтителни и ѝ дават възможност да оттегли обвиненията, които гой смята, че отправя към него. Когато тя

каже: „О не, не казвам, че вината е твоя“, той вероятно ще почувства известно облекчение.

Друг подход, който намирам за много полезен, в да помните, че жената винаги има правото да бъде потисната и че щом се разтовари, ще се почувства много по-добре. Това съзнание ми позволява да се отпусна и да си спомня, че ако мога да слушам оплакванията ѝ, без да ги приемам твърде лично, впоследствие тя ще ми бъде много благодарна. Дори и да ме обвинява, то няма да продължи дълго време.

Изкуството да изслушваме другия

Когато мъжът се научи да изслушва и осмисля правилно чувствата на жената, общуването става много по-лесно. Но като всяко изкуство изслушването изисква практика. Всеки ден, когато се върна у дома, обикновено намирам Бони, питам я как е прекарала деня и така се упражнявам в изкуството да слушам.

Ако тя е потисната или е имала напрегнат ден, докато я слушам, оставам с чувството, че в известен смисъл съм отговорен и следователно нося вина. Най-трудно е да не възприемам това твърде лично и да се опитам да я разбера правилно. Правя това, като си повтарям непрекъснато, че говорим на различни езици. Когато продължавам да питам: „Какво още се случи?“ откривам, че има много други неща, които я безпокоят. Постепенно започвам да разбирам, че не съм единствената причина за нейното състояние. След малко тя започва да оценява търпението, с което я изслушвам, дори да съм частично отговорен за нейната потиснатост, и става твърде благодарна, любяща и сговорчива.

Въпреки че изслушването е важно умение, което трябва да се упражнява, понякога мъжът е твърде чувствителен или напрегнат, за да преведе подтекста на фразите ѝ. В такива моменти той дори не трябва да се опитва да слуша. Вместо това може учтиво да каже: „Моментът не е подходящ за мен. Хайде да поговорим за това по-късно.“

Друг път мъжът не съзнава, че не е способен да я изслуша, докато тя не започне да говори. Ако той се разстрои, докато слуша, не трябва да се опитва да продължи – това просто ще го потисне още повече. И няма да е от полза за нито един от двамата. Вместо това може да каже почтително: „Наистина искам да чуя какво ми казваш, но точно сега ми е много трудно да слушам. Мисля, че ми е необходимо малко време да помисля по това, което току-що каза.“

Тъй като Бони и аз се научихме да общуваме така, че да зачитаме

различията помежду си и да разбираме потребностите си, бракът ни става много по-лесен. Наблюдавал съм същата тази трансформация у хиляди хора и семейни двойки. *Взаимоотношенията разцъфтяват, когато общуването предполага приемане и уважение на същностните различия на партньорите.*

Когато възникнат недоразумения, помнете, че говорим на различни езици: отделете необходимото време, за да преведете това, което партньорът ви иска да каже или мисли. Това определено изисква практика, но си заслужава.

Глава VI

Мъжете са като ластик

Мъжете са като ластик. Когато се отдръпват, те го правят само за да се върнат обратно. *Ластикът е отлична метафора, чрез която можем да разберем интимния цикъл на мъжа. Този цикъл включва сближаване, отдръпване и след това отново сближаване.*

Повечето жени с изненада разбират, че дори когато мъжът обича, той периодично има нужда да се оттегли, преди отново да се приближи. Мъжете инстинктивно чувстват необходимост да се отдръпнат. Това не е решение или избор. То просто се случва. Не е нито негова, нито нейна вина. Това е естественият му цикъл.

Когато мъжът обича, той периодично има нужда да се отдръпне, преди отново да се приближи.

Жените погрешно разбират отдръпването на мъжа, защото обикновено жената се отдръпва по различни причини. *Тя се отдръпва, когато не вярва, че мъжът разбира чувствата ѝ, когато в обидена и се страхува да не я огорчи отново или когато той е направил нещо лошо и я е разочаровал.*

Разбира се, мъжът може да се отдръпне по същите причини, но ще го стори и дори когато тя не е направила нищо лошо. Той може да я обича и да ѝ вярва и изведнъж да започне да се отдръпва. Но като изпънат ластик той ще се отдалечи и след това отново сам ще се върне при нея.

Мъжът се отдръпва, за да удовлетвори необходимостта си от независимост или самостоятелност. Опънат до крайност, той изведнъж ще се втурне обратно. Когато се отдалечи, изведнъж отново ще почувства нужда от любов и интимност. Той автоматично ще бъде мотивиран по-силно да даде любовта си и да получи любовта, от която има нужда. Когато мъжът отскочи обратно, той възобновява взаимоотношенията до степената на интимност, в която са били в момента на неговото отдръпване. Той не се нуждае от време, за да свикне отново с партньорката си.

Какво трябва да знае всяка жена за мъжете

Ако се разбере правилно, *интимният цикъл на мъжа обогатява*

взаимоотношенията, но тъй като се разбира погрешно, той създава излишни проблеми. Да разгледаме следния пример:

Маги бе разстроена, разтревожена и обърквана. Тя и приятелят ѝ Джеф ходели от шест месеца, Всичко било много романтично. След това без никаква явна причина той започнал да се отдалечава емоционално. Маги не можела да разбере защо той изведнъж се отдръпнал. Тя ми каза: „В един миг той бе толкова внимателен, а в следващия дори не искаше да говори с мен. Опитах всичко, за да го върна, но, изглежда, нещата само се влошиха още повече. Той изглежда толкова отчужден. Не знам къде сбърках. Наистина ли съм толкова угасна?“

Когато Джеф се отдръпнал, Маги го приела като лична обида. Това е често срещана реакция. Тя сметнала, че е направила нещо лошо, и започнала да се самообвинява. Искала да оправи нещата, но колкото повече се опитвала да се доближи до Джеф, толкова повече той се отдръпвал от нея.

След семинара Маги се успокои. Тревогата и объркването ѝ незабавно изчезнаха. И което е още по-важно, тя престана да се самообвинява. Разбра, че когато Джеф се отдръпва, вината не е нейна. Освен това тя узна защо той се отдръпва и как деликатно да се справи с това положение. Месеци по-късно, на друг семинар, Джеф ми благодари за това, което бе научила Маги. Той ми каза, че са сгодени и ще се женят. Маги бе открила една тайна за мъжете, която малко жени знаят.

Тя разбра, че като се опитва да се доближи до Джеф, когато той се отдръпва, тя в действителност му пречи да се оттегли на разстоянието, което му е нужно, за да може след това отново да се върне при нея. Като тича след него, тя само му пречи да почувства, че има нужда от нея и иска да е с нея. Тя осъзна, че е правила това във всички свои взаимоотношения. Несъзнателно бе пречила на осъществяването на важен цикъл. Като се опитва да запази интимността, тя всъщност я осуетява.

Как мъжът изведнъж се променя

Ако мъжът няма възможност да се отдръпне, той никога няма да може да почувства силно желание за интимност. От съществено значение за жените е да разберат, че ако настояват за непрекъснатата интимност или „тичат“ след своя интимен партньор, когато се отдръпва, той почти винаги ще се опитва да избяга и да се отдалечи. И никога няма да има шанс да почувства собственото си страстно желание за любов.

По време на семинарите илюстрирам това с голям ластик.

Представете си, че държите ластик. Започнете да го опъвате надясно. Този ластик може да се разтегли на 30 см. Когато го разтеглите 30 см, не можете да направите нищо друго, освен да го пуснете обратно. Виждате с каква сила и скорост той се връща обратно.

По същия начин, когато мъжът се е оттеглил на максимално разстояние, той ще се върне с максимална сила и скорост. Щом като се оттегли до своята граница, у него настъпват промени. Цялата му нагласа започва да се променя. Мъжът, който изглежда, че не обича и не се интересува от партньорката си /докато се оттегля/, изведнъж не може да живее без нея. Той отново чувства потребността от интимност. *Силата му се възвръща, защото се събужда желанието му да обича и да бъде обичан.*

Това обикновено озадачава жената, защото при нея нещата са различни: *ако тя се отдръпне, за да възстанови отново интимността, ѝ е необходимо време за ново сближаване.* Ако не разбере, че мъжете са различни в това отношение, тя може да не повярва на внезапното му желание за интимност и да го отблъсне.

Мъжете също трябва да разберат тази разлика. Когато мъжът се върне, преди жената да е готова да го приеме отново, тя обикновено се нуждае от време и разговори, за да възстанови връзката. Този преход може да бъде по-деликатен, ако мъжът осъзнае, че жената може би се нуждае от повече време, за да възстанови същата степен на интимност – особено ако се е почувствала обидена, когато той се е отдръпнал. Ако не разбере различията помежду им, мъжът може да прояви нетърпение, тъй като той е готов да възобнови интимността, докато жената все още не е готова за това.

Защо мъжете се отдръпват

Мъжете започват да чувстват необходимост от самостоятелност и независимост, след като са удовлетворили потребността си от интимност. Когато той започне да се отдръпва, тя автоматично изпада в паника. *Жената не разбира, че след като се оттегли и удовлетвори потребността си от независимост, той изведнъж отново ще поиска да възстанови интимността.* При мъжа потребностите от интимност и самостоятелност се редуват автоматично.

Така например в началото на взаимоотношенията му с Маги Джеф е силен и изпълнен с желание. Ластикът е изпънат до крайност. Той иска да ѝ направи впечатление, да я удовлетвори, да ѝ достави

удоволствие и да станат близки. След като постига целта си, тя изпитва желание да се сближат повече. Тя му се доверява и той се приближава все повече и повече към нея. После те постигат интимност и той се чувства чудесно. Но след известно време настъпва промяна.

Представете си какво се получава с ластика. Той се отпуска. Силата и стегнатостта изчезват. Няма никакво движение. Именно това става и с желанието на мъжа да се приближи, след като е постигнал интимност.

Независимо, че тази близост удовлетворява мъжа, той неизбежно започва да преживява вътрешна промяна. Все по-силно изпитва необходимост да се отдръпне. *След като временно е утолил жаждата си за интимност, той иска да бъде независим и самостоятелен. Потребността му от друг човек е удовлетворена.* Той може да се чувства твърде зависим, а може и да не съзнава защо иска да се оттегли.

Защо жените изпадат в паника

Когато Джеф се оттегля, без да даде никакво обяснение на Маги /или на себе си /. Маг изпитва страх. Тя изпада в паника и започва да тича след него. Смята, че е направила нещо погрешно и го е отблъснала неволно. Представя си, че той очаква от нея да възстанови интимността. Страхува се, че той няма да се върне.

И което е още по-лошо, тя се чувства безсилна да го върне, защото не знае какво е направила, за да го отблъсне. Тя не знае, че това е просто част от цикъла на неговата интимност. Когато го пита какво има, той няма ясен отговор, поради което отклонява разговорите по този въпрос. Той просто продължава да се отдалечава от нея.

Защо мъжете и жените се съмняват в любовта на другия

Ако не разберат този цикъл, мъжете и жените лесно могат да започнат да се съмняват в любовта на другия. Без да съзнава, че е попречила на Джеф да намери отново страстта си, Маги може лесно да допусне, че Джеф не я обича. Без възможност да се оттегли, Джеф ще загуби желанието и страстта си да бъде с нея. Той лесно може да приеме, че вече не обича Маги.

След като се научи да оставя Джеф на разстояние в неговото „пространство“, Маги откри, че той наистина се връща. Тя се опита да не тича след него, когато той се отдръпне, и вярваше, че всичко ще бъде наред.

И всеки път той се връщаше.

С нарастването на доверието ѝ в този процес, за нея стана по-лесно да не изпада в паника. Когато той се отдръпваше, тя не тичаше след него и не мислеше, че нещо не е наред. Приемаше тази страна на Джеф.

Колкото по-искрено я приемаше, той толкова по-бързо се връщаше. Джеф започна да разбира своите променливи чувства и потребности и доверието му към любовта, която изпитваше към Маги, се увеличи. Беше способен да се обвърже. *Тайната на успеха на Маги и Джеф* бе, че *те разбраха и приеха простата истина: мъжете са като ластик.*

Как жените разбират погрешно мъжете

Без разбирането, че мъжете са като ластик, жените много лесно могат да възприемат погрешно реакциите на мъжа. Най-често настъпва объркване, когато тя каже: „Нека да поговорим“, а той веднага се отдръпва емоционално. Точно когато тя иска да го приеме и да се приближи към него, той желае да се отдръпне. Често чувам оплакването: „Всеки път, когато искам да говорим, той се отдръпва. Чувствам, че не се интересува от мен.“ Така тя прави погрешното заключение, че той изобщо не иска да говори с нея.

Аналогията с ластика обяснява защо мъжът може да обича много партньорката си и въпреки това внезапно да се отдръпне. Когато той се оттегля, то не е защото не иска да говори, а защото има нужда известно време да остане сам; да бъде сам със себе си в момент, когато не е отговорен за някой друг. Това е времето, през което той ще се погрижи за себе си. А когато се върне, тя ще може да разговаря с него.

До известна степен мъжът губи себе си, като се свързва с партньорката си. Като чувства потребностите ѝ, проблемите, желанията и емоциите ѝ, той може да изгуби усещането за собственото си аз. *Отдръпването му позволява да възстанови личните си граници и да удовлетвори потребността си да бъде самостоятелен.*

Някои мъже обаче определят отдръпването по различен начин. За тях то е просто усещане: „Нужно ми е известно пространство“ или „Имам нужда да остана сам“. Независимо от определението, когато се отдръпне, мъжът удовлетворява истинската си потребност да се погрижи известно време за себе си.

Тъй както ние не решаваме да огладнеем, така и мъжът не решава да се отдръпне. Това е инстинктивен импулс. Той може само да се

доближи повече и след това да започне да губи себе си. В този момент той започва да чувства необходимост от самостоятелност и се отдръпва. Като разберат този процес, жените могат да възприемат правилно отдръпването на мъжете.

Защо мъжете се отдръпват, когато жените се доближат

За много жени мъжът е склонен да се отдръпне точно когато те искат да разговарят с него и да установят интимност. Това става по няколко причини:

1. Жената несъзнателно усеща отдръпването на мъжа и точно в такива моменти се опитва да възстанови интимната им връзка. Тя казва: „Нека да поговорим.“ Тъй като той продължава да се отдръпва, тя прави погрешното заключение, че той не иска да говорят или че не я обича.

2, Когато жената се довери и сподели дълбоки и съкровени чувства, това може да предизвика у мъжа необходимост да се оттегли. Той може да се справи с толкова много интимност до момента, в който звънват алармените му звънчета и го предупреждават, че е време да намери равновесие, като се оттегли. В най-интимни моменти мъжът може внезапно и автоматично да превключи към необходимостта си от самостоятелност и да се оттегли.

Отдръпването на мъжа обърква много жената, тъй като често пъти е предизвикано от нейните думи или действия. Обикновено когато жената започне да говори за нещата с чувство, мъжът започва да усеща подтик да се отдръпне. *Това в така, защото чувствата привличат мъжете по-близо и създават интимност, а когато мъжът се приближи твърде много, той автоматично започва да се отдръпва.*

Причината за това не е нежеланието му да узнае нейните чувства. В друг момент от цикъла на интимност, когато той трябва да се приближи, същите чувства, които биха предизвикали оттеглянето му, ще го привлекат по-близо до нея. Не думите й, а моментът, в който ги изрича, предизвиква неговото отдръпване.

Кога да разговаряте с мъжа

Когато мъжът се отдръпва е неподходящо време за разговори или за опити за сближаване. Оставете го да се отдръпне. След известно време той ще се върне. Ще се появи отново любвеобилен и сговорчив и ще

действия така, сякаш нищо не се е случило. Това е подходящото време за разговори.

В такова златно време, когато мъжът желае интимност и е склонен да разговаря, жените обикновено не започват разговори. Съществуват три често срещани причини за това:

1. Жената се страхува, защото последния път, когато се е опитала да говори, той се е отдръпнал. Тя погрешно приема, че не го интересува и не иска да я слуша.

2. Жената се страхува, че мъжът е разстроен от нея, и изчаква той да започне разговор за чувствата си. Тя знае, че ако разговорът я накара да се отдръпне внезапно, преди да са се сближили, ще трябва да разговаря за случилото се, преди да може да възобнови връзката. Тя изчаква той да започне разговор за причината за своята потиснатост. Той обаче не изпитва потребност да разговаря за това, защото вече не е потиснат.

3. Жената има толкова много неща за казване, но не иска да се натрапва. За да бъде учтива, вместо да говори за собствените си мисли и чувства, тя прави грешката да го пита за неговите чувства и мисли. Когато се окаже, че той няма какво да ѝ каже тя прави заключението, че той не иска да разговаря с нея.

При всички тези неправилни предположения за нежеланието на мъжа да води разговори няма нищо чудно, че жените не са удовлетворени от отношенията с мъжете.

Как да накараме мъжа да говори

Когато жената иска да говори или чувства потребност от сближаване, не трябва да чака мъжът да започне разговора. Тя трябва да бъде първата, която ще започне да споделя, дори ако партньорът ѝ има малко за казване. Тъй като тя му е благодарна за готовността да я изслуша, той постепенно ще ѝ каже още неща.

Мъжът може да е склонен да разговаря с жената, но отначало просто да няма много за казване. Това, *което жените не знаят за марсианците е, че те трябва да имат причина, за да разговарят*. Те не разговарят само за да споделят нещо. След като обаче жената е говорила известно време, мъжът ще започне да става по-податлив и ще сподели своето отношение към казаното.

Например ако тя говори за някои свои проблеми през деня, той може да сподели някои от своите, така че да могат да се разберат един

друг. Ако тя говори за своите чувства към децата, след това той може да изрази своите. *Когато жената е откровена, а мъжът не се чувства обвинен или притиснат до стената, тогава и той постепенно започва да ѝ се доверява.*

Как жените притискат мъжете да говорят

Жената, която споделя чувствата си, мотивира по естествен начин мъжа да говори. Но когато той чувства, че върху него се оказва натиск, съзнанието му направо блокира. Той няма какво да каже. Дори и да има, той ще се противи, защото чувства нейния натиск.

За мъжа е трудно да говори, когато жената е настойчива. Тя несъзнателно го отблъсква, като го разпитва. Особено когато той не чувства необходимост да говори. Жената погрешно приема, че мъжът „има нужда да говори“ и следователно „трябва“ да го направи. Тя забравя, че той е от Марс и не чувства като нея голяма необходимост да разговаря.

Тя дори смята, че ако той не говори, значи не я обича. *А да отблъснеш мъжа за това, че не говори, значи да му внушиш, че няма какво да каже. Мъжът трябва да чувства, че го приемат такъв, какъвто е, и по-късно той постепенно ще се довери.* Той няма усещането, че жената го приема, когато иска от него да говори повече или се сърди, че той се отдръпва.

Мъж, който има нужда да се отдръпне надалеч, преди да се научи да споделя и да бъде откровен, трябва първо да се научи да изслушва жената продължително време. Неговата готовност да изслушва трябва да бъде оценена и по-късно той постепенно ще започне да споделя.

Как да започнете разговор с мъжа

Колкото повече жената се опитва да накара мъжа да говори, толкова повече той ще ѝ се противопоставя. Преките опити да се накара мъжът да говори не са най-добрият подход, особено ако той се отдръпва. Вместо да се чуди как може да го накара да говори, по-добре е тя да си зададе въпроса: „Как мога да постигна по-голяма интимност, да разговарям и общувам с моя партньор?“

Ако жената чувства необходимост от повече разговори във взаимоотношенията си с мъжа, а повечето жени са такива, тя може да бъде инициатор на разговори при едно условие – ако очаква и приема

понякога той да е готов както да разговаря, така и инстинктивно да се отдръпва.

Когато мъжът проявява готовност за разговори, вместо да му зададе 20 въпроса или да настоява той да говори, тя би могла да му каже колко го цени дори само за това, че я изслушва. В началото тя би трябвало да се опита да го окуражи да говори.

Например Маги би могла да каже: „Джеф, ще ме изслушаш ли? Имах много тежък ден и искам да говоря за това. Ще ми помогнеш да се почувствам много по-добре.“ След няколко минути тя може да направи пауза и да каже: „Наистина съм ти благодарна, че ме изслуша. Това означава много за мен.“ Тази оценка окуражава мъжа да чуе повече.

Без благодарност и окуражаване мъжът може да изгуби интерес, защото той остава с впечатлението, че неговото „слушане“ няма никакъв ефект. Той не разбира колко ценно е това за нея. Повечето жени обаче инстинктивно знаят колко важно е изслушването. Да се очаква от мъжа да знае това без известна практика значи да се очаква от него да прилича на жената. За *щастие, след като получи благодарност за това, че е изслушал жената, мъжът научава стойността на разговора си с нея.*

Когато мъжът не иска да говори

Сандра и Лари са женени от 20 години. Сандра искаше развод, а Лари искаше да подобри взаимоотношенията им.

Тя каза: „Как може да твърди, че иска да запази брака ни? Той не ме обича. Не чувства нищо Отдръпва се, когато искам да говоря с него. Студен и безсърдечен е. Крие чувствата си от двадесет години. Нямам желание да му прощавам. Няма да остана. Твърде уморена съм от опитите да го накарам да се отпусне и сподели чувствата си и да стане поне малко уязвим по отношение на мен.“

Сандра не знаеше, че и тя бе допринесла за проблемите помежду им. Мислеше, че за всичко е виновен той. Беше уверена, че е направила всичко възможно, за да внесе повече интимност в разговорите и общуването им, а той ѝ се е противопоставял в продължение на двадесет години.

След като научи метафората за ластика и мъжете по време на моите семинари, тя избухна в сълзи и прости на съпруга си. *Беше разбрала, че „неговият“ проблем е „техен“ проблем.* Осъзна колко много бе допринесла за задълбочаването на конфликта.

Тя каза: „Помня първата година след сватбата ни, когато му се доверявах, говорех за чувствата си, а той просто си отиваше. Мислех, че не ме обича. След като това се случи няколко пъти, се отказах. Не исках да страдам отново. Не знаех, че в други случаи той може да ме изслуша. Не му дадох такава възможност. Исках да бъда неуязвима по отношение на него. Исках той първи да сподели чувствата си.“

Разговори между „глухи“

Разговорите на Сандра с Лари приличат на разговори между глухи. Отначало тя се опитвала да го накара да говори, като му задавала серия въпроси. После, преди да може да сподели това, което иска, тя се разстройвала от кратките му отговори. Когато накрая дала израз на чувствата си, те били винаги едни и същи. Била потисната, че той не е откровен, любвеобилен и че не споделя чувствата си.

Такъв разговор може да протече по следния начин:

Сандра: Как премина денят ти?

Лари: Добре.

Сандра: Какво се случи?

Лари: Каквото става всеки ден.

Сандра: Какво искаш да правим през този уикенд?

Лари: Все ми е едно. Ти какво искаш да правим?

Сандра: Искаш ли да поканим приятели на гости?

Лари: Не знам... Знаеш ли къде е програмата на телевизията?

Сандра /разстроена/: Защо не говориш с мен?

Лари /стреснато мълчи/.

Сандра: Обичаш ли ме?

Лари: Разбира се, че те обичам. Нали се ожених за теб.

Сандра: Как би могъл да ме обичаш? Ние никога не говорим. Как можеш да седиш тук и да мълчиш. Нищо ли не те интересува?

В този момент Лари обикновено ставал и излизал на разходка. Когато се връщал, той се държал така, сякаш нищо не се е случило. Сандра също се преструвала, че всичко е наред, но вътрешно потискала любовта и топлотата си. Привидно се опитвала да бъде любвеобилна, но вътрешно неприязнта ѝ се увеличавала. От време на време недоволството ѝ избликвало и тя започвала отново разпит за чувствата на съпруга си. След двадесет години събиране на доказателства, че той не я обича, тя не желала повече да се лишава от интимност.

Да се научим да се подкрепяме, без да е необходимо да се променяме

На семинара Сандра каза: „Прекарах 20 години в опити да накарам Лари да говори. Исках той да ми се довери и да бъде уязвим по отношение на мен. Не съзнавах, че това, от което имах нужда, бе мъж, който да ми помогне аз самата да стана откровена и уязвима по отношение на него. Именно от това се нуждаех. През този уикенд споделих с мъжа си повече съкровени чувства, отколкото за 20 години. Почувствах, че ме обича много. Това е, което ми е липсвало. Мислех, че той трябва да се промени. Сега знам, че няма нищо нередно нито у него, нито у мен. Ние просто не сме знаели как взаимно да си помогнем.“

Сандра винаги се е оплаквала, че Лари не говори. Тя постепенно убедила себе си, че неговото мълчание прави интимността им невъзможна. На семинара тя се научи да споделя чувствата си, без да очаква или да настоява Лари да ѝ отвърне със същото. Вместо да отблъсква мълчанието му, тя се научи да го цени. Това го направи по-добър слушател.

Лари усвои изкуството да слуша. Той се научи да слуша, без да се опитва да решава проблемите ѝ. Много по-полезно е да научиш мъжа да слуша, отколкото да бъде откровен и уязвим. Когато той се научи да слуша жената, която обича, и тя оцени това, той постепенно ще ѝ се довери и ще му бъде по-лесно да споделя чувствата си.

Когато мъжът разбере, че жената цени способността му да я изслушва и не го отблъсква за това, че не е споделял с нея много неща, той постепенно ще започне да ѝ се доверява. Когато долови, че не се налага да говори, той по естествен начин ще започне разговор. Но първо трябва да почувства нейното одобрение. И ако въпреки това тя се разстройва от неговото мълчание, значи забравя, че мъжете са от Марс!

Когато мъжът не се отдръпва

Лиза и Джим са женени от две години. Те правели всичко заедно. Никога не се разделяли. След известно време Джим станал извънредно раздражителен, пасивен, мрачен и избухлив.

На частна консултация Лиза ми каза: „Вече не ми е забавно да бъда с него. Опитвах всичко, за да го ободря, но напразно. Искам да правим приятни неща заедно – да отидем на ресторант, на пазар, да пътуваме,

да ходим на театър, на гости и танци, но той не иска. Вече не правим нищо заедно. Само гледаме телевизия, ядем, спим и работим. Опитвам се да го обичам, но ме е яд. Той беше толкова очарователен и приятен. Животът ми с него сега наподобява съжителство с мекотело. Не знам какао да направя. Той просто не иска да се помръдне!“

След като научиха за мъжкия цикъл на интимност – теорията за ластика, Лиза и Джим разбраха какво се беше случило. Те бяха прекарвали твърде много време заедно и сега имаха нужда да бъдат повече време разделени.

Когато мъжът се приближи твърде много и не се отдръпне, най-често срещаните симптоми при него са мрачността, раздразнителността, пасивността и противодействието. Джим не е знаел как да се отдръпне. Чувствал се гузен, че прекарва известно време сам. Мислел е, че трябва всичко да споделя с жена си.

Лиза също е смятала, че те трябва да правят всичко заедно. По време на консултациите попитах Лиза защо е прекарвала толкова време с Джим.

Тя каза: „Страхувах се, че той ще се разстрои, ако направя нещо приятно без него. Веднъж отидох на пазар и той наистина ми се разсърди.“

Джим сподели: „Помня този ден. Но не съм ти бил сърдит. Бях разстроен, тъй като бях загубил търговска сделка. В действителност помня този ден, тъй като си спомням колко добре се почувствах в празната къща. Не посмях да ти го кажа, защото мислех, че ще се засегнеш.“

Лиза обясни: „Мислех, че не искаш да излизам без теб. Струваше ми се толкова недосегаем.“

Как да станете по-независими

С това ново съзнание Лиза получи разрешението, от което се нуждаеше – да не се тревожи толкова много за Джим. Отдръпването на Джим фактически ѝ помогна да стане по-самостоятелна и независима, Тя започна да се грижи по-добре за себе си. Като се зае с нещата, които искаше да прави, и получи подкрепата на приятелките си, тя стана много по-щастлива.

Тя се освободи и от недоволството си от Джим. Разбра, че е очаквала твърде много от него. След като чу за ластика, тя осъзна, че също има вина за проблемите им. Стана ѝ ясно, че той има нужда от повече време да бъде сам. Любвеобилните ѝ жертви са му пречели да се отдръпне и

след това да се върне, а склонността и да бъде зависима го е задушавала.

Лиза започна да прави приятни неща без Джим. Една вечер излезе с приятелки да хапнат навън. Друга вечер отиде на театър. Трета вечер – на рожден ден.

Прости чудеса

Лиза бе изумена колко бързо се променяха техните взаимоотношения. Джим стана много по-внимателен и грижовен към нея. След две седмици той отново бе предишният Джим. Искаше да се забавляват заедно и започна да крои планове. Възвърна мотивацията си да споделя с нея чувствата си.

По време на консултациите Джим ми каза: „Чувствам такова облекчение. Чувствам, че Лиза ме обича – когато се връща вкъщи, тя се радва да ме види. Толкова е хубаво, *че* ми липсва, когато я няма. Приятно е да «чувстваш» отново. Почти бях забравил какво е. Преди ми се струваше, че каквото и да направя, не е достатъчно добро. Лиза винаги се опитваше да ме накара да върша разни неща, като ми казваше какво да правя и ми задаваше въпроси.“

Лиза сподели: „Разбрах, че съм го обвинявала за моето нещастие. Когато поех отговорността за щастието си! установих, че Джим се изпълва с енергия и живот. Наистина е чудо!“

Противодействие на цикъла на интимност

Съществуват два начина, чрез които жената може неволно да противодейства на естествения цикъл на интимност на своя партньор. Те са:

Преследването му, когато се отдръпне;

Наказването му за това, че се е оттеглил.

Следва описание на най-често срещаните начини, чрез които жената преследва мъжа и му пречи да се оттегли.

Видове поведение на преследване

1. Физическо

Когато той се отдръпне, тя го следва физически. Той влиза в друга стая и тя го следва. Или както при Лиза и Джим, тя не прави онова,

което би искала да прави и което всъщност би й дало възможност да бъде с партньора си.

2. Емоционално

Когато той се оттегли, тя емоционално го следва. Тревожи се за него. Иска да му помогне да се почувства по-добре. Съжалява го. Задушава го с внимание и хвалебствия.

Друг начин, чрез който тя може емоционално да му попречи да се отдръпне, е да прояви неодобрение към потребността му да бъде сам. Неодобрението й също го отчуждава от нея.

Друг подход е нейният любящ или обиден вид, когато той се отдръпва по този начин тя моли за неговата интимност и той се чувства под контрол.

3. Съзнателно

Тя може да го тегли назад, като му задава въпроси, внушаващи вина: „Как можеш да се държиш така с мен?“ или „Какво не е в ред при теб?“, или „Не разбираш ли колко много ме боли, когато се отдръпваш?“

Друг начин, чрез който тя може да се опита да го притегли обратно, е да се опита да му се хареса. Става прекалено сговорчива. Опитва се да бъде безупречна, така че той да няма причини да се отдръпне. Отказва се от своята същност и се опитва да стане такава, каквато смята, че той желае да бъде.

Тя се страхува да разклати „лодката“ от страх, че той може да се отдръпне, и затова потиска истинските си чувства и избягва да прави неща, които могат да го разстроят.

Вторият основен начин, чрез който жената може несъзнателно да прекъсне мъжкия цикъл на интимност, е да го накаже, че се е оттеглил. Следва списък от най-често срещаните начини, чрез които жената „наказва“ мъжа и му пречи да се върне и да й се довери.

Наказателно поведение

1. Физическо

Когато той започне да я желае отново, тя го отблъсква. Тя отхвърля физическата му привързаност. Може да го отблъсне и сексуално не му позволява да я докосва или да бъде близо до нея. Може да го удари или да счупи нещо, за да демонстрира недоволството си.

Когато мъжът е наказан за това, че се е отдръпнал, той може да се

уплаши и да не го направи никога повече. Страхът може да му попречи да се оттегля в бъдеще, тогава неговият естествен цикъл се нарушава. Това може да предизвика и яд, който му пречи да почувства желание за интимност. Той може да не се завърне повече, след като се отдръпне.

2. Емоционално

Когато мъжът се върне, жената е нещастна и го обвинява. Тя не му прощава това, че я е изоставил. Той не може да направи нищо, за да й достави удоволствие или да я направи щастлива. Чувства се неспособен да я удовлетвори и се отказва.

Когато мъжът се върне, тя изразява неодобрението си чрез думи, тона на гласа си или чрез обидени погледи.

3. Съзнателно

Когато мъжът се върне, тя отказва да му се довери и да сподели с него чувствата си. Става студена и му се сърди, че не й се доверява и не разговаря с нея.

Тя престава да вярва, че той наистина я обича, и го наказва, като не му дава възможност да я изслуша и да бъде „добро момче“. Той с радост се връща при нея, а се оказва в немилост.

Когато мъжът чувства, че го осъждат за това, че се е оттеглил, той може да се уплаши, че ще загуби любовта й, ако се отдръпне отново. Започва да чувства, че в такъв случай ще бъде недостоен за нейната любов. Може да се уплаши да потърси любовта й отново, защото се смята за недостоен за нея; допуска, че тя може да го отблъсне. Страхът от отхвърляне не му позволява да се върне обратно от „пещерата“

Как миналото на мъжа може да повлияе на цикъла на интимността

Естественият цикъл у мъжа може да е бил нарушен още в детството му. Той може да се страхува да се оттегли, защото е наблюдавал майчиното неодобрение към емоционалното отдалечаване на баща му. В такъв случай той може дори да не осъзнава потребността си да се оттегли. Или несъзнателно да започне да гради аргументи, които да оправдаят оттеглянето му.

Този *чувствителен мъж* естествено развива повече феминистката страна у себе си за сметка на потискането на мъжките си качества. Той е чувствителен човек. Опитва се упорито да бъде любвеобилен и да се хареса, но в този процес губи част от мъжественото у себе си. Чувства се

виновен, че се оттегля. Без да осъзнава какво точно се е случило, той загубва желанието, силата и страстта си; става пасивен или прекалено зависим.

Той може да се страхува да остане сам или да отиде в „пещерата“. Може да приеме, че не му харесва да бъде сам, защото дълбоко в себе си се страхува да не загуби любовта ѝ. Вече е преживял в детството си как майка му е отблъснала баща му или него.

Докато някои мъже не знаят как да се оттеглят, други не знаят как да се приближат. *Суровият мъж* няма проблем с оттеглянето. Той просто не може да се върне и да се довери. Дълбоко в себе си може би се страхува, че не е достоен за любов. Страхува се от голяма близост и обич. Не може да си представи колко добре ще го приемат, ако се приближи повече. Чувствителният мъж, както и суровият мъж нямат положителен пример или опит, свързани с техния естествен цикъл на интимност.

Разбирането на този мъжки цикъл на интимност е еднакво важно и за мъжете, и за жените. Някои мъже се чувстват виновни, че се нуждаят от известно уединение в „пещерата“ си, или се объркват, когато започнат да се отдръпват и по-късно се връщат обратно. Те могат да се заблудят, че у тях има нещо нередно. Мъжете и жените ще изпитат еднакво облекчение, след като разберат тайните за мъжете.

Мъдрите мъже и жени

Мъжете обикновено не съзнават как внезапното им отдръпване и по-късното им завръщане се отразява на жените. С новото прозрение за влиянието на неговия цикъл на интимност върху жената мъжът може да признае значението на искреното слушане, когато тя говори. Той разбира и зачита нейната потребност да получи уверение, че се интересува от нея и я обича. Когато не чувства необходимост да се оттегли, *мъдрият мъж* отделя време за разговор, като сам пита партньорката си как се чувства.

Той започва да разбира собствените си цикли и я уверява, че след като се оттегли, отново ще се върне. Може да каже: „Трябва да остана сам за известно време, но след това ще отделим специално време само за нас двамата.“ Или ако той започне да се отдръпва, докато тя говори, може да ѝ каже: „Трябва ми известно време, за да помисля за това, и после можем отново да поговорим.“

Мъжът започва да разбира собствените си цикли и я уверява, че след като се отдръпне, по-късно ще се върне отново.

Когато той се върне, за да разговарят, тя може да се опита да разбере защо се е оттеглил. Ако той не е сигурен, както често се случва, може да каже: „Не съм сигурен. Просто ми трябваше известно време, за да остана сам със себе си. Но нека продължим нашия разговор.“

Той започва да разбира по-добре нейната потребност да бъде изслушана и че трябва да я слуша по-дълго време, когато не изпитва желание да се отдръпне. Освен това той научава, че изслушването му помага да осъзнае какво би искал да сподели с нея.

Когато започва разговор, мъдрата жена се научава да не настоява мъжът да говори, а го моли да я изслуша. По този начин натискът върху него изчезва. Тя се научава да се доверява и споделя чувствата си, без да изисква същото от него.

Тя вярва, че той постепенно ще ѝ се довери, след като почувства нейното одобрение и я изслуша. Тя не го наказва, нито го преследва. Разбира, че понякога съкровените ѝ чувства предизвикват желанието му да се оттегли, докато в други случаи /когато той се завръща/ е напълно способен да я изслуша, когато му доверява интимната си същност. Тази *мъдра жена* не се предава, а продължава да изгражда отношенията си с търпение и обич, със знанието, което малко жени притежават.

Глава VII

Жените приличат на морските вълни

Жената е като морска вълна. Когато се чувства обичана, самоувереността ѝ се издига и пада вълнообразно. Чувства ли са наистина добра, тя достига върха, но след това настроението ѝ може внезапно да се промени и вълната се разбива. Това разбиване е временно. След като достигне дъното, внезапно настроението ѝ се променя и тя отново ще се почувства добре. Вълната автоматично започва отново да се издига.

Когато вълната на жената се издигне, тя чувства, че има е себе си излишък от любов, която може да даде, но когато вълната падне, тя чувства вътрешна празнота и отново трябва да се изпълни с любов. Този момент на достигане до дъното е време за емоционално пречистване.

Ако тя е потискала някакви отрицателни чувства или се е отказвала от своята същност, за да бъде по-любвеобилна на гребена на вълната, при спускането започва да изживява тези чувства и неудовлетворени потребности. *В такъв момент тя има особена нужда да поговори за проблемите си и да бъде изслушана и разбрана.*

Жена ми Бони казва, че преживяването при „слизане надолу“ прилича на спускане в тъмен кладенец. Когато жената слезе в своя „кладенец“, тя съзнателно се потапя в своето подсъзнание, е тъмнина и смесени чувства. *Тя може внезапно да изпита множество необясними емоции и неясни желания.* Може да почувства безнадеждност, като смята, че е съвсем сама и без закрила. Но скоро след като стигне дъното, ако почувства обич и защита, тя автоматично ще се почувства по-добре. Както внезапно се е „разбила“ /като вълна/, тя може автоматично да се издигне отново и да започне да излъчва любов във взаимоотношенията си с мъжа.

Самочувствието на жената се издига и пада като вълна. Когато стигне дъното, това е времето за емоционално пречистване.

Способността на жената да дава и да получава любов във взаимоотношенията си с мъжа обикновено е отражение на чувствата ѝ към нея самата. Когато не се чувства достатъчно добре по отношение на себе си, тя не може да прояви одобрение и разбиране спрямо своя партньор. В моменти на спад тя е склонна към потиснатост или емоционални реакции. Когато вълната ѝ опре дъното, тя става по-уязвима и се нуждае от повече любов. От съществено значение е партньорът ѝ да

разбере потребностите ѝ в такива моменти. В противен случай той може да отпрати към нея неразумни искания.

Как мъжете реагират на вълната

Когато мъжът обича жената, тя сияе от любов и удовлетворение. Повечето мъже наивно очакват, че това ще продължи вечно. Но да се надяваш, че нейната любяща природа няма да се промени, е все едно да очакваш, че времето винаги ще бъде слънчево. Животът прелива в сменящи се един след друг ритми – ден и нощ, горещо и студено, лято и зима, пролет и есен, облачно и ясно. По същия начин във взаимоотношенията помежду си мъжете и жените имат своите собствени ритми и цикли. Мъжете се отдръпват и след това се приближават, докато жените се издигат и падат в желанието си да обичат себе си и другите.

Мъжът приема, че внезапната промяна в настроението на жената се дължи единствено на неговото поведение. Когато тя е щастлива, той смята, че има принос за това, но когато е нещастна, се чувства отговорен. Мъжът може да се почувства изключително объркан, защото не знае как да се справи с положението. В един момент жената изглежда щастлива и той вярва, че се справя добре, но в следващия я вижда нещастна. Той е шокиран, защото е смятал, че се справя добре.

Не си слагайте шапката на господин „Оправи го“

Бил и Мери са женени от 6 години. Бил е забелязал у Мери приликата с вълната, но тъй като не я е разбрал, се опитал да „оправи“ нещата, но вместо това ги влошил още повече. Той сметнал, че има нещо нередно в склонността ѝ към издигане и падане. Опитал се да ѝ обясни, че не трябва да бъде потисната. Мери се почувствала още по-неразбрана и по-разстроена.

Въпреки че Бил сметнал, че „оправя“ нещата, в действителност той ѝ пречел да се почувства по-добре. *Когато жената слезе в своя „кладенец“, мъжът трябва да разбере, че именно тогава тя се нуждае най-много от него и че това не е проблем, който може да бъде решен или уреден. Именно в този момент тя му дава възможност да я подкрепи с безусловната си любов.*

Бил каза: „Не мога да разбера жена си Мери. Седмици наред тя е

най-чудесната жена на света. Дава безрезервно любовта си на мен и на всички около нея. След това внезапно я потиска мисълта, че прави твърде много за другите, и започва да проявява неодобрението си към мен. Не е моя вината, че тя е нещастна. Обяснявам ѝ това и тогава стават най-големите разправии между нас.“

Подобно на много мъже, Бил допуска грешка, като се опитва да попречи на своята партньорка да „се спусне надолу“ или „да се издигне нагоре“. Опитва се да я спаси, като я тегли нагоре. Не съзнава, че когато жена му се спуска надолу, тя трябва да стигне до дъното, преди да започне да се издига отново нагоре.

Когато жена му Мери започнала да се „разбива“, първият ѝ симптом бил, че се чувствала потисната. Вместо да я изслуша с обич, топлина и разбиране, той се опитвал да я върне „горе“ с обяснения защо не трябва да се чувства толкова угнетена.

Последното нещо, от което жената се нуждае, когато е по пътя си „надолу“, е някой да ѝ каже защо не трябва да се спуска „надолу“. Тя има нужда от някой, който да бъде с нея, докато слиза „надолу“, да я изслуша, докато споделя чувствата си, и да е съпричастен към нейните преживявания. *Дори ако мъжът не може напълно да разбере защо жената се чувства разстроена, той може да ѝ предложи любовта, вниманието и подкрепата си.*

Как мъжете се объркват

Бил все още бил объркан дори след като разбрал, че жените приличат на вълните. Следващия път когато му се сторило, че жена му се е спуснала в своя „кладенец“, той се опитал да я изслуша. Докато тя му говорела за някои от нещата, които я безпокоели, той се стараел да не прави предложения, чрез които да я „оправи“ или да я накара да се почувства по-добре. Но след около 20 минути той се разстроил извънредно много, защото тя не се почувствала по-добре.

Той ми каза: „Отначало слушах. Тя, изглежда, започна да ми се доверява и да споделя това, което я безпокои. Но след това започна да се притеснява още повече. Струваше ми се, че колкото повече я слушах, толкова по-угнетена ставаше. Казах ѝ, че не трябва да се притеснява, и тогава започна големият спор.“

Въпреки че Бил е изслушал Мери, той все пак се бе опитал да я „оправи“. Очаквал е тя веднага да се почувства по-добре. Просто не е знаел, че ако жената почувства подкрепа, когато се спуска в своя

„кладенец“, не е задължително веднага да се успокои. Може да се почувства и по-зле. Но това е признак, че неговата закрила има ефект. Тя може да ѝ помогне да стигне по-бързо до дъното и едва тогава да се почувства по-добре. За да се изкачи „нагоре“, тя първо трябва да стигне до дъното. Това е цикълът.

Бил се объркал, защото въпреки че я изслушвал, не виждал полза от своята подкрепа. Струвало му се, че тя слиза все „по-надолу“. За да избегне това объркване, мъжът трябва да помни, че дори да успее да помогне на жената, понякога тя може да изпадне в още по-голямо униние. Трябва да разбере, че преди да се издигне „нагоре“, вълната трябва да стигне до дъното, и да се откаже от очакванията си, че в резултат на неговата подкрепа тя веднага ще се почувства по-добра.

Дори когато мъжът успее да даде подкрепа на жената, тя може да изпадне в още по-голямо униние.

С това ново прозрение Бил прояви по-голямо разбиране и търпение към Мери. След като успешно подкрепи Мери, докато тя бе в своя „кладенец“. Бил разбра, че няма начин да се предскаже колко време ще продължи унинието ѝ; понякога кладенецът ѝ бе по-дълбок, отколкото преди.

Повтарящи се разговори и спорове

Жената отново възвръща любящата си същност, щом излезе от „кладенеца“. Тази положителна промяна често се разбира погрешно от мъжа. Типично за него е да мисли, че каквато и да е била причината за нейната тревога, тя е вече напълно отстранена. Случаят не е такъв. Това е илюзия. Жената внезапно става по-любвеобилна и сговорчива и мъжът погрешно смята, че всичките ѝ проблеми са решени.

Когато вълната ѝ отново се разбие, ще изникнат отново подобни проблеми. Тогава той става нетърпелив, тъй като е смятал, че те са вече решени. Без да разбира „вълната“, на него му е трудно да потвърди и одобри нейните чувства, докато тя е в „кладенеца“.

При повторна поява на нерешените проблеми на жената, мъжът може да реагира по следния неподходящ начин:

1. „Колко пъти трябва да преживявам всичко това?“
2. „Чувал съм всичко това и преди.“
3. „Смятах, че вече сме установили това.“
4. „Кога ще се измъкнеш от това състояние?“

5. „Не искам отново да се занимавам с това.“
6. „Това е лудост! Започваме отново същия спор.“
7. „Защо имаш толкова много проблеми?“

Когато жената се спусне в своя „кладенец“, скътаните в подсъзнанието ѝ проблеми излизат на повърхността. Те може да са свързани с взаимоотношенията ѝ с мъжа, но обикновено идват от минали взаимоотношения и от детството ѝ. Ако нещо е останало неизлекувано или нерешено в миналото ѝ, то неизбежно ще се появи отново. Ето някои от често срещаните чувства, които тя може да изпита, когато се спусне в „кладенеца“.

Сигнали, които предупреждават мъжа, че тя може да се спусне в „кладенеца“ или че може да има най-голяма нужда от неговата любов

Тя чувства:	Тя може да каже:
Притеснение	„Имам толкова много работа.“
Несигурност	„Нуждая се от много повече“
Недоволство	„Всичко правя сама.“
Тревога	„А какво ще стане, ако...“
Объркване	„Не разбирам защо...“
Изтощение	„Не мога да направя нищо повече.“
Безнадеждност	„Не знам какво да направя.“
Пасивност	„Не ме интересува, прави каквото искаш.“
Настойчивост	„Ти трябва...“
Неподатливост	„Не, не искам...“
Недоверие	„Какво искаш да кажеш?“
Контрол	„Е, направи ли...?“
Неодобрение	„Как можа да забравиш...?“

Тя започва да вярва на взаимоотношенията си с мъжа и може да отива и да се връща от своя „кладенец“ без конфликти и схватки, когато чувства все по-голяма подкрепа в такива трудни моменти. Това е благословията на взаимоотношенията, изпълнени с обич.

Да се подкрепи жената, когато тя е в своя „кладенец“ е подарък, който тя ще оцени. Постепенно тя ще се освободи от сковващото влияние на своето минало. Тя ще продължи да преминава през приливи и

отливи, но те няма да са толкова силни, че да надделяват над любвеобилната ѝ природа.

Разбиране на състоянието на нужда

По време на семинара за взаимоотношенията между мъжа и жената Том се оплака: „В началото на нашите взаимоотношения Сюзън изглеждаше много силна, но след това стана толкова безпомощна. Спомням си, че я уверявах, че я обичам и че тя има значение за мен. След много разговори преодоляхме това препятствие, но месец по-късно тя почувства същата несигурност. Сякаш изобщо не ме бе чула първия път. Толкова бях разочарован от нея, че започнахме голям спор.“

Том с изненада разбра, че много други мъже имат същите преживявания в отношенията си с жените. Когато срещнал Сюзън, тя е била на гребена на вълната. С развитието на техните взаимоотношения любовта на Сюзън към Том растяла, но след като нейната вълна преминала върхната си точка, тя започнала да се чувства безпомощна и ставала все по-обсебваща. Чувствала се несигурна и искала повече внимание.

Това било началото на нейното спускане в „кладенеца“. Том не можел да разбере защо се е променила, но след доста оживена дискусия, която продължила часове, Сюзън се почувствала много по-добре. Том я уверил в любовта и подкрепата си и Сюзън започнала отново да се издига „нагоре“. Той почувствал вътрешно облекчение.

Тогава Том сметнал, че е решил успешно този проблем в отношенията помежду им. Месец по-късно обаче Сюзън се „разбила“ и изпаднала в същото положение. Този път Том показал много по-малко разбиране и одобрение към нея. Проявил нетърпение. Било му обидно, че тя отново не му вярва, след като я бил уверил в любовта си месец преди това. В защитната си реакция той неправилно преценил нейната повтаряща се потребност от уверения. В резултат на това започнали спорове.

Прозрения, които вдъхват увереност

След като научи, че жените приличат на вълни, Том осъзна, че повторната поява на безпомощност и несигурност у Сюзън е естествено, неизбежно и временно явление. Той разбра и колко наивен е бил да мисли, че неговата искрена реакция към най-дълбоките и съкровени проблеми на Сюзън би могла да я излекува завинаги.

Умението на Том успешно да закриля Съюзън, когато тя бе в своя „кладенец“, не само улесни вътрешното ѝ излекуване, но им помогна да избегнат конфликтите в такива моменти. Том получи стимул, след като осъзна три основни неща:

1. Любовта и закрилата на мъжа не могат мигновено да решат проблемите на жената. Любовта му обаче може да направи за нея дълбокото спускане в нейния „кладенец“ безопасно. Наивно е да се очаква жената да бъде безупречно любяща през цялото време. Мъжът може да очаква същите проблеми да изникнат отново и отново. Всеки път обаче подкрепата му може да става все по-действена.

2. Спускането на жената в „кладенеца“ не става по вина на мъжа и не означава, че той се е провалил. Растящата му закрила не може да предотврати спускането, но може да ѝ помогне да преживее по-леко трудните си моменти.

3. Жената притежава способността да се издига спонтанно, след като е достигнала дъното. Мъжът не трябва да се опитва да я „оправи“. Тя не се е „счупила“, а просто се нуждае от неговата любов, търпение и разбиране.

Когато жената не се чувства в безопасност в своя „кладенец“

Склонността на жената да се разбива като вълна се увеличава, когато тя е в интимни отношения с мъжа. От съществено значение е тя да чувства сигурност, когато преминава през този цикъл. В противен случай тя упорито се старее да внуши на мъжа, че всичко е наред, и потиска отрицателните си емоции.

Когато жената не се чувства свободна да се спусне в своя „кладенец“, единствената ѝ алтернатива е да избегне интимността и секса или да потисне и притъпи чувствата си, като се отдаде на пиене, прекалено ядене, много работа и прекомерни грижи. Въпреки тези пристрастия обаче тя периодично ще пада в своя „кладенец“ и чувствата ѝ могат да станат неконтролируеми.

Вероятно сте чували за двойки, които никога не спорят, не се карат и след това за изненада на всички изведнъж решават да се разведат. В повечето от тези случаи жената е потискала отрицателните си емоции, за да избегне разправията. В резултат на това тя става безчувствена и неспособна да почувства любовта си.

При потискане на отрицателните емоции положителните усещания също се потискат и любовта умира. Избягването на споровете и разправията е, разбира се, здравословно, но не и когато става чрез потискане на чувствата. В девета глава ще разберем как да избегнем споровете, без да потискаме своите чувства и чувствата на партньора си.

Емоционалното пречистване

„Разбиването на вълната“ на жената в време за емоционално пречистване. Без този катарзис жената бавно загубва способността си да обича и да израства в любовта. Контролираното потискане на чувствата пречи на вълновия ѝ характер и с времето тя постепенно става безчувствена и безстрастна.

Някои жени, които избягват да се справят с отрицателните си емоции и се противят на естественото вълнообразно движение на чувствата си, изпитват предменструален синдром. Съществува силна взаимовръзка между предменструалния синдром и неспособността за справяне с отрицателните чувства. В някои случаи жените, които се научават да се справят успешно с чувствата си, усещат, че предменструалният синдром изчезва.

Дори силната, уверена и преуспяла жена изпитва нужда от време на време да посети своя „кладенец“. Мъжете обикновено грешат, като мислят, че ако техните партньорки преуспяват в работата си, не преживяват периоди на емоционално пречистване. Вярно е тъкмо обратното.

Когато жената работи, тя обикновено е изложена на стрес и емоционално замърсяване. Потребността ѝ от емоционално пречистване се засилва. По същия начин мъжката потребност да се отдръпне като ластик може да нарасне, когато той се намира под силно напрежение в службата си.

Едно проучване показва, че *самооценката при жената обикновено се покачва и спада в един цикъл между 21 и 35 дни.* Не са правени проучвания колко често мъжът отскача като ластик, но от опит знам, че периодът е горе-долу същият. Цикълът на самооценка при жената не е непременно в синхрон с менструалния ѝ цикъл, но все пак той се повтаря средно на всеки 28 дни.

Когато жената облече служебния си костюм, тя се откъсва от тази емоционална въртележка. Но когато се върне у дома, тя има нужда от нежната и любяща закрила на партньора си, която цени и от която се нуждае в такива моменти.

Важно е да признаем, че *тенденцията на слизване в „кладенеца“ невинаги се отразява задължително върху служебната компетентност на жената, но влияе силно върху общуването ѝ с хората, които дълбоко обича и от които има нужда.*

Как мъжът може да закриля жената, когато е в „кладенеца“

Умният мъж се научава да прави всичко, което е по силите му, за да помогне на жената да се почувства в безопасност при приливите и отливите ѝ. Той се отказва от преценките и исканията си, за да ѝ даде необходимата подкрепа. И в резултат на това се наслаждава на взаимоотношения, в които любовта и страстта се увеличават с годините.

Може би ще му се наложи да преживее няколко емоционални бури или да изпита жажда за известно време, но наградата ще бъде много голяма. *Непросветеният мъж* все още страда от бури и жажда, но тъй като не познава изкуството да обича жената, докато е в „кладенеца“, любовта им намалява и постепенно изчезва.

Когато тя е в „кладенеца“, а той в „пещерата“

Харис каза: „Опитах всичко, което научих по време на семинара. Наистина имаше ефект. Бяхме толкова близки. Имах чувството, че съм в рая. След това внезапно жена ми Кати започна да се оплаква, че гледам твърде много телевизия. Започна да се държи с мен, сякаш бях дете. Възникна голям спор помежду ни. Не знам какво се случи, Разбирахме се толкова добре.“

Това е пример какво може да се случи, когато действието на „вълната“ и на „ластик“ съвпадна по време. След семинара Харис успя да даде повече от всякога на жена си и семейството си. Кати бе доволна. Не можеше да повярва на очите си. Сближиха се повече от всякога. Вълната ѝ достигаше върха си. Това продължи две седмици и после една вечер Харис реши да остане до късно и да гледа телевизия. Ластикът бе започнал да се отпуска. Той трябваше да се оттегли в „пещерата“.

Когато той се оттеглил, Кати се почувствала много засегната. Вълната ѝ бе започнала да се разбива. Тя възприе оттеглянето му като край на отново преживяната интимност. Изминалите две седмици бяха всичко, което тя е искала, и сега смяташе, че ще го изгуби. Още като малко момиче бе мечтала за такава интимност. Отдръпването му бе огромен

шок за нея. За уязвимото малко момиче вътре в нея това бе все едно да дадеш бонбон на някое бебе и след това да му го вземеш, Беше много разстроена.

Марсианската и венерианската логика

За марсианеца е трудно да разбере чувството на изоставеност, изпитано от Кати. *Марсианската логика му казва:* „Бях чудесен през изминалите две седмици. Това не ми ли дава право на малко почивка? Отдадох ти цялото си време, сега е време да се погрижа и за себе си. Трябва да си по-уверена и по-сигурна от всякога в моята любов.“

Венерианската логика в различна: „Последните две седмици бяха чудесни. Доверих ти се повече от всякога. Загубата на любвеобилното ти внимание за мен е по-болезнено от всякога. Започнах наистина да ти се доверявам и точно тогава ти се отдръпна.“

Как изникват минали чувства

Като не се доверява и не се разкрива напълно, Кати прекарва години в самозащита да не бъде обидена. Но през тези две седмици на споделена любов тя започва да се доверява повече от всякога през живота си. Подкрепата на Харис прави безопасен контакта ѝ със старите ѝ чувства от детството.

Внезапно тя започва да се чувства както в детството си, когато баща ѝ бил твърде зает, за да ѝ обърне внимание. Миналите потиснати чувства на гняв и безсилие се наслагват върху решението на Харис да гледа телевизия. Без тях Кати би могла да приеме по-деликатно това желание на съпруга си.

Тъй като чувствата от миналото бликват отново, тя се чувства зашегната от факта, че Харис предпочита да гледа телевизия. Ако можеше да сподели и обсъди болката си, това би довело до изблик на много силни чувства. Кати щеше да стигне до дъното и след това да се почувства значително по-добре. Отново щеше да поиска да вярва в интимността, дори със съзнанието, че може да я заболи, когато той неизбежно щеше отново да се отдръпне временно.

Когато чувствата са накърнени

Харис обаче не разбира защо тя трябва да се обижда и ѝ казва това. Започва спор. *Да каже на жена, че не трябва да се чувства засегната, е най-лошото* нещо, което един мъж може да изрече. Тогава боли още повече, все едно че бъркате с пръст в открита рана.

Когато жената се чувства обидена, думите ѝ към мъжа могат да прозвучат като обвинение. Но ако получи обич и разбиране, обвинението ще изчезне. Докато опитите да ѝ се обясни защо не трябва да се обижда могат само да влошат нещата още повече.

Понякога, когато а засегната, жената може да приеме с разума си, че на трябва да чувства обида. Емоционално обаче все още я боли и тя не желае да чуе от него, че не трябва да се чувства по този начин. Нужно ѝ е той да разбере защо е засегната.

Защо мъжете и жените се карат

Харис е разбрал напълно погрешно реакцията на Кати. Той смята, че тя настоява никога да не гледа телевизия. Кати не иска Харис да се откаже от гледането на телевизия. Тя просто желае той да знае колко болезнено е това за нея.

Жените чувстват инстинктивно, че ако огорчението им бъде разбрано, те могат да се доверят на партньора си да извърши всякакви промени. Когато Кати споделя огорчението си, тя просто е имала потребност да бъде изслушана и след това убедена, че той няма да се превърне отново в предишния Харис, вманиачен към телевизията и емоционално недосегаем.

Разбира се, Харис има същото право да гледа телевизия, каквото и Кати да се чувства потисната. Тя заслужава да бъде изслушана, разбрана и да получи уверения. Харис не прави нищо лошо, като гледа телевизия, както и Кати не греша, че се чувства угнетена.

Мъжете спорят за правото си да бъдат свободни, докато жените спорят за правото си да бъдат потиснати. Мъжете искат пространство, докато жените искат разбиране.

Тъй като Харис не разбира „вълната“ на Кати, той смята, че реакцията ѝ е нечестна. Мисли, че трябва да пренебрегне чувствата ѝ, ако иска да гледа телевизия.

Става раздразнителен и си мисли, че не може да ѝ даде любов и интимност през цялото време.

Харис изпитва желание да докаже правото си да гледа телевизия, да живее своя собствен живот и да запази същността си. Той спори за това,

докато Кати просто иска той да я изслуша. Тя спори за правото си да се чувства обидена и потисната.

Решаването на конфликти чрез разбиране

Харис наивно смята, че ядът, недоволството и чувството за безсилие на Кати, породени от пренебрежението му в продължение на 12 години, ще бъдат изтрети след две седмици любов.

Също толкова наивни са и надеждите на Кати, че Харис може да съсредоточи вниманието си изцяло върху нея и семейството, а не да се оттегля и да мисли само за себе си.

Когато Харис започва да се отдръпва, това предизвиква „разбиването“ на вълната у Кати. Нейните дълго пренебрегвани чувства бликват отново. През онази вечер тя не реагира само на гледането на телевизия, а на пренебрежението в продължение на години. Спорът им преминава в кръсъци. След два часа викове те вече не си говорят.

Осъзнавайки впоследствие случилото се, те успяха да решат конфликта си и да възстановят взаимоотношенията си. Харис разбра, че отдръпването му е предизвикало у Кати момента за емоционално пречистване. Тя е имала нужда да говори за своите чувства, а не да бъде обвинявана, че е сбъркала. Харис е окуражен от разбирането, че тя се бори да бъде изслушана, тъй както той се бори да бъде свободен. Той узна, че като подкрепи потребността ѝ да бъде изслушана, тя ще подкрепи неговата потребност от свобода.

Когато той подкрепи нейната потребност да бъде изслушана, тя може да подкрепи неговата потребност от свобода.

Кати разбра, че Харис не иска да омаловажи нейните чувства. И макар да се отдръпва, той ще се върне обратно и те отново ще могат да изпитат интимност. Тя осъзна, че нарасналата интимност между тях е увеличила потребността му да се оттегли. Тя научи, че наранените ѝ чувства го карат да се чувства под контрол и че трябва да му внуши, че тя не се опитва да му каже какво трябва да прави.

Какво да прави мъжът, когато не може да слуша

Харис ме попита: „Какво ще стане, ако аз просто не мога да слушам и искам да бъда в «пещерата» си? Понякога започвам да слушам и се бесявам.“

Уверих го, че това е нормално. Когато „вълната“ ѝ се разбива и тя има най-голяма нужда да бъде изслушана, неговият „ластик“ понякога се отпуска и той изпитва желанието да се оттегли. Той не може да ѝ даде това, от което тя се нуждае. Харис се съгласи и каза: „Да, така е. Когато искам да се отдръпна, тя иска да говори.“

Когато мъжът има нужда да се оттегли, а жената иска да разговаря, опитите му да я изслуша само влошават нещата. Скоро той или ще я осъди и вероятно ще избухне от яд, или много ще се изтощи и разсее, а тя ще се потисне още повече. Когато той не е способен да я изслуша с внимание, обич, разбиране и уважение, могат да помогнат следните три действия.

Три стъпки, за да се подкрепи жената, когато мъжът се оттегля

1. Приемете ограниченията си.

Първото нещо, което трябва да направите, е да приехте, че трябва да се оттеглите и че няма какво повече да ѝ дадете. Независимо колко много я обичате вие не можете да слушате внимателно. Не се опитвайте да слушате, когато не можете.

2. Разберете нейната болка.

След това трябва да разберете, че не можете да ѝ дадете това, от което тя се нуждае в този момент. Мъката ѝ е истинска. Не смятайте, че греша, като иска повече или като се чувства обидена. Боли я, че е изоставена, когато се нуждае от вашата любов. Вие не грешите, че имате нужда от пространство, тъй както тя не греша, че иска да бъде близо до вас. Може да се уплашите, че тя няма да ви прости и да ви вярва. Но тя може да ви повярва и да ви прости, ако проявите обич и разбиране към огорчението ѝ.

3. Избягвайте споровете и дайте уверения.

Като проявите разбиране, вие няма да я накарате да се почувства виновна от това, че е потисната и угнетена. Въпреки че не можете да ѝ дадете подкрепата, от която тя се нуждае, можете да избегнете влошаването на отношенията си с нея, като не спорите, Уверете я, че ще се върнете и след това ще можете да ѝ дадете подкрепата, която заслужава.

Какво може да каже той, вместо да спори

Няма нищо лошо в потребността на Харис да остане сам или да гледа телевизия, както и в накърнените чувства на Кати. Вместо да спори за правото си да гледа телевизия, той е могъл да ѝ каже: „Разбирам, че си разстроена, но точно сега наистина имам нужда да погледам телевизия и да се отпусна. Щом се почувствам по-добре, ще поговорим.“ Това ще му даде време да погледа телевизия и възможност да се отпусне и да се подготви да изслуша болката на партньорката си, без да накърни чувствата ѝ.

Тя може да не хареса този отговор, но ще го уважи. Разбира се, че иска той да бъде любвеобилен както обикновено, но ако той желае да се уедини, то това е неговата истинска потребност. Той не може да даде това, което не притежава. Може само да избегне влошаването на отношенията им. Решението се крие в зачитането на неговите потребности, както и на нейните. Той трябва да получи времето, което му е нужно, за да се върне и да ѝ даде това, което иска.

Когато мъжът не може да слуша за накърнените чувства на жената, когато се оттегля, той може да ѝ каже: „Разбирам, че се чувстваш обидена, но ми трябва малко време, за да помисля. Моля те, почакай!“ Много по-добре е мъжът да се извини и да спре да слуша, отколкото да се опитва да пренебрегне нейната обида.

Какво може да направи тя, вместо да спори

Чувайки неговото предложение, Кати казва: „Ако му позволя да отиде в «пещерата» си, аз какво да правя? Давам му пространство, но какво получавам в замяна?“

Това, което Кати получава, е най-доброто, което партньорът ѝ в този момент може да ѝ даде. Като не настоява той да я изслуша, тя може да избегне превръщането на проблема в огромен спор. Второ, тя ще получи неговата подкрепа, когато той се върне и бъде действително способен да дава.

Помнете, че ако не пречите на мъжа да се оттегли като ластик, когато се върне, той ще бъде изпълнен с много повече любов. Тогава той ще бъде способен да слуша. Това е най-подходящото време за започване на разговор.

Приемането на мъжката потребност от уединение не означава, че се отказвате от потребността си да разговаряте. Това означава просто отказ от искането мъжът да ви изслуша, когато имате нужда да говорите. Кати прие, че мъжът невинаги може да слуша и да говори, но понякога може

да направи това. Много важно е точно да се определи подходящото време. Тя получи стимул да не се отказва от разговора, но да намери времето, когато той ще бъде в състояние да я изслуша.

Когато мъжът се отдръпне, е подходящото време да получите подкрепа от приятели. Ако Кати чувства потребност да разговаря, а Харис не може да я изслуша, тя може да поговори със своите приятели. Твърде голям натиск се оказва върху мъжа, когато той е единственият източник на любов и закрила. Когато „вълната“ на жената се разбие, я партньорът ѝ е в „пещерата“, много важно е тя да има други източници на подкрепа. В противен случай ще се почувства безсилна и ще изпита недоволство от партньора си.

Твърде голям е натискът върху мъжа, когато той е единственият източник на любов и закрила.

Как парите могат да създадат проблеми

Крие каза: „Напълно съм объркан. Когато се оженихме, бяхме, бедни. Работехме много и парите едва ни стигаха за наема. Понякога жена ми Пам се оплакваше колко тежък е животът ѝ. Можех да я разбера. Но сега сме богати. И двамата направихме успешна кариера. Как може още да е недоволна и нещастна? Други жени биха дали всичко, за да бъдат в нейното положение, Само се караме. Бяхме по-щастливи, когато бяхме бедни, а сега искаме да се разведем.“

Крие не бе разбрал, че жените приличат на вълните. Когато се оженва за Пам, нейната „вълна“ се разбива от време на време. В такива моменти той я изслушва и разбира нейната болка. По-лесно му е да признае отрицателните ѝ емоции, защото и той ги споделя. От негова гледна точка тя е имала всички причини да бъде потисната – те нямат достатъчно пари.

Парите не удовлетворяват емоционалните потребности

Марсианците са склонни да смятат, че парите са решението на всички проблеми. Когато Крие и Пам били бедни и се борели да свържат двата края, той я изслушвал и бил съпричастен към грижите ѝ. И решил да спечели повече пари, за да я направи щастлива. Тогава Пам чувствала, че той наистина я обича.

След като оправили финансовото си положение обаче, тя не

преставала да се чувства потисната от време на време. Той не можел да разбере защо тя продължавала да е нещастна. Смятал, че трябва да бъде щастлива през цялото време, защото са богати. А Пам чувствала, че не я обича.

Крие не съзнавал, че парите не могат да накарат Пам да се почувства щастлива. Когато „вълната“ ѝ се разбивала, те се карали, защото той не разбирал тази нейна потребност. Горчивата ирония е, че колкото повече забогатявали, толкова повече се карали.

Когато били бедни, липсата на пари била основната ѝ грижа, но след като забогатели, тя все повече осъзнавала емоционалните си потребности. Такова развитие е нормално, естествено и предсказуемо.

След удовлетворяването на финансовите си нужди жената започва все повече да осъзнава емоционалните си потребности.

Богатата жена също се нуждае от разбиране, когато е потисната

Помня, че прочетох следния цитат в една статия: „Богатата жена може да получи съчувствие само от богатия психиатър.“ Когато жената има много пари, хората /и особено нейният съпруг/ отричат правото ѝ да бъде потисната. Не ѝ разрешават да бъде като вълна и да се разбива от време на време. Не ѝ позволяват да изучава чувствата си или да иска повече от която ѝ да било област от живота ѝ.

От жената с пари се очаква да бъде удовлетворена през цялото време. Защо? Защото животът би могъл да бъде много по-лош без финансовата ѝ обезпеченост. Това очакване е не само непрактично, но и непочтително. *Независимо от богатството, положението, привилегиите или конкретните обстоятелства жената се нуждае от разбирането да бъде потисната и да се разбива като вълна.*

Крие се окуражи, когато разбра, че може да направи жена си щастлива. Спомни си, че е уважавал чувствата ѝ, когато са били бедни, и че може да го направи и сега независимо от парите си. Вместо да чувства, че няма надежда, той осъзна, че знае как да ѝ помогне. Беше се заблудил, че парите му сами по себе си ще я направят щастлива. В действителност грижовността му и неговото разбиране към нея бяха единствен източник на нейното удовлетворение.

Чувствата са важни

Ако никой не подкрепи жената, когато понякога е нещастна, тя може никога да не изпита истинско щастие. *За да бъде истински щастлива, тя трябва да се потопи дълбоко в „кладенеца“, да освободи, излекува и пречисти чувствата си.* Това е естествен и здравословен процес.

Ако искаме да почувстваме положителните чувства на любов, щастие, доверие и благодарност, трябва периодично да чувстваме и яд, тъга, страх и съжаление. Именно когато жената слезе в своя „кладенец“, тя може да излекува тези отрицателни емоции.

Мъжете също се нуждаят от отрицателни емоции, за да могат да изпитат положителни чувства. Уединението на мъжа в „пещерата“ е времето, когато той мълчаливо изпитва и преработва отрицателните си емоции.

Когато жената е в подем, тя може да бъде удовлетворена от това, което има. Но при спускането си „надолу“ тя започва да осъзнава какво пропуска. Когато се чувства добре, тя е в състояние да види и откликне на хубавите неща в живота си. Но когато се „разбива“, любвеобилното й „зрение“ се замъглява и тя реагира повече на това, което липсва в живота й.

Жената гледа на живота като на чаша с вода, която е наполовина пълна и в същото време наполовина празна. Когато е по пътя си „нагоре“, тя вижда хубавите неща в живота си. По пътя „надолу“ тя вижда празнотите в него. Каквато празнина изпусне по пътя си „нагоре“, тя я вижда по пътя си „надолу“.

Ако не научат, че жените са като вълните, мъжете не могат да разберат или да закрилят жените си. Те се объркват, когато нещата външно се подобряват, а всъщност се влошават. *Като пойни тази разлика, мъжът държи в ръката си ключа към любовта на жената.* Любовта, която тя заслужава, когато й е най-необходима.

Глава VIII

Откриване на различни ни емоционални потребности

В повечето случаи мъжете и жените не съзнават, че имат различни емоционални потребности. Те не долавят инстинктивно как биха могли да се подкрепят взаимно. Във взаимоотношенията си с жените мъжете дават това, което биха искали да получат. Същото правят и жените. И жената, и мъжът погрешно приемат, че другият има същите желания и потребности като своите. В резултат на това и двете страни са неудовлетворени и недоволни от отношенията помежду си.

И мъжете, и жените смятат, че само дават, а не получават нищо в замяна. Чувстват се така, сякаш любовта им е непризната и неоценена. Всъщност и двете страни дават любов, но по начин, който не би могъл да бъде възприет от партньора им.

Например *жената смята, че проявява обич, като задава загрижено множество въпроси и изразява безпокойството си*. Вече се убедихме, че това може много да подразни мъжа. Той може да се почувства под контрол и да поиска повече свобода. Тогава жената се обърква, защото ако на нея ѝ предложат подобна подкрепа, тя би я приела. В най-добрия случай проявите ѝ на обич се пренебрегват, а в най-лошия – дразнят партньора ѝ.

От своя страна *мъжете смятат, че проявяват обич, но начинът, по който го правят, не убеждава жената, че разбират чувствата ѝ и я подкрепят*. Например когато жената е потисната, мъжът проявява обичта и подкрепата си, като прави забележки, които омаловажават значението на проблемите ѝ. Той може да каже: „Не се тревожи, не е толкова важно.“ Или напълно да я пренебрегне, като приеме, че ѝ дава достатъчно „пространство“ и възможност да се уедини в своята „пещера“. Това, което според него е подкрепа, за жената е омаловажаване на проблемите ѝ, липса на обич и пренебрежение.

Вече се убедихме, че когато жената е разстроена, трябва да бъде изслушана и разбрана. Без това прозрение за различните потребности на мъжете и жените, мъжът не може да разбере защо опитите му да помогне пропадат.

Дванадесетте вида любов

Повечето от нашите сложни емоционални потребности могат да се обобщят като необходимост от любов. При мъжете и жените съществуват шест вида потребности от любов, които са еднакво важни. Поначало мъжете се нуждаят от доверие, приемане, признание, възхищение, одобрение и насърчение. От своя страна жените се нуждаят от внимание, разбиране, уважение, преданост, утвърждаване и увереност. Наглед непосилната задача да разберем потребностите на партньора си се опростява много, ако разберем тези дванадесет различни вида любов.

Като прегледате списъка по-долу, лесно ще разберете защо партньорът ви може да сметне, че не го обичате. И което е по-важно, той може да ви даде представа как да подобрите взаимоотношенията си с другия пол, когато сте в безизходица.

Основните любовни потребности на жените и мъжете

Жената се нуждае от:	Мъжът се нуждае от:
1. Внимание	1. Доверие
2. Разбиране	2. Приемане
3. Уважение	3. Признание
4. Преданост	4. Възхищение
5. Утвърждаване	5. Одобрение
6. Увереност	6. Насърчаване

Разбира се, всеки мъж и жена се нуждаят от всичките дванадесет вида любов. Призоваването на шестте вида любов, от които преди всичко се нуждаят жените, не означава, че мъжете нямат потребност от тях. Те също се нуждаят от внимание, разбиране, уважение, преданост, утвърждаване и увереност. „Основна потребност“ означава, че първо трябва да се удовлетвори тази потребност, преди човек да може да приеме и оцени другите видове любов.

Необходимо е да удовлетворите основната си потребност, преди да можете напълно да приемете и оцените другите видове любов.

Мъжът може да приеме и оцени напълно шестте вида любов, от които се нуждае жената /внимание, разбиране, уважение, преданост, утвърждаване и увереност/ едва след като първо са удовлетворени

неговите основни потребности. По същия начин жената се нуждае от доверие, приемане, признание, възхищение, одобрение и насърчаване. Но преди да може истински да оцени тези видове любов, първо трябва да бъдат удовлетворени основните ѝ потребности.

Разбирането на основните видове любов, от които се нуждае нашият партньор, е тайната за подобряване на отношенията между мъжете и жените на Земята. Помнете, че мъжете са от Марс, и това ще ви помогне да си спомните и да приемете, че мъжете имат различни основни любовни потребности.

За жената е лесно да даде онова, от което тя самата се нуждае, и да забрави, че любимият ѝ марсианец се нуждае от други неща. По същия начин мъжете са склонни да се съсредоточават върху своите потребности и да забравят, че любовта, от която се нуждаят, не винаги в подходяща за тяхната любима венерианка.

Най-силната и практична страна на това ново разбиране за любовта е взаимната връзка между тези различни видове любов. Например когато марсианецът прояви внимание и разбиране, венерианката автоматично му отвърща с доверие и го приема такъв, какъвто е – нещо, от което той най-много се нуждае. Същото става и когато венерианката проявява доверие – марсианецът автоматично ще започне да ѝ отговаря с вниманието, което тя желае.

Сега ще определим практически дванадесетте вида любов и ще разрием тяхната реципрочност.

1. Тя се нуждае от внимание, а той – от доверие

Когато мъжът прояви *интерес* към чувствата на жената и *сърдечна загриженост*, тя чувства обичта и закрилата му. Като я накара да почувства, че за него тя е единствена, той успява да удовлетвори основната ѝ потребност. *Доверието ѝ* към него естествено се увеличава. *Ако повярва на някого, жената става по-искрена и отзивчива към него.*

Когато жената проявява *искреност* и *отзивчивост* към мъжа, той получава усещането, че тя му вярва, *Вярата в мъжа* означава *увереност*, че той прави всичко възможно и че се стреми да направи най-доброто за своята партньорка. Когато жената показва положително отношение към способностите и намеренията на мъжа, неговата основна любовна потребност е удовлетворена. Той автоматично става *по-внимателен* и *грижовен* към нейните чувства и потребности.

2. Тя се нуждае от разбиране, а той – от приемане

Когато мъжът изслушва жената с внимание и съпричастност към проблемите ѝ, без да дава преценки, тя чувства, че той я *чува* и *разбира*.

Отношението на разбиране не предполага, че вече се познават мислите и чувствата на другия; на този етап само се набира информация и се потвърждава посланието. Колкото по-удовлетворена е потребността на жената да бъде чута и разбрана, толкова по-лесно е за нея да даде на мъжа това, от което той се нуждае – *чувството, че го приема*.

Когато жената *приеме мъжа с обич такъв, какъвто в*, без да се опитва да го промени, той й вярва, че е искрена. Това нейно отношение към него потвърждава факта, че той е приет благосклонно, но не означава, че жената го смята за съвършен. То само показва, че тя не се опитва да го направи по-добър и му вярва, че ще извърши сам положителните промени у себе си. Когато мъжът чувства, че го *приемат*, за него става много по-лесно да изслуша жената и да й даде *разбирането*, от което тя се нуждае и което заслужава.

3. Тя се нуждае от уважение, а той – от признание

Когато отношението на мъжа към жената показва, че той приема и дава приоритет на правата, желанията и потребностите й, тя чувства *уважението му*. Ако чрез поведението си той й покаже, че отчита нейните мисли и чувства, тя със сигурност ще се почувства уважавана. Конкретните прояви на уважение, като поднасянето на цветя и отбелязването на личните празници, са от съществено значение за удовлетворяване на третата основна любовна потребност на жената. Когато тя чувства, че мъжът я *уважава*, за нея става много по-лесно да му даде *признанието*, което той заслужава.

Когато жената признае, че е получила лични придобивки и е извлякла полза от усилията на мъжа, той се чувства *признат и оценен*. Признанието е естествената реакция на подкрепата, която мъжът оказва на жената. Когато мъжът получи признание, той разбира, че усилията му не са били напразни, и това го стимулира да даде още повече. Щом се почувства *оценен*, той автоматично получава насърчението и мотивацията *да уважава* още повече партньорката си.

4. Тя се нуждае от преданост, а той – от възхищение

Когато мъжът дава приоритет на потребностите на жената и гордо поема задължението да я закриля и да изпълнява желанията й, той удовлетворява четвъртата й основна любовна потребност. Жената разцъфва, когато се чувства *обичана и единствена*. Мъжът удовлетворява потребността й да бъде обичана, като дава приоритет на нейните чувства и потребности пред другите свои интереси, като работа, учение и почивка. Щом жената почувства, че заема *основно място в живота на мъжа*, тя съвсем естествено започва да му се *възхищава*.

Тъй както жената има нужда да почувства *предаността на мъжа*, така и мъжът изпитва основна потребност да усеща *Възхищението на жената*. Да се възхищавате на мъжа означава да го приемате с удивление, наслада и радостно одобрение. Мъжът чувства, че жената му се възхищава, когато е удивена от уникалните му способности и таланти – чувство за хумор, сила, упоритост, почтеност, честност, романтизъм, доброта, любов, разбиране и други старомодни добродетели. Когато мъжът усеща възхищението на жената, той чувства достатъчно сигурност, за да ѝ се посвети изцяло и да я обожава.

5. Тя се нуждае от утвърждаване, а той – от одобрение

Когато мъжът не се противопоставя и не оспорва чувствата и желанията на жената, а ги приема и уважава, жената се чувства *обичана*, тъй като е удовлетворена петата ѝ основна потребност. Това отношение на мъжа потвърждава правото ѝ да се чувства така, както всъщност се чувства. /Важно е да помним, че можем да приемем правото ѝ на собствена гледна точка дори когато нашата е различна./ Когато мъжът се научи как да накара жената да чувства неговото утвърждаващо отношение, той със сигурност ще получи одобрението, от което се нуждае.

Дълбоко в себе си всеки мъж иска да бъде герой или рицар в блестящи доспехи в очите на жената. Признакът, че той е издържал изпита, е нейното одобрение. *Одобрителното отношение* на жената признава доброто у мъжа и изразява цялостно удовлетворение от него. /Помнете, че проявата на одобрение към мъжа не означава винаги да сте съгласна с него./ Отношението на одобрение признава или търси добрите подбуди за неговите действия. Когато той получи *одобрението*, от което се нуждае, за него става по-лесно да признае значението на чувствата ѝ.

6. Тя се нуждае от увереност, а той – от насърчаване

Когато мъжът неколкократно прояви внимание, разбиране, уважение, утвърждаващо отношение и преданост към партньорката си, той удовлетворява основната ѝ потребност от *сигурност*. Подобно отношение показва на жената, че чувствата му на обич са трайни. Обикновено мъжът погрешно смята, че щом веднъж е удовлетворил всички основни любовни потребности на жената и е създал у нея чувство на щастие и сигурност, тя трябва да разбере веднъж завинаги, че той я обича. Това не е така. За да удовлетвори шестата ѝ основна любовна потребност, той трябва да помни, че е *необходимо многократно да я уверява в чувствата си*.

По същия начин мъжът има нужда да бъде *окуражаван*. Проявата на доверие в неговите способности и характер дава на мъжа надежда и

кураж. Когато отношението на жената изразява *доверие, приемане, признание, възхищение и одобрение*, то стимулира мъжа да покаже най-доброто от себе си. Насърчаването ѝ го кара да ѝ даде уверението за обич, от което тя се нуждае.

Мъжът проявява най-добрите си страни, когато получи удовлетворение на шестте си основни любовни потребности. Когато обаче жената не знае кои са неговите основни потребности и му дава грижовната си обич вместо обич на доверие, тя може несъзнателно да влоши отношенията помежду им. Пример за това е следващата история.

Рицарят в блестящи доспехи

Дълбоко във всеки мъж се крие герой или рицар в блестящи доспехи. Повече от всичко на света той иска да защитава и да служи на жената, която обича. Когато чувства, че му вярват, той а в състояние да прояви благородството си. Става по-грижовен. И обратно, когато чувства недоверие, той губи част от енергията и жизнеността си и след време може да престане да се интересува от жената.

Представете си странстващ из страната рицар в блестящи доспехи, който изведнъж чува отчаян женски плач. Мигновено го обземат благородни чувства. Подкарва коня си в галоп и спира пред нейния замък, където тя е затворена от един змей. Благородният рицар изважда мечта си и убива змея. Вратите на замъка се отварят и принцесата го приема с обич.

Семейството на принцесата и жителите на града приветстват и възхваляват рицаря. Поканват го да живее в града и го обявяват за герой. Той и принцесата се влюбват един в друг.

Месец по-късно благородният рицар предприема ново пътешествие. На връщане той чува любимата си да вика за помощ, защото друг змей е нападнал замъка. Но когато изважда мечта си, за да го съсече, принцесата извиква от кулата:

– Не използвай мечта си, вземи това ласо. С него ще се справиш по-добре.

Хвърля му ласото и му дава напътствия как да го използва. Той колебливо следва съветите ѝ. Увива го около врата на змея и след това дръпва силно. Змеят умира и всички ликуват.

На празничната вечеря рицарят чувства, че в действителност не е направил нищо особено. Тъй като е използвал ласото, а не мечта си, той

не се чувства достоен за доверието и възхищението на жителите на града. След този случай той е леко потиснат и забравя да лъсне бронята си.

Месец по-късно рицарят предприема ново пътуване. На тръгване принцесата му напомня да се пази и му казва да вземе ласото. На път за къщи той вижда друг змей да напада замъка. Този път той се втурва с меча си, но за миг се колебае дали не трябва да използва ласото. В този момент огненото дихание на змея изгаря ръката му. Объркан, той поглежда нагоре и вижда своята принцеса да му маха от прозореца на замъка.

– Използвай отрова – вика тя. – С ласото няма да се справиш.

Тя му хвърля отровата, която той излива в устата на змея и змеят умира. Всички ликуват и празнуват, но рицарят се чувства засрамен.

Месец по-късно той заминава на ново пътешествие. На тръгване принцесата му напомня да внимава и да вземе ласото и отровата. Той се дразни от това, но за всеки случай ги взема със себе си.

Този път по време на пътуването си той чува виковете на друга жена, която е изпаднала в беда. Втурва се да ѝ помогне, потиснатостта му веднага изчезва и той отново се чувства уверен в себе си. Но когато изважда меча си, за да убие змея, изведнъж започва да се колебае. Пита се дали да използва меча, ласото или отровата, Какво би казала принцесата?

За момент е объркан. Но после си спомня как се е чувствал в дните преди да познава принцесата, когато е носел само меча си. В изблик на нова увереност изхвърля ласото и отровата и напада змея със сигурния си меч. Убива го и жителите на селото ликуват.

Рицарят в блестящи доспехи никога не се връща обратно при своята принцеса. Той остава в селото и заживява щастливо. Накрая се оженва, но само след като се убеждава, че новата му любов няма понятие от ласа и отрови.

Рицарят в блестящи доспехи е силна метафора, която може да ни помогне да си спомним основните потребности на мъжа. Въпреки че мъжът може да оцени вниманието и помощта, ако те са прекалени, ще намалят увереността му и ще го отблъснат.

Как можете неволно да отблъснете партньора си

Без да съзнават кое е важно за другия пол, мъжете и жените не разбират колко много могат да наранят партньорите си. Виждаме, че и

Мъжете са от Марс, жените – от Венера

мъжете, и жените не само несъзнателно общуват по неприемлив един за друг начин, но и могат да отблъснат партньора си.

Мъжете и жените най-лесно накарняват чувствата си, когато не получават онази любов, от която се нуждаят. *Жените обикновено не разбират, че начинът, по който общуват, не подкрепя, а накарнява мъжката същност.* Жената може да се опита да почувства мъжа, но тъй като основните му любовни потребности са различни от нейните, тя не ги усеща инстинктивно.

Като разбере основните любовни потребности на мъжа, жената може да се научи да не предизвиква източниците на неговото недоволство. Следва списък от грешки при общуването, които жените обикновено правят по отношение на основните любовни потребности на мъжа.

Общи грешки, които жените правят:	Защо той не се чувства обичан:
1. Тя се опитва да подобри поведението му или да му помогне чрез нежелан съвет.	1. Той не чувства обичта ѝ, защото тя няма доверие в него.
2. Тя се опитва да промени или контролира поведението му, като споделя притеснението си или отрицателните си чувства. /Няма нищо лошо в споделянето на чувства, ако това не е опит за манипулация или наказание./	2. Той не се чувства обичан, защото тя не го приема такъв, какъвто е.
3. Тя не признава това, което той прави за нея, и се оплаква от нещата, които не е направил.	3. Той смята, че тя си позволява твърде много и не го обича, защото не оценява това, което той прави за нея.
4. Тя коригира поведението му и му казва какво да прави, като че ли е дете.	4. Той чувства, че тя не го обича, защото не му се възхищава.
5. Тя изразява огорчението си косвена, с реторични въпроси като: „Как можа да направиш това?“	5. Той смята, че тя не го обича, защото чувства, че вече не го одобрява. Той не се чувства повече „доброто момче“
6. Когато той взема решения или предприема инициативи, тя го поправя или критикува.	6. Той не чувства нейната обич, защото тя не го насърчава са прави нещата сам.

Както жените правят грешки, когато не разбират основните потребности на мъжете, така и мъжете грешат. Те *обикновено на долавят кои от начините им на общуване с жените показват липса на сигурност и*

закрила. Дори и да знае, че жената е нещастна с него, докато не разбере защо тя се чувства така и от какво се нуждае, мъжът не може да промени подхода си.

Ако разбере основните потребности на жената, мъжът може да стане по-чувствителен и внимателен към нейните потребности. Следва списък от грешки при общуването, които мъжете правят по отношение на основните емоционални потребности на жените.

Грешки, които правят мъжете	Защо тя не се чувства обичана
1. Той не я изслушва, лесно се разсейва и не задава въпроси, които показват интерес или загриженост	1. Тя не се чувства обичана, защото той не проявява внимание и интерес.
2. Той приема чувствата ѝ буквално и я поправя. Смята, не тя търси решения, затова ѝ дава съвети.	2. Тя не се чувства обичана, защото той не проявява разбиране.
3. Той слуша, но след това се ядосва и я обвинява, че го потиска и разстройва.	3. Тя не се чувства обичана, защото той не уважава чувствата ѝ.
4. Той омаловажава значението на нейните чувства и потребности. За него децата и работата са по-важни.	4. Тя не се чувства обичана, защото той не ѝ е предан и не я поставя на първо място в живота си.
5. Когато тя е потисната, той обяснява защо е прав и защо тя не трябва да бъде потисната.	5. Тя не се чувства обичана, защото той не потвърждава и не признава значението на нейните чувства, а вместо това я кара да чувства вина и несигурност.
6. След като я изслушва, той не казва нищо или просто си отива.	6. Тя се чувства несигурна, защото не получава увереността, от която се нуждае.

Защо любовта си отива

Любовта често си отива, защото хората инстинктивно дават онова, което те самите биха искали да получат. Тъй като основните любовни потребности на жената са внимание, разбиране и т.н., тя автоматично дава на мъжа много внимание и разбиране. Тази грижовна подкрепа често се възприема от него като липса на доверие. Неговата основна потребност е доверието, а не грижите.

Когато той не откликва положително на нейните грижи, тя не може

да разбере защо не оценява нейната подкрепа. Той, разбира се й дава своя патент за любов, който не е точно това, което тя иска. И така те попадат в омагьосан кръг и не могат да удовлетворят потребностите си.

Бет се оплака по следния начин: „Просто не мога да продължавам да давам, без да получавам нищо. Артър не оценява това, което му давам. Обичам го, но той не ме обича.“

„Нищо, което правя, не е достатъчно добро – оплака се Артър – Не знам какво да правя. Опитах всичко и въпреки това тя не ме обича. Аз я обичам, но това няма никакъв ефект върху нея.“

Бет и Артър са женени от 8 години. И двамата искаха да се разделят, тъй като не чувстваха обичта на другия. По някаква горчива ирония на съдбата и двамата твърдяха, че дават повече любов, отколкото получават. Бет смяташе, че тя дава повече, докато Артър бе уверен, че той дава повече от нея. В действителност *и двамата даваха, но нито един от тях не получаваше това, което искаше и от което се нуждаеше.*

Те наистина се обичаха, но тъй като не разбираха основните потребности на партньора си, любовта им нямаше бъдеще. Бет даваше това, което тя искаше да получи, докато Артър даваше това, което той желаше от нея. Любовта им неусетно си отиваше.

Много хора се отказват от отношения с другия пол, когато срещнат трудности. Взаимоотношенията стават по-лесни, когато разберем основните потребности на нашия партньор. Без да даваме повече, а само това, което се изисква от нас, ние ще запазим любовта си. Разбирането за дванадесетте различни вида любовни потребности обяснява защо нашите искрени любвеобилни опити често пропадат. *За да удовлетворите партньора си, трябва да разберете как да дадете любовта, от която той или тя се нуждаят.*

Да се научим да слушаме, без да се ядосваме

Общуването е най-добрият начин, по който мъжът може да удовлетвори основните любовни потребности на жената. Както вече се убедихме, *общуването е особено важно на Венера.* Като се научи да изслушва жената, мъжът може да я обсипе с внимание, разбиране, уважение, преданост, да вникне в чувствата ѝ и да ѝ вдъхне увереност.

Един от най-големите проблеми, които мъжете срещат при изслушването на жените, е, че се объркват или ядосват. Те просто забравят, че жените са от Венера, и общуват по различен начин от тях. По-долу се

изреждат някои начини как мъжете могат да запомнят тези различия и някои предложения за това, какво трябва да правят.

Как да слушаме, без да се ядосваме

Какво да помним:	Какво да правим и какво да не правим
1. Помнете, че ядът идва от неразбирането на нейната гледна точка, а това никога не е по нейна вина.	1. Поемете отговорността да я разберете. Не я обвинявайте за това, че ви разстройва. Отново се опитайте да я разберете.
2. Помнете, че да се вникне в чувствата не винаги е лесно, но те все пак съществуват и заслужават внимание.	2. Дишайте дълбоко, не казвайте нищо! Отпуснете се и престанете да се опитвате да налагате контрол. Опитайте се да си представите как бихте се чувствали, ако видите света през нейните очи.
3. Помнете, че ядът може да дойде от незнанието как да оправите нещата. Дори тя да не се почувства по-добре веднага, вашето внимание и разбиране ще ѝ помогнат.	3. Не я обвинявайте, че не ѝ става по-добре от вашите предложения за решения. Това е невъзможно, тъй като тя не се нуждае от решения. Не се поддавайте на изкушението да предлагате решения.
4. Помнете, че не е необходимо да се съгласявате да разберете нейното мнение или да бъдете оценен като добър слушател.	4. Ако искате да изразите различно мнение, уверете се, че тя е свършила, и тогава перифразирайте нейното, преди да изложите своето мнение.
5. Помнете, че не трябва напълно да разбирате нейното мнение, за да успеете да бъдете добър слушател.	5. Накарайте я да почувства, че не я разбирате, но го желаете. Поемете отговорност за това, че не я разбирате; не давайте преценки и не загатвайте, че тя не може да бъде разбрана.
6. Помнете, че не сте отговорен и това, как тя се чувства. Казаното от нея може да прозвучи като обвинение, но тя наистина се нуждае от разбиране.	6. Въздържайте се от самозащита, докато тя не почувства, че проявявате разбиране и внимание. Тогава може да се опитате да се изясните и да се извините.
7. Помнете, че ако тя ви разсърди, вероятно ви няма доверие. Дълбоко в себе си тя е изплашено малко момиче, което се страхува да се довери, за да не я наранят, и което се нуждае от вашата сърдечност и състрадание.	7. Не оспорвайте чувствата и мненията ѝ. Обсъдете нещата по-късно, когато емоционалният ѝ заряд не в толкова голям.

Ако мъжът може да изслуша жената, когато му доверява чувствата си, без да се разсърди или обърка, той ѝ прави чудесен подарък.

Дава ѝ възможност спокойно да изрази чувствата си. Колкото повече тя изразява това, което чувства, толкова повече се засилва не само убеждението ѝ, че е чута и разбрана, но и способността ѝ да даде на мъжа любвеобилното доверие, приемане, признание, възхищение, одобрение и насърчаване, от които той се нуждае.

Изкуството да вдъхнете сила на мъжа

Тъй както мъжете имат нужда да усвоят изкуството да изслушват, за да удовлетворят основните любовни потребности на жената, *жените трябва да овладеят изкуството да вдъхват сила и да дават власт на мъжа*. Когато жената получи закрилата на мъжа, тя му дава правото да действа, както намери за добре. Мъжът получава това право, когато почувства доверие, приемане, признание, възхищение, одобрение и насърчаване.

Както в историята за рицаря в блестящите доспехи, много жени се опитват да помогнат на мъжете си, като ги карат да бъдат по-добри, но всъщност несъзнателно ги правят по-слаби или ги раняват. *Всеки опит да бъде променен мъжът отнема любвеобилното доверие, приемане, признание, възхищение, одобрение и насърчаване, които са неговите основни потребности*.

Тайната да вдъхнете сила на мъжа в никога да не се опитвате да го промените или да го направите по-добър. Разбира се, може да искате той да се промени, но никога не действайте под влиянието на това свое желание. Само ако направо и изрично ви помоли за съвет, това означава, че е готов да получи помощта ви, за да се промени.

Дайте му доверие, а не съвети

Предлагането на съвети е жест на обич на Венера. Но не и на Марс. Жените трябва да помнят, че марсианците не предлагат съвети, освен ако не им ги поискат. *Начинът да покажете любовта си се състои в увереността ви, че марсианецът може да реши проблемите си сам*.

Това не означава, че жената трябва да потиска чувствата си. Няма нищо нередно да се чувства объркана или дори сърдита, стига да не се опитва да промени мъжа. Всеки опит да го промени има обратен ефект и не му помага.

Когато жената обича, тя често се опитва да подобри отношенията

си с мъжа. В изблик на чувства тя го превръща в обект на постоянни подобрения. Започва процесът на неговата постепенна „рехабилитация“.

Защо мъжете се противопоставят на промяната

Жената се опитва по безброй начини да промени или подобри характера на мъжа. Тя смята, че опитите ѝ да го промени са продиктувани от обич, но той се чувства под контрол, манипулиран, отблъснат и нелюбим. Мъжът упорито ѝ се противопоставя, тъй като чувства, че тя всъщност го отблъсква. Когато жената се опитва да промени мъжа, той не получава сърдечното доверие и одобрение, от които в действителност се нуждае, за да се промени и израсне.

Участниците в семинарите ми, а те са стотици мъже и жени, изпитват до един едно и също – *колкото повече жената се опитва да промени мъжа, толкова повече той се съпротивлява.*

Проблемът е, че когато мъжът отблъсква опитите на жената да подобри нещо у него, тя разбира реакцията му погрешно. Смята, че той не желае да се промени, вероятно защото не я обича достатъчно. Истината обаче е, че той се противопоставя на промените, защото смята, че тя не го обича достатъчно. Когато мъжът почувства, че жената го обича, вярва му, приема го, оценява го и т.н., той автоматично започва да се променя, да израства и да се усъвършенства.

Два типа мъже с едно и също поведение

Съществуват два типа мъже. Едните заемат невероятно силна отбранителна позиция и проявяват упорство, когато жената се опитва да ги промени. Другите се съгласяват да се променят, но по-късно забравят и отново се връщат към предишното си поведение. *Едните се противопоставят активно, другите – пасивно.*

Когато мъжът чувства, че жената не го обича такъв, какъвто е, той съзнателно или неволно се придържа към поведението, което тя не приема. Той изпитва вътрешен подтик да повтаря това поведение, докато почувства, че го обичат и приемат.

За да се усъвършенства, мъжът трябва да почувства, че жената го обича такъв, какъвто е. В противен случай той се отбранява и остава същия. Мъжът трябва да почувства, че го приемат такъв, какъвто е, и след това сам ще потърси начини за своето усъвършенстване.

Мъжете не искат някои друг да подобрява нещо у тях

Тъй както мъжете искат да обяснят на жените защо не трябва да бъдат потиснати, жените искат да обяснят на мъжете защо трябва да променят поведението си. Тъй както мъжете погрешно искат да „оправят“ нещата при жените, жените погрешно се опитват да „подобрят“ поведението на мъжа.

Мъжете виждат света през очите на марсианците. Техният девиз е: „Не оправяй нещо, ако то не се е случило.“ Когато жената се опитва да промени мъжа, той получава посланието, че се е „счупил“. Това го обижда и го кара да се защитава. Не се чувства обичан и приет такъв, какъвто е.

Най-добрият начин да помогнете на мъжа да израсне е да се откажете от опитите си да го промените.

Мъжът има нужда да бъде приет такъв, какъвто е, независимо от несъвършенствата си. Това не е лесно, особено ако виждаме, че би могъл да бъде по-добър. Но когато осъзнаете, че най-добрият начин да му помогнете да израсне е като не се опитвате да го промените, много от трудностите изчезват.

По-долу са изредени начините, чрез които жената може да помогне на мъжа да израсне и да се промени, като се откаже от опитите си да го променя.

Как да се откажем от опитите да променим мъжа

Какво трябва да помни жената	Какво може да направи
1. Запомнете: не му задавайте прекалено много въпроси, когато е потиснат, защото той ще приеме, че се опитате да го промените.	1. Не обръщайте внимание на това, че е потиснат, освен ако том не иска да говори с вас за това. Отначало покажете известна, но не прекалена загриженост, като покана за разговор.
2. Запомнете: откажете се от опитите да го поправяте. Той се нуждае от вашата обич, а не от противопоставяне, за да израсне.	2. Повярвайте, че е способен сам да израсне. Споделяйте честно чувствата си, без да искате той да се промени.
3. Запомнете: когато предлагате нежелан съвет, той може да почувства, че му нямате доверие, искате да го контролирате или че го отхвърляте.	3. Проявявайте търпение и вярвайте, че той сам ще разбере това, което му е нужно. Почакайте, докато сам ви помоли за съвет.

<p>4. Запомнете: когато мъжът проявява упорство и се противопоставя на промените, той не се чувства обичан; бои се да признае грешките си от страх, че ще престанете да го обичате.</p>	<p>4. Покажете му, че не трябва да бъде свършен, за да заслужи любовта ви. Опитайте се да му простите.</p>
<p>5. Запомнете, че ако правите жертви с надеждата, че и той ще направи същото за вас, той ще го приеме като натиск да се промени.</p>	<p>5. Свикнете да правите някои неща за себе си, така че щастието ви да не зависи изцяло от него.</p>
<p>6. Запомнете, че можете да споделяте отрицателните си емоции, без да се опитвате да го промените. Когато той чувства, че го приемате такъв, какъвто е, изслушването ще стане по-лесно за него.</p>	<p>6. Когато споделяте чувствата си, дайте му да разбере, че не се опитвате да му кажете какво да прави, а искате просто да вземе предвид вашите чувства.</p>
<p>7. Запомнете че ако му давате напътствия и предлагате решения, той ще се почувства под контрол.</p>	<p>7. Отпуснете се и се предайте. Научете се да приемате несвършенствата му. Приемете, че неговите чувства са по-важни от стремежа му към свършенството, и не го наставявайте и поправяйте.</p>

Извършването на промените и изразването ще стане автоматично, когато мъжете и жените се научат да си помагат по начин, който в най-голяма степен, удовлетворява техните потребности. *Със съзнанието за шестте основни потребности на вашите партньори, вие можете да пренасочите любвеобилната си подкрепа според техните потребности, съществено да подобрите взаимоотношенията помежду си и да ги направите по-пълноценни.*

Глава IX

Как да избягваме споровете

Преодоляването на различията и разногласията е едно от най-големите предизвикателства в отношенията между мъжете и жените. Често пъти, когато съществува несъгласие между тях, дискусиите могат да се превърнат в спорове, а след това съвсем лесно – в конфликти. Изведнъж те престават да разговарят сърдечно и започват автоматично да се обвиняват, нараняват, оплакват, недоволстват, да изискват един от друг и да се съмняват един в друг.

Като спорят по такъв начин, мъжете и жените не само нараняват чувствата си, но и влошават отношенията помежду си. *Тъй както общуването е най-важният елемент в нашите взаимоотношения, споровете могат да бъдат най-деструктивният, защото колкото по-близки сме с някого, толкова по-лесно е да го нараним или да бъдем наранени от него.*

Винаги препоръчвам на двойките да не спорят. Когато двама души не са свързани сексуално, за тях е много по-лесно да останат безпристрастни и обективни в споровете. Когато обаче спорят двойки, които са емоционално и особено сексуално свързани, те лесно приемат нещата в твърде личен план.

Основната препоръка, която мога да ви дам, е: никога *не спорете*. Вместо това обсъдете плюсовете и минусите на проблема. *Преговаряйте, за да получите това, което желаете, но не спорете*. Възможно е да бъдете честни, открити и дори да изразите отрицателни емоции, без да спорите и да се карате.

Някои двойки се карат през цялото време и постепенно любовта им умира. Другата крайност е, когато те потискат искрените си чувства, за да избегнат конфликтите и да не спорят. *Потискането на истинските чувства също води до загубване на връзката с любовта*. *Едните двойки водят истинска война, а другите – студена война*.

Най-добре е двойките да намерят равновесието между двете крайности. Като помним, че сме от различни планети, и усвоим изкуството да общуваме, е напълно възможно да избегнем споровете, без да потискаме отрицателните си емоции, конфликтни идеи и желания.

Какво става, когато спорим

Ако не разберем колко големи са различията между мъжете и жените, много лесно можем да започнем спор, който да уязви не само партньорите ни, но и самите нас. *Тайната за избягване на споровете е общуване, изпълнено с обич и уважение.*

Различията и разногласията не нараняват толкова, колкото начините, чрез които ги изразяваме. В идеалния случай спорът не трябва да наранява нито една от страните; вместо това той може просто да бъде един разговор, в който се изразяват различията и разногласията помежду ни. /Неизбежно е всички двойки да имат понякога различия и разногласия./ Практиката показва обаче, че повечето двойки започват да спорят за едно нещо и след пет минути вече спорят за начина, по който водят спора.

Несъзнателно започват да се обиждат; това, което е могло да бъде безобиден спор, лесно решим чрез взаимно разбиране и приемане на различията, прераства в конфликт. Те отказват да приемат или разберат мнението на партньора си поради подхода на другия.

Решаването на всеки спор изисква разтягане или разширяване на нашата гледна точка, за да се интегрира и включи и гледната точка на другата страна. За да направим това, трябва да почувстваме, че ни ценят и уважават. При недружелюбно отношение на партньора ни самоуважението ни може да се накърни, ако приемем неговата гледна точка.

Повечето двойки започват да спорят за едно нещо и след пет минути вече спорят за начина, по който водят спора.

Колкото по-интимни сме с някого, толкова по-трудно е да възприемем обективно неговото мнение, без да реагираме на отрицателните му емоции. За да се защитим от усещането, че заслужаваме неуважението или неодобрението на другата страна, автоматично заемаме отбранителна позиция и се противопоставяме на нейната гледна точка. Дори и да приемаме вътрешно нейното мнение, можем да продължим упорито да спорим с нея.

Защо споровете нараняват

Не това, което казваме, наранява другата страна, а начинът, по който го казваме. Съвсем естествено, когато е предизвикан, мъжът насочва цялото си внимание да докаже правотата си и забравя да бъде любвеобилен. Тогава автоматично намалява способността му да общува с

внимателен, почитителен и успокояващ тон. Той не съзнава нито колко невнимателен, нито колко обиден е тонът му за неговата партньорка. В такива моменти обикновеното несъгласие може да прозвучи като обида към жената; молбата се превръща в заповед. Естествено тя се съпротивлява на този подход дори когато приема съдържанието на казаното от него.

Мъжът несъзнателно наранява партньорката си, когато говори, без да проявява загриженост, а после започва да ѝ обяснява защо не трябва да се чувства потисната. Той погрешно приема, че тя отхвърля неговото мнение, докато всъщност нея единствено я притеснява липсата на обич в неговото поведение. Тъй като мъжът не разбира реакцията на жената, той се съсредоточава още повече върху разясняването на важността на казаното, вместо да коригира начина, по който го е казал.

Той няма представа, че започва спор; смята, че тя спори с него. Защишава мнението-си, докато тя защитава себе си от острите му забележки, които я обиждат.

Когато мъжът не зачете наранените чувства на жената, той ги омалява и така още повече увеличава огорчението ѝ. Трудно му е да разбере защо тя се обижда, тъй като той не е толкова уязвим към невнимателни забележки или обиден тон. Следователно мъжът може да не разбере колко много наранява партньорката си и така да предизвика нейната съпротива. По същия начин жените не осъзнават колко много нараняват мъжа. За разлика от мъжа, когато жената се чувства предизвикана, тонът ѝ автоматично става все по-недоверчив и отхвърлящ. Такова отблъскване е по-обидно за мъжа, особено когато той е емоционално обвързан с жената.

Жените започват и изострят споровете, като първо споделят отрицателните си емоции за поведението на партньорите си и след това започват да дават нежелани съвети. Ако жената не смекчи отрицателните си емоции с послания на доверие и съгласие, мъжът реагира отрицателно, което обърква жената. И отново тя не съзнава колко много го обижда недоверието ѝ към него.

За да избегнем споровете, трябва да помним, че нашият партньор се противопоставя не на това, което казваме, а на начина, по който го казваме. Спорът изисква двама души, но прекратяването му – само един. Най-добрият начин за прекратяване на спора е той да се прекрати още в зародиш. Поемете отговорността да разпознаете кога разногласието се превръща в спор. Прекратете разговора и направете почивка. Размислете върху подхода си към вашия партньор. Опитайте се да

осъзнаете, че не му давате това, от което се нуждае в действителност. След известно време отново започнете разговора, но с обич и уважение. Прекъсванията позволяват на яда и на обидите ни да преминат, преди да се съсредоточим върху опитите да подновим общуването.

Четири начина за избягване на обиди

Съществуват четири основни пози, които обикновено заемат мъжете и жените, за да не се обиждат в спора. Те са: конфликт, бягство, прес-труква и отстъпление. Всяка от тези пози дава краткотрайни придобивки, но в края на краищата всички те са непродуктивни. Нека да изследваме всяка от тях.

1. Конфликтът. Тази поза определено идва от Марс. Когато разговорът загуби нотките на обич и подкрепа, някои индивиди инстинктивно започват да се карат. Те незабавно заемат войнствена поза. Девизът им е: „Най-добрата отбрана е силната атака.“ Те нападат, като обвиняват, осъждат и критикуват партньора си. Склонни са да започнат да викат и да изразят яда си. Вътрешният им мотив е да сплашат партньора си, като го накарат да ги обича и подкрепя. Когато той отстъпи, те приемат, че са спечелили, но в действителност става обратното.

Сплашването винаги отслабва доверието в отношенията помежду ни. Ако постигнете със сила целите си, като създавате впечатление, че другата страна е сгрешила, неизбежно ще провалите взаимоотношенията си. Когато двойките се карат, те постепенно загубват способността си да бъдат откровени и уязвими. Жените се затварят в себе си, за да се защитят. Мъжете правят същото и престават да са толкова грижовни. Постепенно интимността, която е съществувала в началото на взаимоотношенията им, напълно изчезва.

2. Бягството. Тази поза също идва от Марс. За да избегнат конфронтацията, марсианците могат да се оттеглят в „пещерите“ си и никога да не излязат оттам. Това прилича на студена война. Те отказват да говорят и проблемите не могат да се решат. Това пасивно-агресивно поведение не е същото като прекъсването, след което се връщаме към разговора и решаваме проблемите с повече обич.

Марсианците се страхуват от конфронтация, предпочитат да изчакат и да избегнат разговорите по всички теми, които могат да предизвикат спор. Те са прекалено предпазливи във взаимоотношенията си. Обикновено жените се оплакват, че трябва да „пипат с ръкавици“, но

при мъжете е същото. Това чувство е толкова дълбоко вкоренено в мъжете, че те дори не го съзнават.

Вместо да спорят, някои двойки просто престават да разговарят за разногласията си. Те се опитват да постигнат целите си, като наказват партньора си и оттеглят любовта си. Те не нараняват пряко партньорите си, както любителите на конфликти, а бавно ги лишават от любовта, която заслужават, и така ги нараняват косвено. Като съдържат любовта си, партньорите ни със сигурност ще ни дадат по-малко.

За кратко време може да настъпи спокойствие и хармония, но ако двойките не говорят за проблемите и чувствата се, неприязънта между тях нараства. В края на краищата те загубват връзка със страстните любовни чувства, които са ги свързали. За да притъпят неудовлетворените си болезнени чувства, те обикновено се отдават на прекалено много работа, прекалено ядене или на други пристрастия.

3. Преструвката. Тази поза идва от Венера. За да се предпази от обиди от партньора си, венерианката се преструва, че не съществува никакъв проблем. Извиква усмивка на лицето си и изглежда много мила и щастлива. С времето обаче такива жени стават все по-недоволни; те винаги дават много на партньорите си, но в замяна не получават това, което искат. Това недоволство блокира естествения израз на любов.

Те се страхуват да бъдат честни по отношение на чувствата си, защото искат всичко да изглежда „наред и чудесно“. Мъжете също често използват тези прийоми, но за тях те означават нещо напълно различно. Той иска да каже: „Всичко е наред, защото аз се занимавам с него“ или „Наред е, защото знам какво да направя“, или „Чудесно е, защото аз го решавам и нямам нужда от помощ“. За разлика от мъжа, когато жената използва тези прийоми, това означава, че тя се опитва да избегне конфликт или спор.

За да избегне „приливите и отливите“, жената може дори да се самозалъже и да повярва, че всичко е наред и чудесно, докато в действителност няма да е така. Тя жертва или отрича желанията, чувствата и потребностите си, за да избегне възможността от конфликт.

4. Отстъплението. Тази поза също идва от Венера. Вместо да спори, венерианката се предава. Тя поема вината и отговорността за огорчението на своите партньори. За кратко време тя създава взаимоотношения, които наподобяват обич и закрила, но накрая те загубват своята същност.

Веднъж един мъж ми се оплака от жена си: „Обичам я толкова много – каза той. – Тя ми дава всичко, което искам. Единственото ми

оплакване е, че не е щастлива.“ Жена му бе прекарала 20 години в отричане от себе си заради съпруга си. Те никога не се бяха карали и ако я попитате за взаимоотношенията със съпруга ѝ, тя би ви казала следното: „Имаме чудесни взаимоотношения. Съпругът ми ме обича. Единственият проблем е, че аз в депресия, а не знам защо.“ Тя е депресирана, защото се е отрекла от себе си, за да бъде любвеобилна и мила през всичките тези 20 години.

За да се харесат на партньорите си, тези хора интуитивно усещат желанията им и се моделират така, че да им доставят удоволствие. В края на краищата те са дълбоко недоволни, че е трябвало да се откажат от себе си заради любовта към другия.

За тях всяка форма на отблъскване е много болезнена, защото те вече са се отказали до голяма степен от себе си. Стремят се да избегнат противопоставянето на всяка цена и искат да бъдат обичани от всички. В този процес те буквално се отказват от своята същност.

Може би ще откриете нещо от себе си в една от тези четири позиции или в повечето от тях. Хората обикновено преминават от една в друга. Във всяка от тях целта е да се защитим от нараняване. За съжаление това не може да се постигне. Единствено правилният подход е предугаждането и прекратяването на спора. Прекъснете, докато ви преминават ядът и обидата, и след това се върнете и продължете разговора. Общувайте, като проявявате повече разбиране и уважение към другия пол и постепенно ще се научите да избягвате споровете и конфликтите.

Защо спорим

Мъжете и жените обикновено спорят за пари, секс, решения, срокове, стойности, отглеждане на децата и домашни задължения. Тези дискусии и преговори обаче се превръщат в болезнени спорове само по една-единствена причина – не се чувстваме обичани. Емоционалната болка идва от липсата на чувство за обич, а *когато човек изпитва емоционална болка, той трудно може да прояви обич.*

Тъй като жените не са от Марс, те не долавят инстинктивно потребностите на мъжа, за да могат успешно да се справят с разногласията. Конфликтните идеи, чувства и желания са голямо предизвикателство за мъжа. Колкото по-близки са отношенията му с жената, толкова му е по-трудно да се справи с различията и разногласията помежду им. Когато тя не хареса нещо, което той е направил, мъжът е склонен да го приеме

Мъжете са от Марс, жените – от Венера

като лична обида и смята, че тя не го харесва.

Мъжът се справя с различията и разногласията най-добре, когато емоционалните му потребности са удовлетворени. Когато обаче е лишен от любовта, от която се нуждае, той заема отбранителна позиция и започва да проявява лошата си страна – инстинктивно той посяга към меча си.

Външно може да изглежда, че той спори за пари, отговорности и т.н., но действителната причина, поради която той изважда меча си, е, че не се чувства обичан. Когато мъжът спори за пари, срокове, деца или по друг въпрос, той всъщност тайно спори по някоя от следните причини.

Тайните причини, поради които мъжете спорят

Скритата причина за спора:	Какво му е нужно, за да не спори:
1. „Не ми харесва, когато тя се притеснява за най-незначителни неща, които правя или не правя. Чувствам се критикуван, отхвърлен и отблъснат.“	1. Необходимо му е да го приемат такъв, какъвто е. Вместо това той чувства, че тя се опитва да поправи нещо у него.
2. „Не ми харесва, когато тя започва ми обяснява как да правя нещата. Не чувствам възхищението ѝ. Вместо това чувствам, че се държи с мен като с дете.“	2. Необходимо му е да чувства възхищение вместо това той се чувства неоценен.
3. „Не ми харесва, когато тя ме обвинява за нещастieto си. Нямам стимул да бъда нейният рицар в блестящи доспехи.“	3. Необходимо му е да чувства, че тя го насърчава. Вместо това му се иска да се откаже.
4. „Не ми харесва, когато тя се оплаква колко много неща прави или колко неоченена се чувства. Това ме кара да мисля, че не оценява това, което правя за нея.“	4. „Необходимо му е да се чувства оценен. Вместо това му отправят обвинения и той се чувства непризнат и безсилен.“
5. „Не ми харесва, когато тя се тревожи, че мога нещо да сгреша. Не чувствам доверието ѝ.“	5. Необходимо му е да чувства доверие и признание за своя принос за нейната сигурност. Вместо това той чувства отговорност за нейното безпокойство.
6. „Не ми харесва, когато тя очаква от мен да правя неща и да говоря, когато тя пожелае. Не чувствам нейното одобрение и уважение.“	6. Необходимо му е да го приемат такъв, какъвто е. Вместо това чувства контрол и натиск да говори, когато няма какво да каже. Това го кара да мисли, че никога няма да може да я удовлетвори.

7. „Не ми харесва, когато тя се обижда от това, което казвам. Чувствам, че не ми вярва, не ме разбира и ме отблъсква.“	7. Необходимо му е да чувства, че тя го приема и му има доверие. Вместо това чувства, че тя го отблъсква и не му прощава.
8. „Не ми харесва, когато тя очаква от мен да чета мислите ѝ. Не мога. Това ме кара да се чувствам лош и неадекватен.“	8. Необходимо му е да почувства нейното одобрение и признание. Вместо това чувства, че се е провалил.

Удовлетворяването на основните емоционални потребности на мъжа намалява склонността му да участва в болезнени спорове. Той автоматично започва да я изслушва и да ѝ говори с много повече уважение, разбиране и внимание. По този начин споровете, различията в мненията и отрицателните емоции могат да се решат чрез разговори, преговори и компромиси, без да ескалират в болезнени спорове.

Жените също допринасят за болезнените спорове, но по други причини. Привидно те могат да спорят за пари, отговорности или по други въпроси, но тайно в себе си те се противопоставят на партньорите си по някои от следните причини.

Тайните причини, поради които жените спорят

Скрита причина, поради която тя спори:	Какво ѝ е нужно, за да не спори:
1. „Не ми харесва, когато той омаловажава значението на моите чувства и искания. Чувствам се отхвърлена и незначителна.“	1. Тя се нуждае от утвърждаване и обич. Вместо това чувства, че я критикуват и пренебрегват.
2. „Не ми харесва, когато той забравя да направи нещата, за които съм го молила, и започвам да му натяквам. Чувствай се така, сякаш прося неговата закрила.“	2. Необходимо ѝ е да чувства уважение и внимание. Вместо това тя се чувства пренебрегната и на последно място сред хората, които имат значение за него.
3. „Не ми харесва, когато той ме обвинява за това, че съм потисната. Чувствам, че трябва да бъда съвършена, за да ме обича. Не съм съвършена.“	3. Необходимо ѝ е той да разбере защо тя е потисната и да я увери, че все още я обича и че не иска да бъде съвършена. Вместо това тя не се чувства сигурна да бъде самата себе си.
4. „Не ми харесва, когато той повишава глас или започне да обяснява защо е прав. Това ме кара да чувствам, че греша и че него не го интересува моето мнение.“	4. Необходимо ѝ е да чувства, че той я разбира и уважава. Вместо това има чувството, че не е разбрана, че е излъгана, неценена.
5. „Не ми харесва снизходителното му отношение, когато задавам въпроси за решенията, които трябва да вземем. Това	5. Необходимо ѝ е да се увери, че той се интересува от нейните чувства и уважава потребността да бъде информирана.

Мъжете са от Марс, жените – от Венера

ме кара да чувствам, че съм му в тежест или че му губя времето.“	Вместо това тя чувства неуважение и липса на признание.
6. Не ми харесва, когато той не реагира на въпросите или бележките ми. Това ме кара да се чувствам така, сякаш не съществувам.	6. Необходимо й е да бъде сигурна, че той я слуша и го интересува. Вместо това тя се чувства пренебрегната или критикувана.
7. „Не ми харесва, когато той обяснява защо не трябва да се обиждам, да се тревожа, сърдя и т.н. Чувствам се подценена и без закрила.“	7. Необходимо й е да чувства, че той я цени и разбира. Вместо това тя не чувства закрила и обич и е недоволна.
8. „Не ми харесва, когато той очаква да бъда по-равнодушна. Това ме кара да чувствам, че е грешно или че е проява на слабост да имаш чувства.“	8. Необходимо й е да чувства уважението и обичта му, особено когато споделя чувствата си. Вместо това тя чувства липса на сигурност и закрила.

Въпреки че всички тези болезнени чувства и потребности съществуват, те не се предават и решават от само себе си. Те вътрешно нарастват и избликуват по време на спор. Понякога исканията се отправят пряко, но обикновено намират израз в изражението на лицето, позата на тялото или тона на гласа.

Мъжете и жените трябва да разберат и да се съобразяват със специфичната си чувствителност, а не да я пренебрегват. Ще решите истинския проблем само ако се опитате да общувате по начин, който удовлетворява емоционалните потребности на партньора ви. Тогава споровете могат да се превърнат в разговори от взаимна полза, в преговори за решаване на различията и разногласията помежду ви.

Анатомията на спора

Болезнените спорове обикновено имат една и съща анатомия. Може би ви е познат следният пример.

Жена ми и аз отидохме на приятна разходка извън града. Хапнахме и всичко изглеждаше чудесно, докато не започнах да говоря за възможни бъдещи инвестиции. Изведнъж тя се разстрои от това, че започнах да обсъждам инвестирането на известна част от парите ни в акции. Аз исках само да обсъдя този въпрос, но тя счете, че вече съм решил какво да направя, без дори да взема предвид нейното мнение. Ядоса се, че мога да постъпя така. Притесних се, че тя се разстрои от това, което казах, и започнахме спор.

Мислех, че тя не одобрява избора ми за инвестиции, и започнах да

споря, за да я убедя. Всъщност повече спорех от яд, че я бях разстроил. Тя спореше, че тези акции са твърде рисковани. В действителност тя бе разстроена, че обмислям тези инвестиции, без да съм се допитал до мнението ѝ. Беше разстроена и от това, че не уважавах правото ѝ да се тревожи. Накрая аз толкова се разстроих, че тя ми се извини, защото не ме бе разбрала и не ми бе повярвала, и ядът ми премина.

По-късно, когато се сдобрихме, тя повдигна въпроса. „Много пъти, когато спорим – каза тя, – изглежда, аз се разстройвам от нещо, след това ти се разстройваш от това, че аз съм се разстроила, и после аз трябва да ти се извинявам, че съм те разстроила. Смятам, че нещо липсва. Понякога ми се ще и ти да ми се извиниш.“

Веднага разбрах нейната логика. Изглеждаше доста нечестно да очаквам от нея извинение, особено ако аз бях причината за огорчението ѝ. Това ново прозрение преобрази отношенията помежду ни. Когато споделях това по време на моите семинари, открих, че хиляди жени бяха преживели същото. Това е още един често срещан модел на отношения между мъжете и жените. Нека да го разгледаме.

1. Жената изразява притеснението си относно „АБВ“.

2. Мъжът ѝ обяснява защо не трябва да се притеснява относно „АБВ“.

3. Тя чувства, че той омаловажава проблемите ѝ, и се потиска още повече. /Сега тя е разстроена повече от това, отколкото относно „АБВ“./

4. Той чувства неодобрението ѝ и това го огорчава. Обвинява я за това и очаква извинение, преди да се одобрят.

5. Тя се извинява и се чуди какво се е случило или се разстройва още повече и спорът прераства в скандал.

С ясното разбиране за анатомията на спора успях да реша този проблем по по-справедлив начин. Като си спомних, че жените са от Венера, опитах се да не я обвинявам за това, че е разстроена. Вместо това се опитах да разбера с какво я бях огорчил и да ѝ покажа загрижеността си. Дори и да не ме разбираше, ако в момента се чувстваше наранена от мен, аз трябваше да ѝ покажа, че това не ми е безразлично и че съжалявам.

Щом тя бе разстроена, свикнах първо да я изслушам, след това искрено да се опитам да разбера за какво се притеснява и накрая да кажа: „Съжалявам, че те разстроих, като казах...“ Това даде незабавен резултат. Спорехме много по-рядко.

Понякога обаче да се извиниш е много трудно. В такива моменти поемам дълбоко въздух и не казвам нищо. Опитвам се да си представя

как се чувства тя и да открия причините за нейното мнение. След това казвам: „Съжалявам, че си толкова разстроена.“ Въпреки че това не е извинение, то все пак показва, че не съм безразличен и, изглежда, помага.

Мъжете рядко казват: „Съжалявам“, защото на Марс това означава, че са извършили нещо погрешно и се извиняват. Жените обаче казват: „Съжалявам“, в смисъл на „Интересувам се от това, как се чувстваш ти“. Това не означава, че те се извиняват за погрешна постъпка. Мъжете, които разбират това, но рядко казват: „Съжалявам“, могат да направят чудеса, като се научат да използват различния смисъл на венецианския език. Най-лесният начин да се отклони спорът е да се каже: „Съжалявам“.

Повечето спорове ескалират, когато мъжът започва да омаловажава чувствата на жената и тя реагира с неодобрение. Като мъж трябваше да се науча да признавам и утвърждавам чувствата на жена си. Тя се опита да изразява чувствата си по-непосредствено, без да проявява неодобрението си към мен. Резултатът – по-малко конфликти и повече любов и доверие. Без това ново разбиране сигурно щяхме да водим и досега същите спорове.

За да се избегнат болезнените спорове. Важно е двете страни да признаят, че мъжът неволно омаловажава чувствата на жената, докато жената несъзнателно изпраща послание на неодобрение.

Как мъжете неволно започват спорове

Най-често мъжете започват спор, като подценяват чувствата или гледната точка на жената. Мъжете не разбират колко много могат да я разстроят по този начин.

Например мъжът може да омаловажи отрицателните чувства на жената, като каже: „А, не се тревожи за това.“ Ако е отправена към друг мъж, тази фраза звучи приятелски. Но за интимната партньорка тези думи са безчувствени и я обиждат.

Друг пример – мъжът може да се опита да разсее притеснението на жената, като каже: „Не е голяма работа.“ След това той предлага някакво практическо решение, като очаква тя да изпита облекчение и щастие. Той не разбира, че тя се чувства подценена и без закрила. Тя не може да оцени неговото предложение за решение, докато той не признае потребността ѝ да бъде разстроена.

Един от най-често срещаните примери е когато мъжът е направил

нещо, което разстройва жената. Инстинктивно той иска да я накара да се чувства по-добре, като ѝ обяснява защо не трябва да се тревожи. Той уверено ѝ казва, че има прекрасна, логична и разумна причина за това, което е направил. Няма никаква представа, че подобно отношение я кара да се чувства така, сякаш няма никакво право да бъде разстроена. Когато ѝ обясни позицията си, единственото послание, което стига до нея, е, че нейните чувства не го интересуват.

За да може тя да чуе обясненията му, той първо трябва да чуе нейните причини за огорчението ѝ. Той може да задържи обясненията си и да я изслуша с разбиране. Ако просто прояви интерес към чувствата ѝ, тя ще почувства подкрепата му.

Тази промяна в подхода изисква продължителна практика, но все пак може да се постигне. Обикновено когато жената споделя чувства на объркване разочарование или безпокойство, всяка клетка в тялото на мъжа инстинктивно реагира с цял списък обяснения и оправдания, за да ѝ докаже колко безсмислено е нейното огорчение. Мъжът никога не се стреми да влоши нещата. Склонността му да дава обяснения на чувствата ѝ е просто марсиански инстинкт.

Като разбере, че механичните му инстинктивни реакции в случая имат обратен ефект, мъжът може да се промени. Чрез по-дълбоко разбиране и собствен опит как може да въздейства на жената мъжът е в състояние да осъществи тази промяна.

Как жените неволно започват спорове

Най-често срещаният начин, по който жените неволно започват спорове, е като не споделят непосредствено чувствата си. Вместо направо да изрази разочарование или неприязън, жената задава реторични въпроси и волно /или неволно/ предава послание на неодобрение. Дори понякога смисълът на посланието да не е такъв, именно той достига до мъжа.

Например когато мъжът закъснее, жената може да се чувства така: „Ме ми харесва да те чакам, когато закъсняваш“ или „Тревожех се, че нещо ти се е случило“. Когато той се върне, вместо направо да сподели чувствата си, тя задава реторичен въпрос като „Как можеш да закъсняваш толкова много?“ или „Какво да мисля, когато се връщаш толкова късно?“, или „Защо не се обади?“

Разбира се, няма нищо лошо да попитате: „Защо не се обади?“, ако искрено търсите някаква сериозна причина. Но когато жената е

потисната, тонът на гласа ѝ често разкрива, че тя не търси отговор на въпроса си, а просто настоява, че няма приемлива причина за неговото закъснение.

Когато мъжът чуе въпрос като „Как можа да закъснееш толкова?“ или „Защо не се обади?“, той не узнава нищо за чувствата ѝ, а чува просто нейното неодобрение. Той чувства натрапчивото ѝ желание да му помогне да бъде по-отговорен. Чувства се нападнат и заема отбранителна позиция. Жената не може да си представи колко болезнено за него е нейното неодобрение.

Точно както жените се нуждаят от признаване на своите чувства, така и мъжете се нуждаят от одобрение. Колкото повече мъжът обича жената, толкова по-вече той се нуждае от нейното одобрение. Тази потребност винаги присъства в началото на техните взаимоотношения. Или тя му предава посланието, че го одобрява, или той чувства увереност, че може да спечел нейното одобрение. И в двата случая присъства одобрението.

Дори когато жената е наранена от друг мъж или от баща си, тя все пак ще му даде одобрението си в началото на техните взаимоотношения. Може би чувства че „той е особен, не е като другите“.

Оттеглянето на одобрението е особено болезнено за мъжа. Жените обикновено не съзнават, че оттегля одобрението си. А когато го направят, те чувстват, че имат основания за това. Причината за тази нечувствителност е, че жените наистина не съзнават колко важно е одобрението за мъжете.

Жената обаче може да се научи да не се съгласява с поведението на мъжа и все пак да проявява одобрение към него. За да почувства обич, мъжът трябва да получи нейното одобрение към него такъв, какъвто е, дори и да не е съгласна с поведението му. Обикновено когато жената не одобрява поведението на мъжа и иска да го промени, тя изразява цялостно неодобрение към него. Разбира се, може да има моменти, когато тя проявява одобрението си в различна степен, но неодобрението ѝ е много болезнено и обидно за него.

Повечето мъже много се срамуват да признаят колко много им е необходимо одобрение. Те могат да стигнат дотам да доказват, че това им е безразлично. Но защо тогава веднага охладняват, отдалечават се и заемат отбранителна позиция, когато загубят одобрението на жената? Защото ги боли, когато потребностите им са неудовлетворени.

Една от причините, поради които отношенията между мъжете и жените са толкова успешни в началото, е че мъжът все още се радва на

благоволенията на жената. Той все още е нейният рицар в блестящи доспехи. Получава благословията на нейното одобрение и това повишава самочувствието му. Но щом започне да я разочарова, той загубва благоволенията ѝ. Загубва и одобрението ѝ и се оказва в немилост.

Мъжът може да се справи с разочарованието на жената, но когато то се изразява в неодобрение или отблъскване, той се чувства обиден. Жените обикновено разпитват мъжа за поведението му с неодобрителен тон. Мислят, че така ще му дадат урок. Но грешат. Това само предизвиква у него страх и неприязън. И постепенно той загубва мотивацията си.

Проявата на одобрение към мъжа означава, че вие разбирате добрите подбуди за неговите действия. Дори когато той е безотговорен или мързелив и непочтителен, ако жената го обича, тя може да открие и да признае добрите страни у него. *Да дадете одобрение означава да откриете сърдечното намерение или добротата, скрити зад външното поведение на мъжа.*

Да се държите с мъжа, сякаш той не е имал основателна причина за своите действия, означава, че оттегляте одобрението, което той е получил в началото на отношенията помежду ви. *Жената трябва да помни, че може да даде одобрение дори когато има разногласия с мъжа.*

Двата ключови проблема, които водят до спор:

1. Мъжът чувства, че жената не одобрява неговото мнение.
2. Или жената не одобрява начина, по който мъжът разговаря с нея.

Когато той най-много се нуждае от нейното одобрение

Повечето спорове възникват не поради разногласията между двама души, а защото или мъжът чувства, че жената не одобрява мнението му, или жената не одобрява начина, по който той разговаря с нея. Тя може често да прояви неодобрение, когато той подценява гледната ѝ точка или ѝ говори, без да проявява загриженост. *Когато мъжете и жените се научат да одобряват и оценяват чувствата на другия, те няма да спорят.* Могат само да обсъждат и преговарят по различията помежду си.

Когато мъжът направи грешка, забрави да изпълни поръчка или някаква друга задача, жената не разбира колко чувствителен е той в такъв момент. Именно тогава той най-много се нуждае от нейната любов. Оттеглянето на нейното одобрение в такъв момент му причинява най-силна болка. Тя дори може да не съзнава, че го прави. Може да смята, че

просто се чувства разочарована, но той чувства само нейното неодобрение. Един от начините, чрез които жените неволно изразяват неодобрението си, е *погледът и интонацията* на гласа им. Думите, които тя подбира, могат да са сърдечни, но погледът и тонът на гласа ѝ могат да наранят мъжа. *Неговата отбранителна реакция ще и покаже, че е сгрешила. Той омаловажава нейните чувства и оправдава своите.*

Мъжете най-често са склонни да спорят, когато са направили грешка или са разстроили жената, която обичат. Ако я е разочаровал, той иска да ѝ обясни защо не трябва да бъде потисната. Смята, че обясненията му ще ѝ помогнат да се почувства по-добре. *Това, което не знае, е, че когато тя е разстроена, най-много ѝ е необходимо да я изслуша и да оцени нейните чувства.*

Как да изразите различията си, без да спорите

Без здравословни модели за подражание, изразяването на различията и разногласията може да се окаже много трудна задача. Повечето родители или не са спорили, или когато са го правели, спорът бързо е прераствал в конфликт. Следват примери за това, как мъжете и жените несъзнателно предизвикват спорове, и предлагам добри алтернативи те да бъдат избегнати.

Във всеки от описаните спорове първо посочвам реторичния въпрос, който жената може да зададе, а след това – как мъжът може да разбере този въпрос. След това показвам как мъжът може да обясни поведението си и как жената може да почувства, че я пренебрегват. Накрая правя предложения как мъжете и жените могат да изразят чувствата си така, че да избегнат споровете.

Анатомията на един спор

1. Когато мъжът се прибере късно

Нейният реторичен въпрос, когато той се върне у дома късно: „Как можа да закъснееш толкова?“ или „Защо не се обади?“ или „Какво трябва да мисля?“

Посланието, което той чува, е: „Нямаш основателна причина за закъснението! Ти се безотговорен Никога не бих закъсняла толкова много Аз съм по-добра от теб.“

Неговите обяснения, когато той се върне късно и тя е разстроена: „Имаше задръстване на моста“ или „Понякога животът е различен от очакванията ни“, или „Не можеш да очакваш, че винаги ще се прибирам навреме.“

Тя чува следното: „Не е трябвало да се тревожиш, тъй като имам основателни причини за закъснението. Така или иначе, работата ми е по-важна от теб, и ти си твърде вискателна!“

Как тя може да прояви по-малко неодобрение:

Тя би могла да каже: „Наистина не ми харесва, когато закъсняваш. Това ме разстройва. Добре би било следващия път да се обадиш, че ще закъснееш.“

Как той може да бъде по-утвърдителен

Той казва: „Закъснях, извинявай. Притеснила си се.“ Най-важното е просто да я изслуша без много обяснения. Опитайте се да разберете и потвърдите това, от което тя се нуждае, за да почувствате любовта ѝ.

2. Когато той забрави нещо.

Нейният реторичен въпрос:

Когато мъжът забрави да направи нещо, тя казва: „Как ножа да забравиш?“ или „Кога ли ще си спомниш?“, или „Как мога да ти имам доверие?“

Посланието, което стига до мъжа:

„Нямаш основателна причина да забравиш. Ти си глупав и не мога да ти имам доверие. В нашите взаимоотношения аз давам много повече от теб.“

Неговите обяснения:

Когато той забрави да направи нещо и тя се разстрои от това, той обяснява: „Наистина бях зает и просто забравих. Това просто се случва понякога“ или „Голяма работа Това не означава, че не ме е грижа.“

Посланието, което тя чува:

„Не трябва да се притесняваш за толкова обикновени неща. Твърде вискателна си и реакцията ти е неразумна. Опитай се бъдеш реалист живееш в някакъв въображаем свят.“

Как тя може да прояви по-малко неодобрение:

Ако тя е потисната, би могла да каже: „Не ми харесва, когато забравяш.“ Тя също може да възприеме друг ефективен подход и да не споме нава, че в забравил нещо, а просто да го помоли отново. „Ще ти бъда благодарна, ако ...“ Дой ще разбере, че е забравил.

Как той може да бъде в по-утвърдителен:

Той казва: „Забравих... Сърдиш ли ни се?“ След това трябва да я

остави да говори, без да я кара да смята, че е сгрешила, като се сърди. Докато говори, тя ще разбере, че той я слуша, и скоро ще почувства благодарност към него.

3. Когато той се върне от „пещерата“

Нейният реторичен въпрос:

Когато той се върне вкъщи от „пещерата“, тя казва: „Как можеш да бъдеш толкова безчувствен и равнодушен?“ или „Как очакваш да реагирам?“, или „Как мога да знам какво става вътре в теб?“

Посланието, което той чува:

„Нямаш основателна причина да се отдръпваш от мен. Ти си жесток и безсърдечен. Не си мъжът, който ми трябва. Ти ме обиди така, както аз никога не съм те обиждала.“

Неговите обяснения:

Когато той се върне от пещерата и тя е притеснена, той обяснява: „Исках известно време да бъда сам, само два дни. Какво толкова се е случило?“ или „Нищо не съм ти направил. Защо се разстройваш толкова?“

Посланието, което тя чува:

„Не трябва да се чувстваш обидена или изоставена, а ако е така, не мога да ти помогна. Искаш прекалено много. Ще правя каквото си искам и твоите чувства не ме интересуват.“

Как тя може да прояви по-малко неодобрение:

Ако това я притеснява, тя може да каже: „Знам, че ти е необходимо да се уединяваш понякога, но въпреки това ме боли, когато го правиш. Не казвай, че греша, но за мен е важно да разбереш какво изпитвам.“

Как той може да бъде по-утвърдителен:

„Разбирам, че ти е мъчно, когато се оттеглям. Сигурно моето уединение е много болезнено за теб. Нека да поговорим за това.“ Когато тя почувства, че той я е чул, за нея става по-лесно да приеме потребността му от уединение.

4. Когато той я разочарова

Нейният реторичен въпрос:

Когато той я разочарова, тя казва: „Как можа да го направиш?“ или „Защо не можеш да изпълниш обещанието си?“, или „Нали каза, че ще го сторис?“ или „Кога най-сетне ще се научиш?“

Посланието, което достига до него:

„Няма причина да искаш да ме разочароваш. Ти си идиот. Нищо не можеш да направиш както трябва. Не мога да бъда щастлива, докато не

се промениш.“

Неговите обяснения:

Когато тя е разочарована от него, той обяснява: „Хей, следващия път, ще го направя както трябва“ или „Голяма работа“, или „Но аз не знаех какво имаш предвид.“

Посланието, което достига да нея:

„Ако си разстроена, вината е твоя. Трябва да бъдеш по-непретенциозна. Не трябва да се притесняваш, аз не ти съчувствам.“

Как тя може да прояви по-малко неодобрение:

Ако тя е разстроена, може да каже: „Не ми харесва да бъда разочарована Мислех, че ще се обадиш. Всичко е наред, но искам да знаеш как се чувствам, когато ти...“

Как тай може да бъде по-утвърдителен:

„Разбрах, че те разочаровах. Нека да поговорим за това. Как се чувстваш?“. И отново я оставете да говори. Дайте й шанс да бъде изслушана и тя ще се почувства по-добре След малко я запитайте: „Какво трябва да направя, за да почувстваш подкрепата ми?“ или „Как мога да ти помогна сега?“

5. Когато той не уважава чувствата й и я наранява

Нейният реторичен въпрос:

Когато той не уважава чувствата й и я огорчава, тя казва: „Как мога да се държа така с мен?“ или „Интересуваш ли се изобщо от мен?“, или „Аз така пи се държа с теб?“

Посланието, което достига до него:

„Ти си лош и груб. Аз съм много по-сърдечна от теб. Никога няма да ти простя това. Трябва да бъдеш наказан и порицан. Вината е само твоя.“

Неговите обяснения:

Когато той не уважава чувствата й и тя се разстройва още повече, той обяснява: „Виж, аз не исках да кажа това“ или „Наистина те слушам, виж, точно сега го правя“, или „Не винаги те пренебрегвам“, или „Не ти се присмивам.“

Посланието, което достига до нея:

Това, което тя чува, е: „Нямаш право да бъдеш потисната. Безсмислено е. Прекалено чувствителна си, нещо у теб не е в ред, В тежест си ми.“

Как тя може да прояви по-малко неодобрение:

Тя може да каже: „Не ми харесва начинът, по който говориш. Моля те, престани“, или „Не бъди лош, това не ни харесва. Искам да

прекъснем разговора“, или „Не искам разговорът ни да протече по този начин. Нека започнем отначало“, или „Не заслужавам да се държа с мен по този начин. Искам да прекъснем разговора“, или „Моля те, не ме прекъсвай“, или „Моля те, чуй какво казвам.“

Как той може да бъде по-утвърдителен:

Той казва: „Съжалявам, не заслужаваш да се държа с теб по този начин.“ Поемете дълбоко въздух и просто изслушайте нейния отговор. Тя може да продължи и да каже нещо като „Ти никога не ме слушаш.“ Когато спре за малко, кажете: „Права си. Понякога не те слушам. Извинявай, ти не заслужаваш това. Нека да почнем отначало. Този път ще се справим по-добре!“

Мъжът може да отговори най-добре на къси и откровени фрази.

Поученията и въпросите имат обратен ефект.

Започването на разговора отначало е отличен начин да се попречи на разрастването на спора. Ако тя не иска да започне отначало, не я карайте да чувства, че греша. Запомнете, че ако ѝ дадете правото да бъде потисната, тогава тя ще прояви благосклонност и одобрение.

6. Когато той бърза, а на нея това не ѝ харесва

Нейният реторичен въпрос:

Тя се оплаква: „Защо винаги бързаме?“ или „Защо винаги трябва да тичаме, когато отиваме някъде?“

Посланието, което стига до него:

„Няма основателна причина за такова бързане. Никога не съм щастлива с теб. Нищо не е в състояние да те промени. Ти си некадърник и очевидно не те е грижа за мен.“

Неговите обяснения:

„Не е чак толкова зле“ или „Винаги е било така“, или „Сега не можем да направим нищо“, или „Не се тревожи толкова много; всичко ще бъде наред.“

Посланието, което стига до нея

„Нямаш право да се оплакваш. Трябва са си благодарна за това, което имаш, и да не бъдеш толкова неудовлетворена и нещастна. Нямаш основателна причина да се оплакваш, ти разваляш настроението на всички.“

Как тя може да прояви по-малко и неодобрение:

Ако тя се чувства потисната, може да каже: „Бързаме и това не ми харесва. Струва ми се, че винаги бързаме“ или „Харесва ми, когато не бързаме. Мразя, когато понякога се налага да тичаме. Просто не ми харесва. Ще предвидиш ли още 15 минути при следващото ни пътуване?“

Как той може да бъде по-утвърдителен:

Той казва: „И на мен не ми харесва. Искане ми се просто да забавим темпото. Струва ми се, че не е разумно.“ В този пример той е съпричастен към нейните чувства. Дори да обича бързането, той може да я подкрепи най-добре, когато е разстроена, като прояви искрено участие към притеснението ѝ.

7. Когато тя чувства, че той омаловажава чувствата ѝ

Нейният реторичен въпрос:

Когато тя чувства липса на подкрепа или омаловажаване на чувствата ѝ, може да каже: „Защо каза това?“ или „Защо трябва да ми говориш по този начин?“, или „Не те ли интересува какво казвам?“, или „Как можеш да говориш така?“

Посланието, което стига до него:

„Нямаш основателна причина да се държиш така с мен. Следователно ти не ме обичаш. Не те е грижа за мен. Давам ти толкова много, а ти не ми даваш нищо в замяна.“

Неговите обяснения:

Когато тя чувства, че той омаловажава чувствата ѝ и това я разстройва, той обяснява: „Но това, което казваш, е безсмислено“ или „Но за не съм казал това“, или „Чувал съм всичко това и преди.“

Посланието, което тя чува:

„Нямаш право да си потисната. Ти си неразумна и объркана. аз знам кое е правилно, а не ти. аз те превъзхождам. Ти предизвикваш тези спорове, а не аз.“

Как тя може да прояви по-малко неодобрение:

„Не ми харесва това, което казваш. Имам чувството, че ме осъждаш. Не заслужавам това.“ Или тя може просто да отмени забележките му и да го помоли да изпълни желанията ѝ: „В толкова лошо настроение съм. Ще ме изслушаш ли? Така ще ми помогнеш да се почувствам по-добре“. /Мъжете имат нужда от голямо насърчаване, за да изслушат жената./

Как той може да бъде по-утвърдителен:

„Съжалявам, че това не ти харесва. Какво толкова казах?“ или „Моля те, разбери ме“ или „Имах тежък ден. Знаем, че вината не е само твоя. Искане да разбереш как се чувствам. Ти искаш ли?“

Като ѝ дава възможност отново да помисли върху казаното от него, той може да каже: „Съжалявам. Разбирам защо не ти хареса“. След това просто направете пауза Моментът е подходящ за изслушване. Трябва да устоите на изкушението да ѝ обяснявате, че тя погрешно е разбрала

казаното от вас. Щом като е обидена, тя трябва да бъде изслушана, за да може да се излекува. Обясненията помагат само след като обидата в излекувана чрез проява на разбиране.

Подкрепата в трудни моменти

Във всички взаимоотношения има трудни моменти. Те могат да възникнат по различни причини, като загуба на работа, смърт, болест или просто липса на достатъчно почивка. *В такива трудни моменти най-Важното е да се опитате да общувате, като проявявате обич, разбиране и одобрение. Освен това трябва да разберете и привиете, че вие и вашите партньори далеч не винаги сте свързани.* Като се научите да общувате успешно в по-малко трудни моменти, вие ще можете по-лесно да се справите при възникването на по-големи проблеми.

Във всеки от горните примери представям жената в трудни моменти – когато е разстроена от нещо, което мъжът е направил или е пропуснал да извърши. Разбира се, мъжете могат също да бъдат огорчени от жените и всяко от горните предложения важи еднакво и за двата пола. Полезно упражнение във вашите взаимоотношения е да попитате партньора си как тя или той биха реагирали на предложенията, описани по-горе.

Когато не сте огорчени от партньора си, отделете малко време, за да разберете кои думи имат най-голям ефект върху него, и споделете кои имат най-голямо въздействие върху вас. Възприемането на тези предварително „съгласувани фрази“ може много да помогне за неутрализиране на напрежението при възникване на конфликт.

Запомнете също, че независимо от правилния избор на думите, най-голямо значение има чувството, което влагате в тях. Дори и да използвате най-подходящите фрази, ако вашият партньор не почувства обич, утвърждаване и одобрение от ваша страна, напрежението ще продължи да нараства. Както споменах и преди, понякога най-доброто решение за избягване на конфликта е да изчакате известно време, когато доловите, че той наближава. Подновете общуването едва тогава, когато можете да проявите по-голямо разбиране, признание, утвърждаване и одобрение към чувствата на вашия партньор.

Отначало някои от тези промени могат да предизвикат у вас чувство на неловкост или дори усещането, че се подвеждате взаимно. *Много хора смятат, че любовта означава „да казваш това, което мислиш“.*

Прекалено откритият подход обаче не отчита чувствата на другия. Човек може да бъде честен и пряк по отношение на чувствата си, но да ги изразява така, че да не огорчи или обиди партньора си. Като приложите някои от горните препоръки, ще увеличите способността си да общувате с по-голямо внимание и с повече доверие. След известно време ще започнете да вършите това, без да се замисляте.

Ако вашият партньор се опита да приложи някои от горните препоръки, помнете, че той или тя се опитват да ви окажат по-голяма подкрепа. Отначало думите им могат да ви се сторят не само неестествени, но и неискрени. Не е възможно да се промени цял един живот от условности за няколко седмици. Старайте се да оцените всяка тяхна стъпка, защото в противен случай те могат бързо да се откажат.

Как да избегнем спора чрез сърдечно общуване

Емоционално заредените спорове и конфликти могат да се избегнат, ако разберем потребностите на нашия партньор и ги удовлетворим. Следващият пример илюстрира как може да се избегне спорът, когато жената изразява открито чувствата си в общуването с мъжа, а той проявява разбиране.

Спомням си как една година жена ми Бони и аз отидохме на почивка. Тръгнахме с кола и най-сетне можехме да си починем след една тежка седмица. Смятах, че Бони ще бъде щастлива, че отиваме на почивка. Вместо това тя въздъхна и каза: „Чувствам се така, сякаш животът ми е едно дълго и мъчително изтезание.“

Поех дълбоко въздух и отвърнах: „Разбирам какво искаш да кажеш. Чувствам се така, сякаш от мен изцеждат всяка капчица живот.“ След като казах това, имитирах с ръце изцеждането на парцал.

Бони кимна одобрително и за моя изненада изведнъж се усмихна и после смени темата. Започна да говори колко е развълнувана, че сме предприели пътуването.

Преди шест години това нямаше да се случи. Щяхме да спорим и аз погрешно щях да я виня за това. Щях да се разстроя от думите ѝ, че за нея животът е бавно и мъчително изтезание. Щях да приема това като лична обида и да сметна, че тя се оплаква от мен. Щях да започна да се защитавам и да ѝ обяснявам, че нашият живот не е мъчение и че тя трябва да е благодарна, че отиваме на такава чудесна почивка. След това щяхме да спорим и да прекараме дълга и мъчителна ваканция.

Всичко това щеше да се случи, ако не бях проявил разбиране.

Този път разбрах, че Бони просто изразява едно пасивно чувство. Тя нямаше предвид мен. След като разбрах това, нямаше защо да се защитавам. Забележката ми, че съм напълно изстискай, ѝ показа, че съм я разбрал. От своя страна тя се съгласи с мен и аз почувствах нейната любов, съгласие и одобрение. Тъй като се бях научил да приемам и утвърждавам чувствата ѝ, тя получи любовта, която заслужаваше. Спор между нас не възникна.

Глава X

„Набирането на точки“ в отношенията с другия пол

Мъжът смята, че „набира много точки“ в отношенията си с жената, като направи нещо голямо за нея, например като ѝ купи нова кола или я заведе на почивка. Допуска, че печели по-малко точки с дребни неща като отваряне на вратата на колата, поднасяне на цветя или прегръдка. Смята, че ще я удовлетвори най-добре, ако посвети времето, енергията и вниманието си на извършването на нещо голямо за нея. Тази формула обаче няма ефект, тъй като жените броят точките по различен начин. Жената дава една точка за подарък, направен с обич, независимо дали е голям или малък; всеки подарък има за нея еднаква стойност. Размерът му е без значение; той носи една точка. Мъжът обаче смята, че получава една точка за малък и тридесет точки за голям подарък. Тъй като не разбира, че жените броят точките различно, мъжът естествено съсредоточава усилията си върху един или два големи подаръка.

Жената дава една точка за всеки подарък, направен с обич, независимо дали е голям или малък. За нея всеки подарък има еднаква стойност.

Мъжът не разбира, че дребните неща са също толкова важни за жената, колкото и големите. С други думи, жената оценява еднакво една роза и навременното плащане на наема. Ако не разберат тази основна разлика в „набирането на точки“, мъжете и жените непрекъснато се объркват и разочароват от отношенията помежду си.

Следният пример илюстрира това.

На консултациите Пам каза следното:

– Права толкова много за Чък, а той ме пренебрегва. Интересува го само работата му.

Чък:

– Но работата ми осигури хубава къща и възможността да ходим на почивка. Тя би трябвало да е щастлива.

Пам:

– Не ме интересува къщата, нито почивките, ако не се обичаме. Искам повече от теб.

Чък:

– Говориш така, сякаш ти даваш много повече. Пам:

– Така е. Непрекъснато върша разни неща за теб. Пера, готвя, чистя

– всичко. Ти правиш само едно нещо – ходиш на работа и печелиш пари. От мен обаче очакваш да върша всичко останало.

Чък е преуспяващ лекар. Както обикновена се получава при повечето професионалисти, работата му отнема много време, но същевременно му носи и висок доход. Той не можел да разбере защо жена му Пам била толкова недоволна. Печелел добре и осигурявал „добър живот“ за семейството си, но когато се върнел къщи, жена му била нещастна. Чък смятал, че колкото повече пари печели, толкова по-малко неща е необходимо да върши къщи, за да удовлетвори жена си. Бил сигурен, че тлъстият чек в края на месеца му носи поне 30 точки. Когато отворил своя собствена клиника и доходът му нараснал двойно, Чък решил, че вече печели по 60 точки ма месец. Няма представа, че *парите в края на месеца му носят само 1 точка в отношенията с Пам, независимо от сумата.*

– Чък не разбирал, че от гледна точка на Пам колкото повече пари печели, толкова по-малко получава самата тя, Новата клиника изисквала от него повече време и енергия. Пам започнала да върши още повече неща, за да компенсира отсъствието му от къщи, да се справя с личния им живот и отношенията помежду им. Като давала повече, *тя смятала, че месечно „набира“ 60 срещу неговата 1 точка.* Това я правело нещастна и недоволна.

Когато се обърнаха към мен, Пам чувстваше, че дава много повече, а получава по-малко. От гледна точка на Чък той даваше повече /вече 60 точки/ и би трябвало да получи повече от жена си. Неговото мнение бе, че резултатът е равен. Доволен е от отношенията помежду им, освен от едно – Пам бе нещастна. Той я обвиняваше, че иска твърде много. За *не-го голямата му заплата се равняваше на това, което жена му даваше в техните взаимоотношения. Тази гледна точка още повече ядосваше Пай.*

След като чуха запис от курса ми от лекции за отношенията между мъжете и жените, Пам и Чък успяха да се освободят от обвиненията и да решат проблема си с обич. Взаимоотношенията им, които отиваха към развод, се преобразиха. Чък узна, че *дребните неща, които прави за Пам, означават много за нея.* Той се изненада колко бързо се промениха нещата, когато започна да отделя повече време и грижи за жена си. Започна да разбира, че *за жената дребните и големите неща са еднакво важни, и осъзна защо работата му носи само 1 точка.*

В действителност Пам имаше основателна причина да бъде нещастна. Тя се нуждаеше много повече от личното внимание, грижи и енергия

на Чък, отколкото от заможния им начин на живот. Чък откри, че като изразходва по-малко енергия, за да печели пари, и полага малко повече грижи за жена си, тя е много по-щастлива Той призна, че дори е работил извънредно с надеждата да я направи по-щастлива. Осъзна как тя брои точките, той можеше да се прибере вкъщи с нова увереност, защото знаеше как да я направи щастлива.

Малките неща имат голямо значение

Съществуват различни начини, чрез които мъжът може да спечели „точки“ във взаимоотношенията с партньорката си, без да е необходимо да прави твърде много за нея. Става въпрос просто за *пренасочване на енергията и вниманието на* мъжа Повечето мъже знаят много от тези неща, но не си правят труда да ги вършат, защото не разбират *колко важни са те за жената*. Мъжът искрено вярва, че дребните неща са незначителни в сравнение с големите, които той прави за нея.

В началото на взаимоотношенията си с жената някои мъже вършат един или два пъти и дребни неща, но после престават да ги правят. Сякаш някаква тайнствена сила инстинктивно ги кара да насочат енергията си към извършването на едно-единствено голямо нещо за партньорката си. Тогава престават да вършат дребните неща, които носят удовлетворение на жената във взаимоотношенията помежду им. *За да удовлетвори жената, мъжът трябва да разбере какво ѝ е необходимо, за да почувства обич и закрила.*

Начинът, по който жените отбелязват точките, не е просто прищявка, а действителна потребност. *Те се нуждаят от многобройни прояви на обич във взаимоотношенията си с мъжете, за да се почувстват обичани.* Еднократната или двукратна проява на любов, независимо колко значима е тя, на може да донесе удовлетворение на жената.

За мъжа това може да се окаже твърде трудно за разбиране. Образно казано, жените имат любовен „резервоар“, подобен на бензиновия при колите. Той трябва да се пълни многократно. *Извършването на множество дребни неща /и печеленето на много точки/ е тайната за напълването на любовния „резервоар“ на жената.* Жената се чувства обичана, когато резервоарът ѝ е пълен. *Тогава тя може да откликне на потребностите на мъжа от по-голяма обич, доверие, приемане, признание. Възхищение, одобрение и насърчаване.* Необходими са множество дребни неща, за да прелее нейният „резервоар“.

Следва списък от 101 дребни начина, чрез които мъжът може да поддържа пълен любовния „резервоар“ на своята партньорка.

101 начина за печелене на точки във взаимоотношенията с жената

1. Когато се върнете вкъщи, намерете я и я прегърнете, преди да правите каквото и да било.

2. Задайте й конкретни въпроси затова, как е прекарала деня, за да покажете, че знаете какви са били плановете й. /Например: „Как премина посещение ти при лекаря?“/

3. Упражнявайте се да я изслушвате и да й задавате въпроси.

4. Не се поддавайте на изкушението да решавате проблемите й – вместо това проявете съпричастност към тях.

5. Отделете й цялото си внимание за 20 минути /не четете вестник и не се разсейвайте с нищо друго през това време/.

6. Подарявайте й цветя без повод.

Планирайте как ще прекарате почивните дни няколко дни предврително, вместо да чакате петък вечер и да я попитате какво иска да прави.

8. Ако обикновено тя приготвя вечерята или е неин ред за това, я тя изглежда уморена или е заета с нещо друго, предложете й вие да я пригответе.

9. Направете й комплимент за външния вид.

10. Проявете разбиране към чувствата й, когато е потисната.

11. Предложете й помощ, когато е уморена.

12. Предвидете допълнително време, когато пътувате, за да не се налага да бързате.

13. Когато се наложи да закъснеете, обадете й се и я предупредете.

14. Когато тя поиска подкрепа, кажете „да“ или „не“, без да я карате да се чувства виновна, че ви е помолила за това.

15. Когато чувствата й са накарнени, проявете известно съчувствие и й кажете: „Съжалявам, че се чувстваш засегната.“ След това замълчете. Оставете я да осъзнае, че разбирате огорчението й. Не предлагайте решения или обяснения, че за огорчението й не сте виновен вие.

16. Когато почувствате необходимост да се уедините, уведомете я, че ще се върнете или че ви трябва известно време, за да премислите нещата.

17. Когато ви мине и се върнете, поговорете почтително и сърдечно с нея за това, което ви е измъчвало, за да не си въобрази тя най-лошото.

18. Предложете ѝ помощ в трудни моменти.

19. Когато тя говори, оставете списанието или изключете телевизора, за да ѝ отдадете цялото си внимание.

20. Ако обикновено тя мие чиниите, предлагайте ѝ по-, някога вие да направите това, особено когато е уморена.

21. Когато забележите, че е разстроена или уморена, попитайте я какво ѝ предстои да направи. След това ѝ предложете помощ, като извършите някои от нещата, което обикновено тя прави.

22. Когато излизате, попитайте я дали не иска да купите нещо от магазина и не забравяйте да го направите.

23. Уведомете я, когато възнамерявате да дремнете или да излезете.

24. Прегръщайте я по четири пъти на ден.

25. Телефонирайте ѝ от работата си, за да я попитате как се чувства, за да споделите нещо вълнуващо или за да ѝ кажете: „Обичам те.“

26. Казвайте ѝ „Обичам те“ поне два пъти на ден.

27. Оправете леглата и изчистете спалнята.

28. Ако тя ви пере чорапите, обърнете ги с лицевата страна навън, за да не го прави тя.

29. Предложете ѝ вие да изхвърлите боклука.

30. Когато сте извън града, обадете ѝ се, за да оставите телефонния номер на мястото, където може-да ви намери, и за да ѝ кажете, че сте пристигнали благополучно.

31. Измийте колата ѝ.

32. Измийте вашата кола и я почистете отвътре, преди да излезете заедно с нея.

33. Изкъпете се, преди да правите секс, или се напарфюмирайте, ако на нея това ѝ харесва.

34. Вземете нейната страна, когато някой я е разстроил.

35. Предложете ѝ да ѝ разтриете гърба, врата или краката /или и трите/.

36. Постарайте се да бъдете нежен и да проявявате обичта си към нея, без непременно да правите секс.

37. Проявявайте търпение, когато тя споделя с вас. Не си поглеждате часовника.

38. Не превключвайте телевизора на различни канали, когато и тя гледа.

39. Показвайте обичта си на обществени места.

- 40 Когато държите ръцете си, не отпускате своята.
41. Научете кои са любимите ѝ напитки, за да можете да ѝ предложите избор от тези, които ще ѝ харесат.
42. Предложете ѝ различни ресторанти, където можете да отидете, не оставяйте тежестта на решението върху нея.
43. Вземете билети за театър, концерт, опера, балет или някакво друго представление по неин вкус.
44. Намерете поводи, при които и двамата да се облечете официално.
45. Проявете разбиране, когато тя закъснява или реши да се преоблече.
46. Обръщайте ѝ повече внимание, отколкото на другите, когато сте на обществено място.
47. Накарайте я да почувства, че означава за вас повече, отколкото децата. Покажете пред децата, че на нея първо отдавате вниманието си.
- 48 Правете ѝ дребни подаръци, например кутия шоколадови бонбони или парфюм.
49. Купете ѝ нов тоалет. /Вземете нейна снимка и мерките ѝ, идете в магазина и оставете продавачките да ви помогнат в избора./
50. Снимайте я при специални случаи.
51. Позволявайте си кратки романтични бягства с нея.
52. Покажете ѝ, че носите снимката ѝ в портфейла си, и от време на време я подновявайте.
53. Когато двамата отседате в хотел, накарайте служителите да поставят нещо специално в стаята ви, като бутилка шампанско, плодови сокове или цветя.
54. Напишете бележка или направете нещо специално по повод годишнини и рождени дни.
55. Предложете ѝ да шофирате при дълги пътувания.
56. Шофирайте бавно и сигурно, като зачитате нейните предпочитания. В края на краищата тя седи безпомощна на предната седалка.
57. Разберете как се чувства и коментирайте по следния начин: „Изглеждаш ми щастлива днес“ или „Изглеждаш ми уморена“, и след това задайте въпроса: „Как мина днешният ти ден?“
58. Когато я извеждате някъде, проучете предварително маршрута, за да не се чувства отговорна да определя посоката.
59. Заведете я на танци или вземайте заедно уроци по танци.
- 60 Изненадайте я с любовна бележка или стих.
61. Дръжте се с нея така, както в началото на отношенията помежду

ви.

62. Предложете ѝ да поправите нещо къщи. Попитайте я: „Има ли нещо за поправяне? Имам малко свободно време.“ Не се заемайте с повече неща, отколкото позволяват възможностите ви.

63. Предложете ѝ да наострите ножовете в кухнята.

64. Купете лепило, за да залепите счупени предмети.

65. Предложете да смените изгорелите крушки.

66 Помогнете в други домашни работи, към които проявявате интерес.

67. Прочетете на глас или изрежете от вестника нещо, което може да я интересува.

68. Записвайте ясно телефонните съобщения за нея.

69. Поддържайте пода на банята чист и го подсушавайте, след като вземете душ.

70. Отваряйте вратите пред нея.

71. Предлагайте ѝ да носите покупките вместо нея.

72. Предлагайте ѝ да носите тежки кутии вместо нея.

73. При пътувания грижете се за багажа и за поставянето му в колата.

74. Ако обикновено тя мие чиниите или е неин ред да го прави, предложете ѝ да ѝ помогнете и да изтъркате загорели съдове или да направите други по-трудни неща.

75. Направете списък на нещата, които трябва да се поправят, и го оставете в кухнята. Когато имате свободно време, поправете някои неща от списъка. Не отлагайте твърде много.

76. Когато тя сготви, похвалете яденето.

77. Когато я слушате да говори, гледайте я в очите.

78. Докосвайте я, докато разговаряте с нея.

79. Проявявайте интерес към това, което тя прави през деня, към книгите, които чете, и към хората, с които общува.

80. Когато я слушате, уверете я, че се интересувате от казаното с възклицания като „Аха“, „Ъх-ъхъ“, „О-о-о“, „М-м-м“ и „Хм“.

81. Попитайте я как се чувства.

82. Ако е боледувала, попитайте я как се чувства сега.

83. Ако е уморена, предложете да ѝ направите чай.

84. Пригответе се за лягане едновременно и си лягайте по едно и също време.

85. Целунете я за довиждане.

86. Смейте се на шегите и оценявайте чувството ѝ за хумор.

87. Благодарете ѝ, когато направи нещо за вас.
88. Забележете, когато си направи косата, и ѝ направете комплимент.
89. Отделете специално време, за да бъдете заедно.
90. Не вдигайте телефона в интимни моменти или когато тя споделя съкровени чувства.
91. Карайте колела заедно, дори да е за кратка разходка.
92. Организирайте и подгответе пикник. /Не забравяйте да вземете покривка./
93. Ако тя се занимава с прането, занесете дрехите на химическо чистене или предложете вие да изперете.
94. Заведете я на разходка без децата.
95. Преговаряйте, за да ѝ покажете, че искате тя да получи това, което желае, но и че вие държите на своето. Проявете внимание към нея, но не се превръщайте в мъченик.
96. Покажете ѝ, че ви е липсвала, когато сте били в командировка.
97. Донесете ѝ любимия ѝ сладкиш.
98. Ако обикновено тя пазарува хранителните продукти, предложете ѝ вие да го направите.
99. Яжте малко при романтични случаи, за да не ви стане тежко и да не се почувствате уморен по-късно.
100. Помолете я да добави свои мисли към този списък.
101. Сваляйте седалката на тоалетната.

Магията на дребните неща

Когато мъжът върши дребни неща за своята партньорка, той прави магии. Поддържа пълен любовния ѝ „резервоар“ и постига равенство в точките. Ако резултатът е равен или почти равен, жената знае, че е обичана, което от своя страна увеличава доверието и любовта ѝ към мъжа. А щом почувства, че е обичана, тя може да обича безрезервно мъжа.

Извършването на дребни неща за жената има целебен ефект и върху мъжа. Фактически дребните неща ще отстранят както неговите, така и нейните чувства на неприязън. Той започва да се чувства силен и сигурен, тъй като тя получава грижите, от които се нуждае. Тогава и двамата получават удовлетворение.

От какво се нуждае мъжът

Тъй както мъжете трябва да правят дребни неща за жените, така и жените трябва да не забравят да покажат колко много оценяват това. С усмивка и благодарност жената може да покаже на мъжа, че е спечелил „точка“. *Той се нуждае от благодарността и насърчението ѝ, за да продължи да дава.* Трябва да се убеди, че за жената това има значение. *Мъжете престават да дават, когато почувстват, че всичко, което правят, се приема като даденост.* Жената трябва да му покаже, че оценява това, което той прави за нея.

Това не означава тя да се преструва, че всичко е чудесно, само защото той е изхвърлил вместо нея боклука. Тя може просто да забележи, че боклукът е изхвърлен, и да му благодари. Постепенно в резултат на промяната в поведението им и двамата ще започнат да проявяват повече обич един към друг.

Особеностите на мъжа, които жената трябва да приеме

Жената трябва да приеме инстинктивната склонност на мъжа да съсредоточава цялата си енергия, за да постигне нещо голямо и да омаловажава значението на дребните неща. Тогава тази негова особеност няма да е толкова болезнена за нея. Вместо да недоволства, че в отношенията помежду им той дава по-малко от нея, тя може да се включи конструктивно в решаването на проблема. Може неколккратно да му покаже колко цени дребните неща, които той прави за нея, както и неговата упоритост и съсредоточеност в работата.

Жената трябва да помни, че ако мъжът забравя за дребните неща, това не означава, че не я обича, а че отново се е насочил към нещо голямо. Вместо да се кара с него или да го наказва, тя може да насърчи интереса му към себе си, като го помоли за подкрепа. С повече благодарност и насърчение мъжът постепенно ще се научи да цени дребните неща наравно с големите. Той няма да се чувства принуден да постига все нови и нови успехи, а ще се отпусне и ще започне да отделя повече внимание на жена си и семейството си.

Пренасочване на енергията и вниманието на мъжа

Помня как за пръв път се научих да пренасочвам енергията си към

дребните неща. Когато Бони и аз се оженихме, бях пристрастен към работата си. Освен че пишех книги и водех семинари, провеждах и консултации по 50 часа седмично. През първата година от брака ни тя непрекъснато ми даваше да разбера колко много иска да прекарва повече време с мен. Неколкократно споделяше чувството си на изоставеност и обида. Понякога правеше това с писмо. Наричаме го „любовното писмо“. То винаги завършва с обич и съдържа чувства на яд, тъга, страх и горест. Ето какво „любовно писмо“ ми написа Бони по повод прекалената ми отдаденост на работата.

„Скъпи Джон,

Пиша ти, за да споделя с теб чувствата си. Не искам да ти казвам какво да правиш. Искам само да разбереш чувствата ми. Яд ме е, че прекарваш толкова много време в службата си. Яд ме е, че когато се връщаш вкъщи, не ти остава никакво време за мен. Искам да бъде повече време с теб.

Обидно ми е да чувствам, че си загрижен повече за своите клиенти, отколкото за мен, Мъчно ми е, че си толкова уморен. Липсваш ми.

Страхувам се, че не искаш да прекарваш времето си с мен. Много се страхувам, че съм само още един товар в живота ти. Боя се, че ставам досадна. Опасявам се, че чувствата ми нямат значение за теб.

Съжалявам, ако това ти е неприятно. Знам, че правиш всичко, което можеш. Оценявам, че работиш толкова много.

Обичам те, Бони“

След като прочетох писмото ѝ, разбрах, че се чувства пренебрегната. Осъзнах, че наистина давам повече на клиентите си, отколкото на нея. Отдавах им цялото си внимание, след което се връщах вкъщи и пренебрегвах жена си.

Когато мъжът работи прекалено много

Пренебрегвах я не защото не я обичах или защото не ме интересуваше, а защото бях изчерпан и няхах повече какво да ѝ дам. Наивно смятах, че правя най-доброто, като работя упорито, за да осигуря по-добър живот /повече пари/ на нея и на нашето семейство. Щом разбрах как се чувства, разработих план за решаването на този проблем в

отношенията помежду ни.

Вместо да приемам по 8 клиенти дневно, започнах да приемам по 7. Все едно, че жена ми беше 8-ият клиент. Всяка вечер се връщах вкъщи един час по-рано. Представях си, че жена ми е най-важният ми клиент. Започнах да ѝ отдавам цялото си внимание, както правех с клиентите си. Когато се прибирах вкъщи, правех дребни неща за нея. Планът ми имаше светкавичен успех. Не само тя, но и аз бях по-щастлив.

След като почувствах, че ме обича заради закрилата, която осигурявах на нея и на семейството ни, амбицията ми да постигна изключителни успехи постепенно намаля. Забавих темпото и за моя изненада не само отношенията ни се подобриха, но и работата ми потръгна по-добре, без да бе необходимо да работя толкова много.

Открих, че *успехът вкъщи се отразява и на работата ми*. Разбрах, че успехите в работата не се постигат само чрез упорит труд. Това зависеше и от способността ми да внушавам доверие у другите. Когато чувствах, че в семейството ми ме обичат, придобивах по-голяма увереност, която предавах на другите и те ми вярваха и ме ценяха повече.

Как жената може да помогне

Бони изигра важна роля за промяната, която настъпи у мен. Освен че споделяше искрените си и сърдечни чувства, тя много настоятелно ме молеше да правя някои неща вместо нея и след това ми беше много благодарна за това. Постепенно започнах да разбирам колко хубаво е да те обичат за това, че вършиш дреболии. *Чувството, че не трябва да извърша чудеса, за да ме обичат, ми донесе облекчение*. Това бе истинско откритие за мен.

Когато жените дават „точки“

Жената притежава специфичната способност да цени еднакво малките и големите неща в живота. Това може да се превърне в истинска благодат за мъжете. Повечето мъже се борят за все по-големи успехи, защото смятат, че те ще ги направят достойни за любов. Дълбоко в себе си те жадуват за любовта и възхищението на другите. Не знаят, че могат да получат любов и възхищение, без да е необходимо да постигат големи успехи.

Жената притежава способността да излекува мъжа от

пристрастието му към успеха, като оценява малките неща, които той прави. Тя обаче може да не покаже одобрението си, ако не съзнава колко важно е то за мъжа. Може да й попречи недоволството ѝ.

Лекуване на „грипа на недоволството“

Жените инстинктивно оценяват дребните неща. Те не правят това единствено в случаите, когато не съзнават потребността на мъжа да чуе тяхното одобрение или когато смятат, че „резултатът“ е в тяхна полза. Когато жената почувства липса на обич и пренебрежение от страна на мъжа, за нея е трудно автоматично да оцени онова, което той прави за нея. Тя е недоволна, защото му дава много повече, отколкото той на нея. Недоволството блокира способността ѝ да оценява малките неща.

Недоволството, подобно на грип или настинка, е болестно състояние. Когато жената е „болна“ от недоволство, тя е склонна да отрече онова, което мъжът е направил за нея, защото според нейните изчисления тя му е дала много повече.

Когато резултатът е 40:10 в полза на жената, недоволството ѝ може да нарасне неимоверно много. Щом почувства, че дава повече, отколкото получава, тя се преобразява. Съвсем несъзнателно изважда неговите 10 точки от своите 40 и прави заключението, че резултатът в техните взаимоотношения е 30:0. От математическа гледна точка това има смисъл и е разбираемо, но няма нищо общо с действителността.

Като изважда неговите точки от своите, той остава с нула, а това съвсем не е така. Това, което ѝ е дал, не е равно на нула, а на 10. Когато мъжът се връща къщи, студенината е погледа или в тона на гласа ѝ му казва, че е нула. Тя отрича направеното от него. Реагира така, сякаш той не ѝ е дал нищо, а той все пак има своите 10 точки.

Причината, поради която жената е склонна да намали точките на мъжа, е, че чувства липса на обич. Неравният резултат я кара да се чувства пренебрегната. Чувството, че той не ѝ обича, я прави неспособна да оцени дори десетте точки, за които той може основателно да претендира. Разбира се, това не е честно, но така се получава в действителност.

В такъв момент мъжът обикновено се чувства неоценен и загубва мотивацията си да дава повече. Той също се заразява от „грипа на недоволството“. От своя страна жената продължава да чувства все по-силно недоволство и положението се влошава. „Грипът“ на неговото недоволство също се усилва.

Какво може да направи жената

Необходимо е и двете страни да проявят разбиране към потребностите на другия, за да решат този проблем. *Мъжът иска да бъде оценен, докато жената се нуждае от закрила.* В противен случай болестта и на двамата ще се влоши.

За да преодолее недоволството, жената трябва да поеме своята отговорност за възникването на проблема. Отговорност за това, че е дала повече от мъжа в отношенията помежду им и е позволила резултатът да бъде неравен. Трябва да се отнася към себе си като към болна от грип или от настинка и да престане да дава толкова много във взаимоотношенията си с мъжа. Необходимо е да отдели повече внимание за себе си и да позволи на партньора си повече да се грижи за нея.

Когато жената изпитва недоволство, тя обикновено не дава на партньора си възможност да я закриля. Или ако той се опита да направи това, тя отрича стойността на стореното от него и го приравнява на нула. Така тя си затваря вратата за неговата закрила. Като поеме отговорността за това че е дала толкова много, тя може да престане да го обвинява за възникването на проблема и да започне да брои точките отначало. Може да му даде още една възможност и с новото си разбиране за нещата да подобри положението.

Какво може да направи мъжът

Щом мъжът се почувства неценен, той престава дава подкрепата си. За да се справи с положението, той трябва да разбере, че жената трудно може да оцени стореното от него, когато е „болна“ от недоволство.

Той може да се освободи от собственото си недоволство, ако *осъзнае, че на нея ѝ е нужно известно време да получава, преди да може отново да дава.* Може да направи това, като проявява обичта и привързаността си към нея чрез дребни неща. За известно време не трябва да очаква от нея да го оцени по достойнство или така, както би искал. И би се почувствал много по-добре, ако поеме отговорността, че ѝ е причинил „грипа“, като не е правил дребните неща, от които тя се нуждае. С това прозрение той може да дава повече, без да очаква много в замяна, докато тя се възстанови от „грипа“. Съзнанието, че може да реши

проблема, ще му помогне да се освободи и от недоволството си. Ако той продължи да дава, а тя направи малка почивка и известно време престане да дава, а само получава с обич и благодарност, равновесието бързо ще се възстанови.

Защо мъжете дават по-малко

Мъжът рядко възнамерява да вземе повече и да даде по-малко. Въпреки това мъжете са пословични с това, че дават по-малко във взаимоотношенията си с жените. Вероятно знаете това от своя опит. Жените обикновено се оплакват, че техният партньор проявява много обич в началото и след това постепенно става пасивен. Мъжете също имат чувството, че отношението към тях е несправедливо. В началото жените са толкова сърдечни и отзивчиви, а след това стават недоволни и вискателни. Тази мистерия изчезва, щом осъзнаем, че мъжете и жените изчисляват „точките“ различно.

Съществуват пет основни причини, поради които мъжът спира да дава. Те са:

1. Марсианците идеализират честността. Мъжът съсредоточава цялата си енергия върху някой проект в работата си и смята, че така набира 50 точки. После се връща къщи и чака жена му да набере своите 50 точки. Той спира да дава, защото смята, че вече ѝ е дал повече.

Според него това е справедливо. Той ѝ дава възможност да отбележи своите 50 „точки“, за да изравни резултата. Не разбира, че упоритата работа в службата му носи само една точка. *Моделът муза справедливост може да има ефект само ако приеме, че жените дават по една точка за всеки дар на обич.* Това първо прозрение има практическо приложение и за мъжете, и за жените.

За мъжете: *Запомнете, че жените оценяват с една точка и големите, и малките неща.* Всички подаръци, направени с обич, се ценят еднакво. За да предотвратите възникването на недоволство, свикнете да правите някои дребни неща, които имат голямо значение за жената. Не очаквайте тя да бъде удовлетворена, докато не получи наред с големите и множество малки прояви на обич.

За жените: *Запомнете, че мъжете са от Марс – те не получават автоматично мотивацията да правят дребни неща.* Дават по-малко не защото не ви обичат, а защото вярват, че вече са дали своя дял. Помъчете се да не го приемате твърде лично. Вместо това ги насърчавайте, като

искате повече. Не чакайте, докато изпитате отчаяна потребност от подкрепа или докато разликата между точките нарасне твърде много. Не бъдете прекалено високателна; вярвайте, че мъжът наистина иска да ви закриля, независимо че има нужда от известно насърчаване.

2. Венерианките идеализират безусловната любов. Жената дава всичко, на което е способна, във взаимоотношенията си с мъжа и забелязва, че е получила по-малко едва когато „любовният ѝ резервоар“ се окаже празен. *За разлика от мъжете, жените не започват веднага да набират „точки“: те дават безкористно и предполагат, че и мъжете ще направят същото.*

Както видяхме, мъжете не са като жените. *Мъжът дава безкористно, докато според него резултатът се обърне в негова полза и тогава спира да дава. Мъжът обикновено дава много и след това чака да получи толкова, колкото е дал.*

Докато жената е просто щастлива да дава във взаимоотношенията си с мъжа, той инстинктивно приема, че тя набира „точки“, тъй като неговите са повече. Последното нещо, което може да си помисли, е, че е дал по-малко. При положение, че има преимущество, той никога няма да продължи да дава, защото смята, че резултатът е неравен в негова полза.

Ако от мъжа се изисква да даде повече, когато чувства, че вече е дал достатъчно, той ще го направи неохотно. Имайте това предвид. Когато жената продължава да дава безкористно и с усмивка, мъжът приема, че резултатът е почти равен. Той не разбира, че венерианките имат уникалната способност да дават с радост, докато според тях резултатът не достигне около 30:0 в тяхна полза. Тези прозрения имат практическо приложение както за мъжете, така и за жените.

За мъжете: *Запомнете, че когато жената дава с усмивка, това не означава непременно, че резултатът е почти равен.*

За жените: *Запомнете, че когато давате безкористно на мъжа, той получава посланието, че резултатът е равен.* Ако искате да го мотивирате да дава повече, тогава просто мило и сърдечно престанете да давате повече във взаимоотношенията ви. Позволете му да прави дребни неща за вас. Насърчавайте го, като търсите помощта му за дребни неща, и след това му благодарете.

3. Марсианците дават, когато ги помолят за това. *Марсианците се гордеят, че могат да се справят сами с проблемите си.* Те не търсят помощ, освен в случаите, когато действително се нуждаят от нея. На Марс се счита за грубост да предлагаш помощ, ако изрично не са те

помолили за това.

Напротив, венерианките не предлагат подкрепата си, а когато обичат някого, я предоставят по всеки възможен начин. Не чакат да ги молят и *колкото повече обичат някого, толкова повече дават в отношенията помежду им.*

Когато мъжът не предлага подкрепата си, жената погрешно приема, че той не я обича. Тя може дори да изпита любовта му, като нарочно не търси помощта му, а чака той да ѝ я предложи сам. Когато той не го прави, тя е недоволна. Не разбира, че той чака само да го помоли.

Както видяхме, поддържането на равен резултат е важно за мъжа. Когато почувства, че е дал повече във взаимоотношенията си с жената, той инстинктивно ще започне да иска от нея повече; той естествено смята, че има по-голямо право от нея да получава, и ще започне да иска повече. От друга страна, когато почувства, че е дал по-малко, последното нещо, което ще направи, е да поиска повече. Инстинктивно той няма да иска нищо, а ще потърси начини самият да даде повече във взаимоотношенията им.

Когато жената не иска подкрепа, мъжът погрешно приема, че резултатът е равен или че той е дал повече в отношенията помежду им. Той не осъзнава, че тя очаква той да ѝ предложи подкрепата си.

Това трето прозрение има практическо приложение и за мъжете, и за жените.

За жените: *Запомнете, че мъжът очаква да му подсказват кога и как да даде повече.* Той чака да го помолят. Той, изглежда, разбира за какво става дума едва когато жената го моли за повече подкрепа или му каже, че трябва ѝ даде повече. Освен това, когато тя го помоли, той знае какво да ѝ даде. Много мъже не знаят какво да правят. Ако жената не поиска изрично подкрепата му за дребни неща, дори когато усеща, че дава по-малко, мъжът може да посвети още повече енергия на големите неща, например на работата си, като мисли, че по-големият успех или повечето пари ще му помогнат.

За мъжете: *Запомнете, че жената не моли инстинктивно за подкрепа, когато се нуждае от нея. Вместо това тя очаква, че вие сами ще ѝ я предложите, ако я обичате. Опитайте да ѝ предлагате помощта си за дребни неща.*

4. Венерианките казват „да“ дори когато смятат, че резултатът е в тяхна полза. Мъжете не разбират, че когато искат подкрепа, жената ще каже „да“ дори ако резултатът е неравен. *Ако може да помогне на*

мъжа, когото обича, жената ще го направи. В такъв момент тя не „набира точки“. Мъжете трябва да внимават да не искат прекалено много. Ако жената почувства, че дава повече, отколкото получава, след известно време ще прояви недоволство и ще поиска да ѝ предложите повече.

Мъжът погрешно приема, че след като отговаря с „да“ на неговите потребности и молби, жената получава в същата степен това, което иска. Той погрешно приема, че резултатът е равен.

Помня, че обикновено водех жена си веднъж седмично на кино през първите две години от брака ни. Един ден тя страшно се ядоса и каза: „Винаги правим това, което ти искаш. Никога не правим това, което аз искам.“

Бях искрено изненадан. Мислех, че щом казва „да“ и се съгласява да отидем на кино, това ѝ е приятно. Мислех, че като мен обича да ходи на кино.

Понякога ми казваше, че има оперно представление в града или че иска да отиде на концерт. Когато минавахме с колата покрай местния театър, тя правеше следната забележка: „Тази пиеса ми се струва забавна, нека да отидем.“

Към края на седмицата обаче аз казвах: „Хайде да отидем да гледаме този филм, много го рекламираат.“

И тя радостно казваше: „Добре.“

Получавах погрешното послание, че тя обича да ходи на кино, колкото и аз. Всъщност тя бе щастлива да бъде с мен, дори на кино, но предпочиташе да отиде другаде и затова продължаваше да ми споменава за местните културни събития. Тъй като се съгласяваше да ходим на кино, няхах представа, че жертва желанията си, за да ме направи щастлив.

Това прозрение има практическо приложение и за мъжете, и за жените.

За мъжете: *Запомнете, че ако тя казва „да“ на вашите молби, това не означава, че резултатът е равен.* В съзнанието ѝ резултатът може да е 20:0 и тя с радост ще каже: „Разбира се, че ще взема дрехите ти от химическо чистене“ или „Разбира се, ще се обадя вместо теб.“

Съгласието и да направи това, което вие искате, не означава, че и тя желае същото. Попитайте я за нейните желания. Проучете къде би искала да отиде и след това ѝ предложете да я заведете там.

За жените: *Запомнете, че вашето мигновено „да“ на молбите на мъжа означава за него, че е дал повече във вашите взаимоотношения или че резултатът е поне равен.* Ако давате повече, а получавате по-

малко, престанете да казвате „да“ на неговите желания. Вместо това започнете да искате повече от него, но го правете тактично.

5. Марсианците дават наказателни точки. *Жените не разбират, че мъжете дават наказателни точки, когато чувстват, че жените не ги обичат и подкрепят.* Когато жената реагира с недоверие, отблъскване, разочарование или неодобрение, той може да ѝ даде наказателни точки.

Например ако мъжът се чувства обиден и отхвърлен, тъй като жената не оценява това, което прави, той може основателно да ѝ отнеме точките, които вече е спечелила. Ако тя има вече 10 точки, когато се почувства обиден, той може да ѝ ги отнеме. Ако огорчението му е голямо, той може дори да ѝ даде 20 наказателни точки. В резултат на това тя вече му дължи 10 точки, след като доскоро самата тя е водела с 10 точки.

Наказателните точки объркват жената извънредно много. В отношенията си с мъжа тя може да е спечелила 30 точки и след това в момент на яд той да ѝ ги отнеме. *Мъжът е убеден в правотата си да не дава нищо във взаимоотношенията си, тъй като според него жената му е длъжник.* Смята, че това е справедливо. Може да е прав от математическа гледна точка, но в действителност не е така.

Наказателните точки разрушават отношенията между мъжете и жените. Те карат жената да се чувства все по-неоценена, а мъжът да дава все по-малко във взаимоотношенията си с нея. *Ако мъжът съзнателно отрече всичко, което е направила за отношенията им, когато тя изрази негативното си отношение към някои от неговите постъпки, той губи мотивацията си да дава.* Става пасивен. Това пето прозрение има практическо приложение и за мъжете, и за жените.

За мъжете: *Запомнете, че наказателните точки не са справедливи и нямат ефект.* В някои моменти, когато не чувствате любов, когато сте обиден или огорчен, простете ѝ и си спомнете всички добрини, които е сторила за вас, вместо да я наказвате, като отричате всичко. Помолете я за подкрепата, от която се нуждаете, и тя ще ви я даде. Почтително ѝ дайте да разбере, че ви е обидила. Нека знае, че ви е наранила, и след това ѝ дайте възможност да ви се извини. Наказанието няма ефект! Ще се почувствате много по-добре, като ѝ предоставите възможност да ви даде онова, от което се нуждаете. Помнете, че тя е венерианка – не знае от какво имате нужда и не съзнава, че ви наранява.

За жените: *Запомнете, че мъжете са склонни да дават наказателни точки.* Съществуват два подхода, за да се защитите от тях.

Първият е да го накарате да разбере, че е сгрешил, като е отнел

точките ви. По почитителен начин му покажете как се чувствате.

Вторият подход е да разберете, че той не само отнема точките ви, когато не чувства любовта ви и ви е обиден, но и незабавно ги връща, когато почувства отново вашата любов и подкрепа. Щом почувства, че тя го обича повече заради дребните неща, които прави за нея, той постепенно започва да ѝ дава все по-малко наказателни точки. Опитайте се да разберете неговите различни потребности от любов, за да не го огорчавате толкова много.

Когато сте а състояние да разберете огорчението му, покажете му, че съжалявате. И още по-важно е да му дадете любовта, от която е бил лишен. Ако се чувства неоценен, дайте му признанието, от което се нуждае; ако се чувства отхвърлен или манипулиран, покажете му, че го приемате такъв, какъвто е: ако чувства липса на доверие, дайте му доверие; ако се чувства сломен, дайте му възхищението, което му е необходимо; ако чувства неодобрение, покажете му одобрението, от което се нуждае и което заслужава. Когато мъжът почувства, че жената го обича, той се отказва от наказателните точки.

Най-трудната част от този процес е да разберете причината за огорчението му. В повечето случаи, когато мъжът се оттегли в „пещерата“ си, той не знае какво го е наранило. След това, когато излезе навън, той обикновено не говори за това. Как жената може да разбере какво в действителност е наранило чувствата му? Прочитът на тази книга и разбирането, че потребностите на мъжете от любов са различни, е онова добро начало, което дава на жените преимущества, каквито те не са имали преди.

Другият начин, чрез който жената може да разбере причините за огорчението на мъжа, е чрез общуването си с него. Както вече споменах, колкото повече жената се доверява и споделя чувствата си по почитителен начин с мъжа, толкова повече той ще ѝ се доверява и ще споделя своето огорчение и болка.

Как мъжете дават точки

Мъжете дават точки по различен начин от жените. Всеки път, когато жената оценява онова, което мъжът е направил за нея, той чувства, че тя го обича, и ѝ дава по една точка. *За да поддържа равен резултат в отношенията си с жената, мъжът не иска нищо друго освен любов.*

Жените не разбират силата на своята любов и много често ненужно

се стремят да спечелят любовта на мъжа, като правят за него повече, отколкото им се иска. *Когато жената оценява това, което мъжът прави за нея, той получава голяма част от любовта, която му е нужна. Запомнете, че мъжете преди всичко се нуждаят от признание.* Разбира се, мъжът изисква също и равностойно участие на жената в изпълнението на ежедневните домашни задължения, но ако се чувства неocenен, приносят ѝ почти загубва смисъла и значението си за него.

По същия начин жената не може да оцени големите неща, които мъжът прави, ако той не върши и множество дребни неща за нея. Извършването на множество малки неща удовлетворява основната ѝ потребност да чувства загрижеността, разбирането и уважението на мъжа.

Главен източник на любов за мъжа е любящата реакция на жената към неговото поведение. Мъжът също има „любовен резервоар“, но той не се пълни единствено от това, което тя прави за него. Той по-скоро се пълни от нейните реакции или чувства към него.

Когато жената приготви ядене за мъжа, той ѝ дава една точка или 10 точки в зависимост от чувствата ѝ към него. Ако жената тайно е недоволна от мъжа, яденето, приготвено от нея означава много малко за него – той може дори да ѝ даде минус точки заради неприязнените ѝ чувства. *Тайната да удовлетворите мъжа е да се научите да изразявате любовта чрез чувствата си, а не непременно чрез действията си към него.*

Погледнато философски, когато жената обича, поведението ѝ автоматично изразява любовта ѝ. Когато мъжът възприеме поведение на обич, неговите чувства автоматично стават по-любвеобилни.

Дори когато мъжът вече не изпитва любов към жената, той може все пак да реши да направи нещо мило за нея. Ако жената приеме и оцени жеста му, любовта му към нея ще се съживи. Тази нейна реакция е отличен начин да включи любовната „помпа“ на мъжа.

Жените обаче са различни. *Жената обикновено не се чувства обичана, ако не почувства внимание, разбиране или уважение от страна на мъжа.* Решението да направи нещо повече за своя партньор няма да ѝ помогне да почувства повече обич към него. Вместо това то може да засили недоволството ѝ. *Когато жената губи усещане за любовните си чувства, тя трябва да насочи усилията си изцяло към лекуването на отрицателните си емоции и в никакъв случай да не върши повече неща за мъжа.*

Мъжът трябва да даде приоритет на „любвеобилното си поведение“, защото това гарантира удовлетворяването на любовните

потребности на неговата партньорка. Това ще отвори както нейното, така и неговото сърце за повече обич. Сърцето на мъжа се отваря, когато той успее да удовлетвори потребностите от любов на жената.

Жената трябва да даде приоритет на „любовните нагласи и чувства“, което гарантира удовлетворяването на любовните потребности на нейния партньор. Когато жената е в състояние да изрази отношение и чувства на обич към мъжа, той получава мотивация да ѝ даде повече. Това ѝ помага да отвори сърцето си за повече обич. А женското сърце се отваря, когато тя е в състояние да получи необходимата ѝ подкрепа.

Жените понякога не съзнават кога мъжът действително се нуждае от любов. А в такива моменти жената може лесно да получи от 20 до 30 точки. Ето някои примери:

Как жените могат да получат много точки от мъжа

1. Той прави грешка, но тя не казва: „Предупредих те“, и не предлага съвети.	10–20
2. Той я разочарова, но тя не го наказва за това.	10–20
3. Той обърква пътя, когато отиват някъде с колата, но тя не прави от това проблем.	10–20
4. Той обърква пътя, но тя вижда удоволствието от това и казва: „Никога нямаше да видим този красив залез, ако бяхме тръгнали по най-прекия път.“	20–30
5. Той забравя да вземе нещо, но тя казва „Няма значение. Ще го направиш ли следващия път, когато излезем.“	10–20
6. Той отново забравя да вземе нещо, а тя му казва търпеливо и настойчива: „Добре. Все пак ще го вземеш ли?“	20–30
7. Когато го е обидила и разбира това, тя му се извинява и му дава любовта, от които се нуждае.	10–40
8. Тя моли за помощта му, той казва „не“, но тя не се обижда от това тъй като вярва, че би го направил, ако можеше. Тя не го отблъсква и не проявява неодобрение	10–20
9. Друг път тя го моли за помощ и той отново ѝ отказва. Тя не го кара да се чувства виновен, а за момента приема, че не е в състояние да ѝ помогне.	20–30
10. Тя го моли за подкрепа, без да е настойчива, когато той мисли, че резултатът е равен.	1–5
11. Тя моли за подкрепа, без да е настойчива, когато е потисната или когато той осъзнава, че тя дава повече в отношенията помежду им.	10–30
12. Когато той се уединява, тя не го кара да се чувства виновен.	10–20

Мъжете са от Марс, жените – от Венера

13. Когато той се върне от „пещерата“, тя го посреща радостно и нито го наказва, нито го отблъсква.	10–20
14. Когато той се извинява за грешка, тя го приема сърдечно и му прощава. Колкото е по-голяма грешката му, толкова повече точки ѝ дава той.	10–50
15. Когато той я моли да направи нещо и тя откаже, <i>без да изрежда причините за това.</i>	1–10
16. Когато той я помоли да направи нещо, тя се съгласява и запазва доброто си настроение.	1–10
17. Когато той иска да се реваншира за някое скарване, като прави дребни неща за нея, а тя започва да го цени отново.	10–30
18. Тя го посреща с радост, когато той се връща вкъщи.	10–20
19. Тя чувства неодобрение, но вместо да го изрази, отива в друга стая и там насаме го преодолява и след това се връща по-уравновесена и сърдечна.	10–20
20. В някои особени случаи тя се прави, че не забелязва грешките му, които обикновено я огорчават.	20–40
21. Тя наистина обича да прави секс с него.	10–40
22. Той забравя къде е сложил ключовете си, а тя не го гледа обвинително.	10–20
23. Тя е тактична и мила, когато изразява недоволството или разочарованието си от тяхното отиване на ресторант или на кино.	10–20
24. Тя не дава съвети, когато той шофира или паркира колата, и след това му благодари, че я закарал дотам.	10–20
25. Тя го моли за помощ, а не го осъжда за това, което е направил не както трябва	10–20
26. Тя споделя отрицателните си чувства уравновесено, без да го обвинява, отблъсква или да проявява неодобрение.	10–40

Кога жената може да спечели повече точки

Всеки от горните примери разкрива как мъжете броят по различен начин точките от жените. Жената, разбира се, не трябва да прави всичко, описано по-горе. Списъкът просто разкрива моментите, в които той е най-уязвим. Ако тогава тя може с готовност да му даде това, което му е нужно, той ще бъде много щедър при определяне на точките.

Както споменах в седма глава, *способността на жената да дарява любов в трудни моменти се мени подобно на вълна*. Времето, когато способността на жената да дава любов нараства /по време на издигането

на нейната вълна/, е подходящо за спечелването на много точки. Но тя не бива да очаква, че ще бъде толкова сърдечна по друго време.

Тъй както се променя способността на жената да дава любов, така се мени и потребността на мъжа от любов. Във всеки от горните примери не могат точно да се определят точките, които мъжът дава. Техният брой е приблизителен – когато потребността му от любов е по-голяма, той е склонен да даде повече точки.

Например ако е направил грешка и се чувства притеснен, съжалява за това или изпитва срам, той се нуждае повече от нейната любов; следователно той ще ѝ даде повече точки, ако тя реагира с обич. Колкото по-голяма е грешката му, толкова повече точки получава тя за обичта, проявена към него. Ако не получи любовта ѝ, той е склонен да ѝ даде наказателни точки в зависимост от потребността си от любов. Ако пък се чувства отблъснат в резултат на голяма грешка, той може да ѝ даде много наказателни точки.

Кое кара мъжа да заеме отбранителна позиция

Мъжът може да се разсърди много на жената, когато е направил грешка и тя се е разстроила от това. Огорчението му е пропорционално на размера на грешката му. Малката грешка го кара да се защитава помалко, докато голямата грешка го кара да заеме силна отбранителна позиция. Понякога жената се чуди защо мъжът не се извинява за голяма грешка. Отговорът е, че той се страхува да не би тя да не му прости. Твърде болезнено е да признае, че се е провалил по някакъв начин в отношенията си с нея. Вместо да каже, че съжалява, той може да се ядоса, че тя е огорчена, и да ѝ даде наказателни точки.

Когато мъжът е в лошо настроение, дръжте се с него така, сякаш той е преминаващ ураган, и не предприемайте нищо.

Когато мъжът е в лошо настроение, а жената се държи с него като към преминаващ ураган, той ще ѝ даде много поощрителни точки за това, че не го обвинява за грешката му и че не се опитва да го промени. Ако тя се опита да спре урагана, това ще предизвика хаос и той ще я обвини за намесата ѝ.

Това е важно прозрение за много жени, тъй като на Венера никога не пренебрегват огорчените и дори не им минава през ум, че могат да останат безучастни към болката им. На Венера няма урагани. Когато някой е потиснат, всички проявяват съчувствие и се опитват да разберат

причината чрез множество въпроси. Когато на Марс преминава ураган, всеки намира убежище и се скрива.

Когато мъжете дават наказателни точки

Много полезно е за жените да разберат, че мъжете набират точки по различен начин. Наказателните точки объркват жените и те не се чувстват в безопасност, когато споделят чувствата си. Разбира се, би било чудесно, ако всички мъже можеха да разберат колко несправедливи са наказателните точки и да се променят за една нощ, но нека не забравяме, че промените изискват време. Но жената може да бъде утешена, ако мъжът дава наказателни точки толкова бързо, колкото бързо ги взема обратно.

Мъжът, който дава наказателни точки, прилича на жената, която е недоволна, че дава повече от него в отношенията помежду им. Тя изважда неговите точки от своите и приравнява усилията му на нула. В такива моменти мъжът може просто да прояви разбиране, като се отнася към нея като с болна от „грипа на недоволството“ и я дари с малко повече любов.

По подобен начин, когато мъжът дава наказателни точки, жената трябва да приеме, че той боледува от „грипа на своето недоволство“. Той се нуждае от малко повече любов, за да се оправи. Ако му я даде, той незабавно ѝ дава повече точки, за да изравни отново резултата.

Щом се научи да печели точки, жената получава нов стимул да подкрепи мъжа, когато е отчужден и обиден. Вместо да направи дребни неща за него /от списъка „101 начина за печелене на точки при жената“, както инстинктивно би искала, тя може да насочи енергията си към удовлетворяване на неговите потребности /както се описва в „Как жените могат да спечелят повече точки при мъжете“/.

Да помним различията си

И мъжете, и жените ще станат по-щастливи, ако помнят, че броят точките по съвсем различен начин. Подобряването на взаимоотношенията не отнема повече енергия от вече изразходваната и не винаги е трудно. Взаимоотношенията са изтощителни, докато не се научим да пренасочваме енергията си към действия, които нашият партньор би оценил

ПО ДОСТОЙНСТВО.

Глава XI

Как да поискаме подкрепа и да я получим

Ако не получавате подкрепата, от която се нуждаете, запитайте се дали сте я поискали достатъчно настойчиво. *Искането на любов и подкрепа е от съществено значение за успеха на всяка връзка, на която наистина държите. Ако желаете да ПОЛУЧИТЕ, трябва да ПОИСКАТЕ.*

И мъжете, и жените срещат трудности, когато молят за подкрепа. Жените обаче се смущават и разочароват много повече от мъжете, когато не я получат. По тази причина посвещавам тази глава на жените. Разбира се, мъжете ще заобичат много повече жените, ако я прочетат.

Защо жените не молят за подкрепа

Жените грешат, като мислят, че не трябва да молят за подкрепа Тъй като интуитивно чувстват потребностите на другите и им дават всичко, на което са способни, те очакват съвсем погрешно от мъжете да направят същото. Когато жената е влюбена, тя инстинктивно предлага всичко, което има – любовта си. С голямо удоволствие и въображение тя търси начини да му предложи подкрепата си. Колкото повече обича някого, толкова по-голяма потребност изпитва да му предложи любовта си. *На Венера всички автоматично предлагат подкрепата си, така че не е необходимо някой да моли за това.* Фактически отсъствието на необходимост да молиш е един от начините, чрез които те показват любовта си. Девизът на Венера е: „Любовта означава никога да не ти се налага да молиш!“

Ето защо жената приема, че ако партньорът ѝ я обича, той ще ѝ предложи закрилата си, без тя да го моли за това. Тя може дори нарочно да не го помоли, за да го изпита дали наистина я обича. За да издържи този тест, мъжът трябва да отгатне потребностите ѝ и да ѝ предложи подкрепата си, без тя да го е молила за това.

Този подход в отношенията с мъжете само ги обърква. Мъжете са от Марс, където ако ви е необходима помощ, просто трябва да я поискате. *Мъжете не са инстинктивно мотивирани да предлагат помощта си; те трябва да бъдат помолени за това.* Това може да доведе до

конфузни положения, защото ако го помолите за помощ по неподходящ начин, той може да ви откаже, а ако изобщо не го помолите, той няма да ви даде почти нищо или ще ви даде твърде малко.

Ако в началото на взаимоотношенията си с мъжа жената не получи помощта, от която се нуждае, тя приема, че той не и я дава, защото просто няма какво да ѝ даде. Тя търпеливо и с обич продължава да дава, допускайки, че рано или късно той ще навакса пропуснатото. Той обаче на свой ред приема, че прави достатъчно, тъй като тя продължава да дава във взаимоотношенията си с него.

Мъжът не разбира, че жената очаква от него да ѝ даде подкрепата си. Той смята, че ако тя се нуждае или иска повече, ще престане да му дава. Но тъй като тя е от Венера, не само иска повече, но очаква от него да ѝ предложи помощта си, без да го моли за това. Той пък чака тя да поиска подкрепа, ако ѝ е необходима. Ако тя не го помоли, той приема, че ѝ дава достатъчно.

Накрая жената може да помоли за подкрепа, но тогава тя ще е дала толкова много от себе си в отношенията помежду им и ще изпитва таква недоволство, че молбата ѝ в действителност се превръща в настоятелно искане. Някои жени изпитват неприязън към мъжа просто защото трябва да искат подкрепата му. Дори той да каже „да“ и да ѝ даде някаква подкрепа, тя ще изпита неприязън към него, защото се е наложило да го моли. Тя чувства нещата така: „Ако трябва да моля, всичко губи смисъла си.“

Мъжете не откликват добре на настоятелни искания, примесени с неприязън. Дори ако мъжът желае да даде подкрепата си, недоволството на жената или настоятелните ѝ искания ще го накарат да каже „не“. *Настоятелните искания напълно отблъскват мъжа.* Шансовете на жената да получи помощта му намаляват катастрофално, когато молбата се превърне в настоятелно искане. В някои случаи той дори ще започне да дава по-малко, ако почувства, че тя е станала по-настойчива.

Ако жената не моли за подкрепа, мъжът приема, че дава достатъчно.

Взаимоотношенията с мъжете са много трудни за онези жени, които не разбират това. Но колкото и непреодолим да изглежда този проблем, той може да бъде решен. Като помнете, че мъжете са от Марс, вие можете да придобиете нови умения да искате, които ще имат нужния

ефект върху тях.

По време на моите семинари съм обучил хиляди жени в изкуството да искат и те са имали мигновен и многократен успех. В тази глава ще изучим трите стъпки, които включват усвояване на уменията да искате и да получавате желаното от вас. Те са: 1. *Умението да поискате правилно това, което вече получавате.* 2. *Умението да поискате повече, дори когато знаете, че той ще каже „не“ и вие ще приемете отказа му* 3. *Умението да поискате, като утвърдите правата си.*

Стъпка 1: как да поискате правилно това, което вече получавате

Първата стъпка в усвояването на уменията да получите повече във вашите взаимоотношения с мъжа е *да се научите да искате това, което вече получавате.* Осъзнайте какво партньорът ви вече прави за вас. Особено дребните неща, като носенето на багаж, оправянето на повреди, чистене, телефонни разговори и други дреболии.

Важното на този етап е *да започнете да искате от него да прави дребните неща, които вече извършва, и да не ги приемате за нещо, което се разбира от само себе си.* Когато той прави тези неща, покажете му, че оценявате направеното. Временно се откажете от очакванията си, че той ще ви предложи подкрепата си, без да я искате.

В стъпка 1 е важно *да не искате повече от това, което той е свикнал да дава.* Ориентирайте се към дребни неща, които той обикновено прави. Дайте му възможност да свикне да чува ненастоятелните ви молби.

Настоятелният тон, независимо в колко приятни фрази е поднесен, внушава на мъжа единствено, че не дава достатъчно. Това го кара да се чувства необичан и неоценен. Тогава той е склонен да дава по-малко, защото счита, че не оценявате това, което вече ви дава.

Когато мъжът чуе настоятелен тон, независимо в колко приятни фрази е поднесен, той ще чува само че не дава достатъчно. Тогава е склонен да дава по-малко, защото счита, че вие не оценявате това, което той вече прави за вас.

Той може да е вече предразположен от вас /или от майка си/ веднага да откаже на молбите ви. Чрез стъпка 1 вие ще го пренастроите да отговаря положително на молбите ви. Когато мъжът постепенно разбере, че го йените, не го приемате като някаква даденост и че ви доставя

удоволствие, той ще поиска да откликне положително на вашите молби тогава, когато може. След това ще започне автоматично да ви предлага подкрепата си. Такава бърза промяна обаче не трябва да очаквате от самото начало.

Съществува и друго условие, което трябва да спазвате, когато започнете да го молите за това, което вече прави за вас. Трябва да бъдете сигурни, че го молите така, че да ви чуе и да откликне. Това имам предвид под „правилно искане“.

Полезни съвети за мотивиране на мъжа

Съществуват пет тайни за това, как правилно да помолите марсианеца за подкрепа. Ако не се съобразявате с тях, той може лесно да бъде отблъснат. Те са: подходящо избиране на момента, ненастойчиво отношение, краткост, прямота и употреба на точни думи.

Да разгледаме всяка поотделно:

1. Избиране на подходящо време. Внимавайте да не го помолите да направи нещо, което той очевидно възнамерява да извърши. Например ако той се готви да изхвърли боклука, не казвайте: „Ще изхвърлиш ли боклука?“ Той ще се почувства така, сякаш вие му казвате какво да прави. Определянето на подходящия момент е от решаващо значение за успеха ви. Също така ако той е изцяло отдаден на нещо друго, не очаквайте веднага да откликне на молбата ви.

2. Ненастойтелно отношение. Запомнете, че молбата не е настойчиво искане. Ако проявявате неприязнено отношение и настойчивост, независимо колко внимателно подбирате думите си, той ще се почувства неоценен за това, което вече е направил, и вероятно ще каже „не“.

3. Краткост. Избягвайте да изреждате множество причини защо трябва да ви помогне. Приемете, че не е необходимо да го убеждавате. Колкото по-дълго обяснявате, толкова повече той ще се противи. Дългите обяснения го карат да се чувства манипулиран, вместо свободен да предложи подкрепата си.

Тъй както жената, която в разстроена, не желае да чуе цял поменник от причини и обяснения защо не трябва да бъде в това състояние, така мъжът не желае да чува причини и обяснения защо трябва да изпълни молбата ѝ.

Жените погрешно изреждат списък от причини, за да обосноват своите потребности. Те смятат, че с това ще помогнат на мъжа да разбере, че молбите им са обосновани, и че по този начин ще го подтикнат

към действие. Това, което мъжът чува, обаче е: „Ето защо трябва да го направиш.“ Колкото по-дълъг е списъкът, толкова той е по-склонен да откаже подкрепата си. Ако той самият ви попита: „Защо?“, тогава вече може да изложите съображенията си, но отново внимавайте да не сте многословни. Свикнете да вярвате, че той ще го направи, ако може. Бъдете колкото се може по-кратки.

4. Бъдете прями. Жените често пъти смятат, че молят за подкрепа, а в действителност не правят това. Когато жената се нуждае от подкрепа, тя може да представи проблема, но да не помоли открито за подкрепа. Тя очаква от мъжа да ѝ предложи подкрепата си и пренебрегва пряката молба.

Неп пряката молба не изразява открито молбата. Непреките молби карат мъжа да чувства, че го приемат за даденост и не го ценят. Няма нищо лошо в използването на непреки изявления понякога, но когато те започнат да се използват многократно, мъжът започва да се съпротивлява. Той дори може да не разбира защо се съпротивлява толкова много.

Какво може да чуе мъжът, когато жената не говори открито

Какво трябва да каже тя (кратко и открито)	Какво не трябва да казва тя (уклончиво)	Какво чува той, когато тя не говори открито
„Ще вземеш ли децата?“	„Някой трябва да вземе децата, а аз не мога.“	„Ако можеш да ги вземеш, трябва да го направиш, иначе ще се почувствам без закрила и ще ми станеш неприятен.“ /настойчиво искане/
„Ще донесеш ли покупките?“	„Покупките са в колата.“	„Твое задължение е да ги донесеш, аз напазарувах.“ /очакване/
„Ще изхвърлиш ли боклука?“	„Кофата е пълна.“	„Не си изхвърлил кофата. Не трябва да чакаш толкова време.“ /критика/
„Ще изчистиш ли задния двор?“	„В задния двор царят истински безпорядък.“	„Пак не си почистил двора. Трябва да си потговорен. Не би трябвало да ти напомням.“ /отхвърляне/
„Ще донесеш ли пощата?“	„Никой не донесе пощата.“	„Забравил си да донесеш пощата. Би трябвало да се досетиш.“ /неодобрение/
„Ще ни заведеш ли някъде на вечеря?“	„Тази вечер нямам време да приготвям вечеря.“	„Толкова много неща съм свършила днес. Най-малкото, което можеш да направиш, е да ни заведеш някъде на вечеря.“ /недоволство/

„Ще ме заведеш ли някъде тази седмица?“	„Не сме излизали от седмици.“	„Пренебрегваш ме. Не получавам това, от което имам нужда. Трябва по-често да излизаме.“ /неприязън/
„Ще отделиш ли малко време, за да поговорим?“	„Трябва да поговорим.“	„Твоя е вината, че не разговаряме достатъчно. Трябва по-често да разговаряме.“ /обвинение/

5. Използвайте точни думи. Една от най-често срещаните грешки е да се иска подкрепа с думите „Би ли могъл“ и „Можеш ли“ вместо „Би ли“ и „Ще“. „Можеш ли да изхвърлиш кофата за боклук?“ е просто въпрос за събиране на информация. „Би ли изхвърлил боклука?“ е молба.

Жените често пъти използват „Можеш ли“ в непреки молби, когато имат предвид „Би ли“. Както споменах и преди, *непреките молби отблъскват мъжа*. Разбира се, когато се използват рядко, те могат да останат незабелязани, но непрекъснатата употреба на „Можеш ли“ започва да дразни мъжа.

Когато предлагам на жените да започнат да молят за подкрепа, понякога те изпадат в паника, защото техните родители вече са им правили много пъти забележки от рода на:

„Не ми досаждай!“

„Не ме карай непрекъснато да върша нещо.“

„Престани да ми казваш какво да правя.“

„Не трябва да ми казваш това!“

Независимо как подобни забележки от страна на мъжа могат да прозвучат, той иска да каже: „Не ми харесва начинът, по който искаш!“ Ако жената не разбира колко силно някои думи влияят на мъжа, тя ще се обърка още повече. Тя се страхува да иска и започва с „Можеш ли...“, защото мисли, че това е по-учтиво. Въпреки че това има добър ефект на Венера, то изобщо няма ефект на Марс.

На Марс би било обидно да се попита: „Можеш ли да изхвърлиш боклука?“ Разбира се, че може! Въпросът не е дали той може да изхвърли боклука, а дали ще го направи, след като се е почувствал обиден, той може да каже „не“ просто защото сте го подрали.

Начинът, по който мъжете искат да бъдат помолени

Когато обяснявам различното значение на тези изрази на моите семинари, жените са склонни да мислят, че правя голям проблем от нищо. За тях няма голяма разлика – в действителност „Би ли могъл“ може дори да прозвучи по-учтиво, отколкото „Би ли“. Но за много мъже това е

от голямо значение. Тъй като това разграничение е много важно, по-долу привеждам забележките на 17 различни мъже, които са участвали в моите семинари.

1. Когато ме политат: „Можеш ли да изчистиш задния двор“, наистина го приемам буквално. Казвам: „Мога да го направя, разбира се, възможно е.“ Но не казвам: „Ще го направя“, и със сигурност не ми се иска да обещаая, че ще го направя. От друга страна, когато ме запитат: „Ще изчистиш ли задния двор?“, започвам да обмислям решението на проблема и съм готов да помогна. Ако кажа „да“, шансовете да си спомня и да го направя са много по-големи, защото съм обещал да го сторя.

2. Когато тя каже: „Нуждая се от помощта ти Можеш ли да ми помогнеш?“, това ми звучи критично, сякаш е имало случаи, когато не съм успял да ѝ помогна, Не го чувствам като покана да бъде добро момче и да ѝ помогна. От друга страна: „Нуждая се от помощта ти. Моля те, ще понесиш ли това вместо мен?“, звучи като молба и ми дава възможност да бъде добро момче Тогава искам да кажа „да“.

3. Когато жена ми каже: „Можеш ли да смениш пелената на Кристофър?“, вътрешно си мисля. „Разбира се, че мога Аз съм способен мъж, а смяната на пелената е просто нещо.“ И тогава, ако не ми се иска да го направя, мога да измисля някакво извинение Но ако тя ме попита: „Ще смениш ли пелената на Кристофър?“, тогава ще кажа: „Да, разбира се“, и ще го направя. Ще почувствам, че обичам и ми е приятно да помагам при отглеждането на нашите деца. Тогава искам да помогна!

4 Когато тя ме помоли: „Ще ми помогнеш ли, моля те?“, това е подходящ момент да помогна и аз съм повече от готов да я подкрепя, но когато чуя: „Можеш ли да ми помогнеш, моля?“, чувствам се притиснат до стената, като че ли нямам друг избор. Ако имам способността да помогна, тогава от мен очакват непременно да го направя! Не чувствам, че ме ценят.

5. Не обичам да ме молят с „Можеш ли“. Чувствам се така, сякаш нямам друг избор, освен да кажа „да“. Ако кажа „не“ тя ще се разстрои. Това не е молба, а настоятелно искане.

6. Гледам да съм зает или поне се преструвам на зает, така че жената, с която работя, да не може да ме помоли с въпроса „Би ли могъл“, с въпроса „Би ли“ чувствам, че имам избор и искам да помогна.

7. Когато миналата седмица жена ми ме помоли: „Можеш ли да засадиш днес цветята?“, аз без колебание ѝ казах „да“. След това, когато тя се върна къщи и ме попита: „Посади ли цветята?“, отговорих ѝ „не“. Тя попита: „Можеш ли да го направяш утре?“, и аз отново без

колебание казах „да“. Така си говорихме всеки ден от седмицата и цветята все още не са засадени. Но мисля, че ако тя ме бе помолила: „Би ли посадил цветята утре?“, щях да помисля върху това и ако бях казал „Да“, щях наистина да го направя.

8. Когато кажа: „Да, бих могъл да направя това“, аз не се обвързвам с извършването му Просто казвам, че бих могъл да го направя Не обещавам да го направя. Ако тя ми се разсърди, чувствам, че не е права Ако кажа, че ще го направя, тогава бих могъл да разбера защо се сърди, ако не го свърша.

9 Израснах с пет сестри, а сега съм женен и имам три дъщери. Когато жена ми каже: „Можеш ли да изхвърлиш боклука?“, аз просто не отговарям. После тя ме пита: „Защо?“, и аз дори не знам отговора. Сега разбирам защо. Чувствал съм се под контрол. Мога да отговоря на въпрос като „Би ли...?“

10. Когато чуя: „Можеш ли“ веднага казвам „да“, но през следващите десет минути осъзнавам защо няма да го направи и после преставам да обръщам внимание на този въпрос. Но когато чуя: „Ще го направиш ли“, една частица от мен казва: „Да, искам да съм полезен“, и дори по-късно да възникнат възражения в съзнанието ми, все пак ще изпълня молбата ѝ, защото съм дал дума.

11. Ще кажа „да“ на „Можеш ли“, но вътрешно ще ми бъде неприятно. Чувствам, че ако кажа „не“, тя ще избухне. Чувствам се манипулиран. Когато тя помоли с „Би ли...“, аз се чувствам свободен да отговоря с „да“ или „не“. Тогава имам избор и искам да кажа „да“.

12. Когато жена ме помоли: „Би ли направил това?“, аз се чувствам сигурен вътрешно, че ще получа точка за това. Чувствам се оценен и съм щастлив да давам.

13. Когато чуя: „Би ли...“, чувствам доверието, че мога да помогна Но когато чуя: „Можеш ли“ или „Би ли могъл“, чувам въпрос зад въпроса. Тя ме пита дали мога да изхвърля боклука, когато е очевидно, че мога. Но зад този въпрос се крие липсата на достатъчно доверие в мен, за да ми отпрати молбата направо.

14. Когато една жена помоли: „Би ли“ или „Ще го направиш ли“, чувствам нейната уязвимост. Тогава съм много по-чувствителен към нея и нейните потребности, определено не искам да я отблъсна. Когато тя каже: „Би ли могъл“ или „Можеш ли“, много повече съм склонен да кажа „не“, защото считам, че по този начин не я отблъсквам За мен това е просто едно безлично „не“, с което казвам, че не мога да го направя. Тя не би трябвало да го приеме като лична обида, ако кажа „не“ на въпроса

й „Би ли могъл да направиш това?“.

15. За мен молбата, която започва с „Би ли“, е твърде лична и тогава искам да дам каквото мога, но „Би ли могъл“ я прави безлична и тогава ще дам, ако ми е удобно или ако нямам какво друго да правя.

16. Когато жената каже: „Би ли могъл, моля те, да ми помогнеш?“, аз чувствам нейното недоволство и ще ѝ се противопоставя, но ако каже: „Ще ми помогнеш ли, моля те“, тогава няма да чуя никаква неприязън, дори и да има такава. И искам да кажа „да“.

17. Когато една жена каже: „Би ли могъл да направиш това за мен?“, ставам изведнъж честен и казвам „По-скоро не.“ Мързеливецът в мен надделява. Но когато чуя: „Би ли направил това, моля те?“, се настройвам творчески и започвам да измислям начини, чрез които да ѝ помогна.

Жените могат веднага да разберат голямата разлика между „Би ли“ („Ще“) и „Би ли могъл“ ако само за момент се замислят върху следната романтична сцена. Представете си мъж, който предлага брак на една жена. Сърцето му е изпълнено с любов, както образа на луната при пълнолуние. Коленичейки пред нея, той протяга ръце към нейните. След това впива поглед в очите ѝ и казва: „Би ли могла да се омъжиш за мен?“

Цялата романтика изчезва в миг. След този въпрос той изглежда слаб и недостоен, излъчва несигурност и ниско самочувствие. Ако вместо това бе казал: „Ще се омъжиш ли за мен?“, тогава и силата, и уязвимостта му щяха да бъдат очевидни. Така се прави предложение.

По същия начин мъжът желае жената да отправя молбите си към него. Използвайте „Би ли“ и „Ще“. „Би ли могъл“ и „Можеш ли“ звучат твърде недоверчиво, уклончиво, неуверено и манипулативно.

Когато тя попита: „Би ли могъл да изхвърлиш боклука?“, посланието, което той получава, е: „Ако можеш да го изхвърлиш, тогава ти трябва да го направиш. Аз бих го направила за теб!“ От своя страна той вижда, че очевидно може да го направи. Когато тя пропуска да го помоли за подкрепа, той чувства, че тя го манипулира или го приема за някаква даденост. Не чувства доверието ѝ, за да ѝ помогне.

Спомням си как на един от моите семинари една жена обясни разликата с венециански термини. Тя каза: „В началото не можех да почувствам разликата между двата начина за отправяне на молба. Но след това тръгнах от обратния път. Струва ми се твърде различно, когато той каже: «Не, не мога да го направя» в сравнение с «Не, няма да го направя.» Последното е лично отблъскване. Ако той каже: «Не мога да го направя», то няма нищо общо с мен, защото той просто не може да го

направи.“

Общи грешки при отправянето на молби

Най-трудните моменти при усвояването на уменията да отправяте молби е да запомните как го правите. Опитайте се да използвате „Би ли“ и „Ще го направиш ли“ колкото е възможно по-често. Това изисква доста продължителна практика.

Когато молите мъж за подкрепа:

1. Бъдете прями.
2. Бъдете кратки.
3. Използвайте фразите „Би ли?“ и „Ще го направиш ли?“.

Най-добре е да не бъдете твърде уклончиви, твърде обстоятелствени или да използвате горните две магически фрази. Да разгледаме някои примери.

Казвайте:	Не казвайте:
„Би ли изхвърлил боклука?“	„Кухнята е кочина; направо вони. Не мога да сложа нищо повече в кофата за боклук. Трябва да се изхвърли. Би ли могъл да го направиш?“ Твърде дълго е и се използва „Би ли могъл?“./
„Би ли ми помогнал да преместя тази маса?“	„Не мога да преместя тази маса. Трябва да я преместя за партито довчера. Би ли могъл да ми помогнеш?“ /Твърде дълго е и се използва „Би ли могъл“/
„Моля те, би ли изнесъл това вместо мен?“	„Не мога да изнеса всичко това сама.“ /Непряка молба./
„Би ли донесъл продуктите от колата“	„Оставих четири торби с продукти в колата. Необходими са ми, за да приготвя вечерята. Би ли могъл да ги донесеш?“ Твърде дълго е, съдържа непряка молба и се използва „Би ли могъл“./
„Би ли взел бутилка мляко на път за вкъщи?“	„Минаваш край магазина. Лорън има нужда от бутилка мляко. Просто не мога да изляза пак. Толкова съм уморена. Би ли могъл ти да я купиш?“ Твърде дълго, съдържа непряка молба и се използва „Би ли могъл“./
„Ще вземеш ли Джули от училище?“	„Някой трябва да доведе Джули от училище, а аз не мога Ти имаш ли време? Мислиш ли, че можеш ли я вземеш?“ Твърде дълго, съдържа непряка молба и се използва „Можеш ли“./

Мъжете са от Марс, жените – от Венера

„Би ли завел Зои на ветеринарен лекар днес?“	„Време е Зои да бъде ваксинирана. Искаш ли да я заведеш на ветеринар?“ Твърде уклончиво./
„Ще ни заведеш пи на вечеря довечера?“	„Твърде уморена съм, за да приготвя вечеря. Отдавна не сме излизали. Излиза ли ти се?“ Твърде дълго и уклончиво./
„Ще ми вдигнеш ли ципа?“	„Нуждая се от помощта ти. Би ли могъл да ми закопчаеш ципа?“ /Уклончиво е и се използва „Би ли могъл“./
„Би ли запалил камината довечера?“	„Наистина е студено. Ще запалиш ли камината?“ Твърде уклончиво./
„Ще ме заведеш ли на кино тази седмица?“	„Ходи ли ти се на кино тази седмица?“ Твърде уклончиво.

Както вероятно вече сте забелязали, това, което за вас е било молба, за марсианците не е – те чуват нещо друго. Нужно е съзнателно усилие, за да се извършат тези дребни, но важни промени в начина, по който молите за подкрепа. Предлагам ви да се упражнявате поне три месеца в коригиране на начина, по който искате, преди да преминете към стъпка 2. Други ефективни начини за отправяне на молби са: „Моля те, би ли...?“ и „Имаш ли нещо против да...?“

Започнете със стъпка 1, като се опитате да осъзнаете колко често всъщност не молите за подкрепа. Осъзнайте и какво правите, когато наистина молите за нея. С това ново съзнание се упражнявайте *да искате това, което той вече ви дава*. Помнете, че трябва да бъдете *кратки и пряки*. След това *покажете колко много го цените и му благодарете*.

Обичайните въпроси при искане на подкрепа

Първата стъпка може да се окаже трудна. Ето някои обичайни въпроси, които обясняват същността на възраженията и на съпротивата на жените.

1. въпрос. Жената може да възрази: „Защо трябва да го моля, когато не искам от него да ме моли?“

Отговор. Помнете, че мъжете са от Марс – *те са различни*. Като

приемете и заживеете с неговите различия, вие ще получите това, от което се нуждаете. Ако вместо това се опитвате да го промените, той упорито ще се съпротивлява. Въпреки че да молят не е присъщо на венерианките, можете да го направите, без да измените на природата си. *Когато се чувства обичан и оценен, мъжът постепенно ще прояви по-голямо желание да предложи подкрепата си, без да го молите за нея.* Това е по-късна фаза.

2. въпрос. Жената може да възрази: „Защо трябва да приемам с благодарност това, което той прави, след като аз правя повече?“

Отговор. Марсианците дават по-малко, когато не се чувстват оценени. *Ако искате той да дава повече, тогава трябва да го цените повече. Мъжете получават мотивация, когато жените ги ценят.* Ако вие давате повече, може, разбира се, да ви е трудно да го оцените, Започнете постепенно да давате по-малко, за да може да го цените повече. Като извършите тази промяна, вие не само ще му помогнете да се почувства обичан, но и ще получите подкрепата, която искате и заслужавате.

3. въпрос. Жената може да възрази: „Ако трябва да го моля за подкрепа, той може да помисли, че ми прави услуга.“

Отговор. Точно така трябва да се чувства той. *Любовният подарък е благоразположение и в този смисъл услуга. Когато мъжът чувства, че ви прави услуга, тогава той дава от сърцето си.* Помнете, че той е марсианец и не брои точките по начина, по който ги броите вие. Ако почувства внушение от ваша страна, че е длъжен да дава, сърцето му се затваря и той започва да дава по-малко.

4. въпрос. Жената може да възрази: „Ако той ме обича, трябва сам да предложи подкрепата си, а не аз да моля за нея.“

Отговор. Помнете, че мъжете са от Марс и те са различни. *Мъжете очакват да ги помолите.* Вместо да мислите: „Ако той ме обича, ще ми предложи подкрепата си“, помислете си: „Ако той беше от Венера, щеше да ми предложи помощта си, но той е марсианец.“ Щом приемете това различие, той ще прояви много по-голяма готовност да ви подкрепи и постепенно ще започне сам да ви предлага помощта си.

5. въпрос. Жената може да възрази: „Ако трябва да го моля за разни неща, той ще си помисли, че давам по-малко от него в отношенията помежду ни. Страхувам се – той може да почувства, че не трябва да дава повече!“

Отговор. *Мъжът е по-щедър, когато чувства, че не е принуден да дава.* Освен това, когато мъжът чуе жената да моли за подкрепа /по почтителен начин/, той приема посланието ѝ, че наистина има право на

такава подкрепа. Той не си мисли, че тя е дала по-малко. Точно обратното – допуска, че тя трябва да е дала повече или поне толкова, колкото и той, и затова моли за подкрепа.

6. въпрос. Жената може да почувства: „Когато моля за подкрепа, се страхувам да бъда лаконична. Искам да обясня защо се нуждая от помощта му. Не искам да изглеждам безпричинно настойчива.“

Отговор. Когато мъжът чуе молба от партньорката си, той вярва, че тя има основателни причини за нея. Ако тя му изложи много причини защо трябва да изпълни молбата ѝ, той чувства, че не може да каже „не“. А ако не може да каже „не“, тогава усеща, че го манипулират или смятат подкрепата му за даденост. *Дайте му възможност да ви подари помощта си, вместо да я вмените като задължение.*

Ако той иска да узнае причините, ще ви попита. Тогава е добре да му представите основанията си. Но и тогава внимавайте да не бъдете твърде обстоятелствена. Дайте му една или най-много две причини. Ако все още се нуждае от повече информация, той ще ви каже.

Стъпка 2: искате повече /дори когато знаете, че той може да откаже/

Преди да се опитате да искате повече от мъжа, дайте му да разбере, че оценявате това, което вече ви дава. Ако продължите да искате подкрепата му, без да очаквате да направи повече от стореното досега, той ще почувства, че го цените и приемате такъв, какъвто е.

Когато разбере, че го молите за подкрепа, без да искате повече от него, той се ще почувства обичан от вас. И уверен, че не е нужно да се променя, за да получи любовта ви. Именно в този момент той сам ще поиска да се промени и да ви даде по-голяма подкрепа, Тогава можете да рискувате и да поискате повече, без да изпращате посланието, че не е достатъчно добър.

Втората стъпка в този процес е да го накарате да осъзнае, че може да ви откаже нещо и въпреки това да получи любовта ви. Когато поискате повече и мъжът почувства, че може да каже „не“, той получава право на избор: да каже „да“ или „не“. Имайте предвид, че мъжете са склонни много повече да кажат „да“, ако се почувстват свободни да откажат.

Мъжете са склонни много повече да кажат „да“, ако се почувстват свободни да откажат.

За жените е важно да се научат не само да *искат*, но и да *приемат отрицателния отговор на мъжа*. Обикновено, още преди да са отпразвили молбата, те интуитивно чувстват какъв ще бъде отговорът на партньора им. Ако усетят, че той ще им откаже, те няма дори да си направят труда да го помолят. И ще се почувстват отблъснати. Мъжът, разбира се, няма да има никаква представа какво се е случило – всичко става само е съзнанието на жената.

При стъпка 2 се упражнявайте да *искате подкрепата на мъжа във всички ситуации, когато имате нужда от нея, но досега не сте го правили, защото сте чувствали неговата съпротива*. Поискайте подкрепата му дори когато усещате неговата съпротива; дори да знаете, че той ще ви откаже.

Например жената може да каже на своя съпруг, който гледа новините по телевизията: „Ще отидеш ли до магазина, за да вземеш малко сьомга за вечеря?“ Задавайки въпроса, тя вече е готова за отказа му. Вероятно той е много изненадан, защото тя никога не го моли за нищо, когато гледа телевизия. И ще ѝ предложи някакво извинение, като: „Точно сега предават новините. Не можеш ли ти да отидеш?“

Може да ѝ се иска да каже: „Разбира се, че мога. Но аз правя всичко къщи. Не ми харесва да ти бъда слугиня. Искам малко помощ.“

Когато помолите и усетите, че ще получите отказ, подгответе се за него и имайте готов отговор, например: „Добре.“ Ако искате да заприличате на истински марсианец, бихте могли да отговорите: „Няма проблем“, и това ще прозвучи като музика за него. „Добре“ обаче е също хубав отговор.

Важното е, след като поискате нещо, да действате така, сякаш в неговия отказ няма нищо нередно. Помнете, че вие създавате у него увереността, че може да откаже безболезнено. Използвайте този подход само в ситуации, при които наистина няма нищо лошо, ако той каже „не“. Избирайте случаи, в които бихте оценили подкрепата му, но рядко я искате. И сте уверени, че ще се чувствате добре дори ако ви откаже.

Кога да искате:	Какво да кажете:
Той работи нещо, а вие искате да отиде и да вземе децата. Обикновено вие не го безпокоите и се справяте сама.	„Ще отидеш ли да вземеш Джули, тя току-що се обади?“ Ако той откаже, тогава мило и просто кажете „Добре.“
Той обикновено си идва къщи и очаква от вас да пригответе вечерята. Вие искате той да я приготви, но никога не го молите за това. Чувствате, че не обича да готви.	„Ще ми помогнеш ли да нарежа картофите?“ или „Ще приготвиш ли ти вечерята днес?“ Ако той откаже, мило и просто кажете: „Добре.“

Мъжете са от Марс, жените – от Венера

<p>Той обикновено гледа телевизия след вечеря, докато вие миете чиниите. Искате той да ги измие или поне да ви помогне, но никога не го молите за това. Усещате, че той мрази да мие чинии. Може би на вас това не ви е толкова неприятно, затова направете го вие.</p>	<p>„Ще ми помогнеш ли да измия чиниите тази вечер?“ или „Би ли донесъл чиниите?“, или да изчакате една спокойна вечер и да кажете „Ще измиеш ли чиниите тази вечер?“ Ако той откаже, тогава мило и просто кажете: „Добре.“</p>
<p>Той иска да отиде на кино, а вие – на танци. Обикновено вие предсещате желанието му за кино и не си правите труда да искате да отидете на танц.</p>	<p>„Ще ме заведеш ли на танци довечера? Обичам да танцувам с теб.“ Ако той откаже, мило и просто кажете: „Добре.“</p>
<p>И двамата сте уморени и готови да си легнете. Боклука го събират на следващата сутрин. Чувствате колко е уморен, затова не го карайте да прави нищо.</p>	<p>„Ще изхвърлиш ли боклука?“ Ако той откаже, мило и просто кажете: „Добре.“</p>
<p>Той е много зает с важен проект. Не искате да го разсейвате, защото чувствате, че изцяло е съсредоточил вниманието си върху работата, но в същото време искате да разговаряте с него. Обикновено вие предугаждате отказа му и не искате нищо.</p>	<p>„Ще отделиш ли малко време за мен?“ Ако той откаже, мило и просто кажете: „Добре.“</p>
<p>Той е съсредоточен и зает, но вие искате да вземете колата си от сервиза. Обикновено можете да предвидите, че ще му бъде много трудно да промени програмата си, така че не искайте от него нищо.</p>	<p>„Ще не закараш ли днес до сервиза да си взема колата?“ Ако той откаже, мило и просто кажете: „Добре.“</p>

Във всеки от горните примери трябва да сте готови за неговия отказ и да свикнете да проявявате разбиране и доверие. Приемете отказа му и вярвайте, че той щеше да ви предложи помощта си, ако можеше. Всеки път, когато молите мъжа за помощ и не го вините, че е отказал, той ви дава между пет и десет точки. Следващия път, когато го помолите, той ще бъде по-отзивчив. В известен смисъл, *като го молите сърдечно за подкрепа, вие му помагате да увеличи способността си да дава повече.*

За първи път научих това преди години от една жена, с която работехме заедно върху проект на доброволни начала и се нуждаехме от повече сътрудници. Тя се готвеше да извика Том, който бе мой приятел. Казах ѝ да не си прави труда, тъй като вече знаех, че той няма да има възможност да ни помогне този път. Въпреки това тя каза, че ще му се обади. Попитах я защо и тя ми каза: „Когато му се обадя да помоля за помощта му и той откаже, ще бъде много мила с него и ще проявява разбиране. Следващия път, когато му се обадя за някой друг проект, той ще

бъде по-склонен да приеме. Ще има добър спомен за мен.“ Тя бе права.

Когато помолите мъжа за подкрепа и не го отблъснете за това, че ви е отказал, той ще го запомни и следващия път ще бъде много по-склонен да се съгласи. От друга страна, ако мълчливо жертвате вашите потребности и не го молите за нищо, той няма да има представа колко пъти сте имали нужда от него. Откъде може да знае, ако не го помолите?

Когато помолите мъжа за подкрепа и не го отблъснете за това, че ви е отказал, тон ще го запомни и следващия път ще бъде много по-склонен да се съгласи.

Когато внимателно продължите да искате повече, от време на време вашият партньор ще пожертва „зоната“ си на удобство и ще каже „да“. В такъв момент е безопасно да поискате повече. Това е един от начините за изграждане на здравословни взаимоотношения.

Здравословните взаимоотношения

Взаимоотношенията са здравословни, когато и на двамата партньори им е позволено да молят за своите желания и потребности, както и да отказват, ако искат.

Например спомням си как един ден стоях с един приятел в кухнята, когато дъщеря ми Лорън бе на 5 години. Тя ме помоли да я взема на ръце и да си поиграем, но аз казах: „Не, днес не мога. Наистина съм уморен.“

Тя продължи да настоява: „Моля те, тате, моля те, само веднъж.“

Приятелят ми каза: „Хайде. Лорън, татко ти е уморен. Днес е работил много. Не трябва да го молиш за това.“

Лорън веднага отговори: „Аз просто питам!“

„Но ти знаеш, че баща ти те обича – каза приятелят ми. – Той не може да ти откаже.“

/Истината е, че ако той не може да откаже, това е негов проблем, а не неин./

Веднага жена ми и трите дъщери казаха: „О, не, той може да откаже!“

Горд бях със семейството си. Струваше ни много усилия, но постепенно се научихме да молим за подкрепа и да приемаме отказ.

Стъпка 3: искане, което утвърждава правата ви

След като усвоите стъпка 2 и можете спокойно да приемете отказ, ще сте готови за стъпка 3. При тази стъпка утвърждавате пълната си власт да получавате това, което искате. Поискайте подкрепата му и ако той започне да търси извинения и се съпротивлява, тогава не казвайте: „Добре“, както в стъпка 2. Вместо това свикнете да приемете спокойно съпротивата му, но продължавайте да очаквате неговото „да“.

Да предположим, че той се готви да си ляга, а вие го помолите: „Ще отидеш ли до магазина за малко мляко?“ В отговор той казва: „О, наистина съм уморен, искам да си легна.“

Вместо веднага да се съгласите и да му позволите да се измъкне, като кажете: „Добре“, не казвайте нищо. Останете на мнението си и приемете, че той се противопоставя на молбата ви. Като не се противопоставяте на неговото нежелание да изпълни молбата ви, вие увеличавате многократно шанса той да каже „да“.

Изкуството да искате, като утвърждавате правата си, се свежда до това да запазите мълчание, след като отправите молбата. След като сте го помолили, той ще започне да хленчи, да мърмори и да се оплаква. Съпротивата, която мъжете оказват в отговор на молбите на жените, е особен род негодувание. Колкото повече в такъв момент мъжът е съсредоточен върху нещо друго, толкова повече ще негодува. Това няма нищо общо с желанието му да ви окаже подкрепа; то е само симптом за степента на неговата концентрация върху нещо друго в момента, когато чува молбата.

Жената обикновено погрешно разбира негодуванието на мъжа. Смята, че той не желае да изпълни молбата ѝ. Но това не е така. Недоволството му е симптом, че той просто *обмисля молбата ѝ*. В противен случай щеше спокойно да ѝ откаже. Когато мъжът негодува, това е добър признак – той се опитва да обмисли молбата ви на фона на своите потребности в момента.

Когато мъжът недоволства, това е добър признак – той се опитва да обмисли молбата ви на фона на своите потребности в момента.

Мъжът изпитва вътрешна съпротива, когато е принуден да пренасочи вниманието си към вашата молба. Подобно на врата с ръждясали панти, той започва да „скърца“. Ако не обръщате внимание на тези необичайни звуци, те бързо ще отминат.

Често пъти, когато негодува, мъжът всъщност мъчително приема

молбата ви. Тъй като повечето жени погрешно разбират тази реакция, те или избягват да искат помощта му, или го приемат като лична обида и на свой ред го отблъскват.

В нашия пример, когато той се готви да си легне, а вие го молите да отиде до магазина за мляко, вероятно мъжът ще започне да негодува и да мърмори.

„Изморен съм – казва той с раздразнение. – Искам да си легна.“

Ако вие погрешно разберете отговора му като отблъскване, може да отговорите така: „Приготвих ти вечерята, измих съдовете, сложих децата да си легнат, а ти само седиш на това канапе! Не искам много, но поне можеш понякога да ми помагаш. Толкова съм изтощена. Чувствам се така, сякаш правя всичко сама.“

Започва спор. Но ако знаете, че това е просто мърморене и дори негов своеобразен начин да започне да казва „да“, вашият отговор ще бъде мълчание. Вашето мълчание е сигнал за увереността ви, че той се подготвя вътрешно да каже „да“.

Проверката на еластичността на мъжа е друг начин да разберете съпротивата му по отношение на вашите молби. Когато молите за повече, той трябва да се „протегне“, за да ви достигне. Ако не е във форма, не може да го направи. Ето защо трябва да подготвите мъжа за стъпка 3 едва след като премине стъпки 1 и 2.

Освен това знаете, че протягането е по-трудно сутрин. По-късно през деня може да се протегнете много по-лесно и по-сладко. Когато мъжът негодува, просто си представете, че той се протяга сутрин. След като приключи с него, той ще се почувства великолепно. Просто има потребност първо да възнегодува.

Програмиране на съгласието на мъжа

За първи път го усетих, когато веднъж жена ми ме помоли да купя мляко от магазина в момента, в който се готвех да си лягам. Спомням си, че започнах да негодувам на висок глас. Вместо да спори с мен, тя просто ме изслуша, допускайки че в края на краищата ще го сторя. Накрая треснах няколко врати, качих се в колата и отидох в магазина.

После се случи нещо, което става с всички мъже и за което жените не подозират. Колкото повече се приближавах към новата си цел – млякото, толкова повече недоволството ми се стопяваше. Започнах отново да чувствам обич към жена си и желание да ѝ помогна. Почувствах се отново доброто момче. Повярвайте ми, това чувство ми хареса.

Когато стигнах в магазина, вече бях щастлив, че ще взема млякото. Щом ръката ми хвана бутилката с мляко, усетих, че бях постигнал новата си цел. Постижението винаги кара мъжете да се чувстват добре. Тържествено взех бутилката с дясната си ръка и се обърнах гордо с вид, който сякаш казваше: „Хей, погледнете ме. Купувам мляко за жена си. Аз съм едно от онези великодушни момчета. Какво момче само!“

Когато се върнах с млякото, тя се зарадва. Прегърна ме и каза: „Благодаря ти много. Радвам се, че не се наложи да се обличам.“

Ако тя не ми беше обърнала внимание, вероятно щях да изпитам неприязън към нея и следващия път, когато щеше да ме помоли да отида за мляко, вероятно щях да негодувам още повече. Но тя не ме преобрегна, а ме дари с много обич.

Наблюдавах реакцията си и внезапно долових, че си мисля: „Каква чудесна жена имам. Независимо че толкова се съпротивлявах и недоволствах, тя все още ме цени.“

Следващия път, когато ме помоли да отида за мляко, мърморих по-малко. Когато се върнах, тя отново ми благодари. Третия път автоматично отговорих: „Разбира се.“

Седмица по-късно забелязах, че млякото е на привършване, Предложих да отида и да купя. Тя каза, че вече тръгва към магазина. За моя изненада бях леко разочарован! Исках аз да взема млякото. Нейната любов ме бе програмирала да казвам „да“. Дори и днес, когато ме помоли да отида за мляко, една част от мен с радост казва „да“.

Преживях лично тази вътрешна трансформация. Съпротивата ми бе излекувана от това, че жена ми приемаше моето негодувание и ми благодареше, когато се връщах с млякото. От този момент нататък, след като тя се научи да иска, като утвърждава правата си, за мен стана много по-лесно да откликвам на молбите ѝ.

Многозначителната пауза

Един от ключовите елементи на искането, което утвърждава правата ви, е да запазите мълчание, след като сте помолили за подкрепа. *Позволете на партньора си да преодолее съпротивата си. Внимавайте да не покажете неодобрение към неговото недоволство.* Докато правите пауза и мълчите, вие сте в благоприятна позиция да получите неговата подкрепа. Ако нарушите мълчанието, ще загубите силата си.

Жените неволно нарушават мълчанието и губят силата си със забележки като:

- „О, забрави го.“
- „Не мога да повярвам, че ми отказваш Аз правя толкова много за теб.“
- „Не те моля за нещо кой знае какво.“
- „Ще ти отнеме само 15 минути.“
- „Чувствам се разочарована Това наистина наранява чувствата ми.“
- „Искаш да кажеш, че няма да направиш това за мен.“
- „Защо не можеш да го направиш?“

И т.н, и т.н. Разбирате какво имам предвид. Когато той негодува, тя чувства нужда да защити молбата си и греша, като нарушава мълчанието. Спори с партньора си и се опитва да го убеди, че трябва да направи това, което тя иска Независимо дали ще го направи или не, следващия път, когато тя го помоли за помощ, той ще се съпротивлява още повече.

Един от ключовите елементи на искането, което утвърждава правата ви, е да запазите мълчание, след като сте помолили за помощ.

Помолете го и замълчете, за да му дадете шанс да изпълни молбата ви. Оставете го да негодува и да говори каквото ще. Само слушайте и накрая той ще каже „да“. Не мислете, че той ще използва това срещу вас. Не може и няма да го направи, ако не започнете да настоявате и да спорите с него. Дори и да излезе мърморейки, ще му мине, ако и двамата искате, той сам трябва да направи своя избор.

Понякога обаче той може и да не каже „да“. Или може да се опита да спори и да се измъкне, като ви зададе някои въпроси. Внимавайте. По време на паузата, която ще направите, той може да ви зададе следните въпроси:

- „Защо ти не го направиш?“
- „Наистина нямам време. Ще го направиш ли ти?“
- „Зает съм, нямам време. Ти какво правиш?“

Понякога това са само реторични въпроси. Така че може да премълчите. Не говорете, докато не стане ясно, че той наистина иска отговор. Ако го поиска, дайте му го, но бъдете кратки и след това отново отправете молбата си. Искането, което утвърждава правата ви, предполага молба с чувство на увереност и доверие, че ако може, той ще ви помогне.

Ако ви зададе въпроси или каже „не“, отговорете кратко в смисъл, че вашата потребност е толкова голяма, колкото и неговата. След това го помолете отново.

Ето някои примери:

Какво казва той като се противопоставя на нейната молба	Как тя може да отговори с искане, което утвърждава правата ѝ:
„Нямам време. Не можеш ли ти да го направиш?“	„Аз също нямам време. Ще го направиш ли ти, моля те?“ След това отново замълчете.
„Не, не искам са правя това.“	„Наистина ще съм ти много благодарна. Ще го направиш ли за мен, моля те?“ След това отново замълчете.
„Зает съм, ти какво правиш?“	„Аз също съм заета. Ще го направиш ли, моля те?“ След това замълчете отново.
„Не, не ми се ходи.“	„И на мен. Ще го направиш ли, моля те?“ След това замълчете отново.

Обърнете внимание, че тя не се опитва да го убеди, а просто влиза в тон, съответстващ на неговата съпротива. Ако е уморен, не се опитвайте да доказвате, че сте по-уморена от него и следователно той трябва да ви помогне. Или ако той смята, че е твърде зает, не се опитвайте да го убедите, че вие сте по-заета. Избягвайте да му обяснявате защо той трябва да го направи. *Запомнете, че просто молите, а не изисквате.*

Ако той продължи да се противи, приложете стъпка 2 и любезно приемете отказа му. Моментът не е подходящ да споделяте колко голямо е разочарованието ви. Бъдете сигурни, че ако този път се примирите, той ще запомни вашата сърдечност и ще прояви по-голяма готовност да ви помогне следващия път.

Като напреднете в усвояването на тези умения, вие ще постигнете по-голям успех в искането и получаването на неговата подкрепа. Дори да сте стигнали до многозначителната пауза на стъпка 3, все пак е необходимо да продължите да упражнявате стъпки 1 и 2. Важното е да продължите да молите правилно за дребните неща, както и сърдечно да приемате неговия отказ.

Защо мъжете са толкова чувствителни

Може би се питате защо мъжете са толкова чувствителни към молбите за подкрепа. Те са толкова чувствителни не защото са мързеливи, а защото изпитват голяма необходимост от одобрение. Всяка молба за повече подкрепа може да бъде възприета от него като израз на това, че не го одобрявате такъв, какъвто е.

Тъй както жената е особено чувствителна към потребността си да бъде чува и разбрана, когато споделя чувствата си, така мъжът е особено чувствителен дали го приемат такъв, какъвто е. Всякакви опити за подобрене го карат да мисли, че искате да го промените, защото не е достатъчно добър.

На Марс девизът е: „Не го оправяй, ако не е счупено.“ *Когато мъжът чувства, че жената иска повече и се опитва да го промени, той получава посланието, че е „счупен“; естествено той не се чувства обичан такъв, какъвто е.*

Овладеяването на изкуството да искате подкрепа ще обогати значително взаимоотношенията ви с мъжете. А когато получавате повече от любовта и подкрепата, които са ви нужни, партньорът ви също ще стане много по-щастлив. Мъжете са най-щастливи, когато почувстват, че са успели да удовлетворят хората, които обичат. Когато се научите да искате правилно, вие не само ще помогнете на вашия партньор да се почувства обичан, но и ще получите любовта, от която се нуждаете и която заслужавате.

В следващата глава ще узнаем тайната за живата магия на любовта.

Глава XII

Да запазим жива магията на любовта

Един от парадоксите на любовта е, че когато всичко върви добре и се чувстваме обичани, можем внезапно да се отдалечим емоционално от партньорите си или да се отчуждим от тях. Може би ще откриете себе си в някои от следващите примери:

1. Изпитвате силна обич към вашия партньор, но на следващата сутрин се събуждате с чувство на раздразнение и неприязън към него или нея.

2. Вие сте любящи, търпеливи и отзивчиви, но на следващия ден ставате взискателни и недоволни.

3. Не можете да си представите, че можете да не обичате партньора си, но изведнъж на следващия ден между вас избухва спор и започвате да мислите за развод.

4. Вашият партньор прави мил жест към вас, но вие сте недоволни заради случаите в миналото, когато той или тя са ви пренебрегвали.

5. Партньорът ви ви привлича, но после внезапно започвате да се чувствате напълно равнодушни в негово или в нейно присъствие.

6. Вие сте щастливи с вашия партньор, но после изведнъж започвате да се чувствате несигурни в отношенията помежду си или безсилни да получите това, от което се нуждаете.

7. Чувствате увереност и сигурност, че партньорът ви ви обича, но изведнъж започвате да изпитвате отчаяние, като че ли сте изпаднали в беда.

8. Вие сте щедри в любовта, но после изведнъж ставате съдържани, преценяващи, критични, сърдити или властни.

9. Партньорът ви ви привлича, но след като той или тя се обвържат с вас, вие загубвате интерес или намирате другите за по-привлекателни.

10. Искате да правите секс с партньора си, но когато той или тя поискат това, вие не искате.

11. Чувствате се доволен от себе си и от живота си, но после изведнъж започвате да се чувствате недостойни, изоставени и несъответстващи на положението, което заемате.

12. Прекарвате чудесен ден а нетърпеливо очакване да се срещнете с партньора си, но когато го/я видите, нещо, което той или тя казва, ви кара да почувствате разочарование, притеснение, умора или

емоционално отчуждение.

Може би сте забелязали, че партньорът ви също преживява някои от тези промени. Прегледайте отново горния списък и помислете как вашият партньор би могъл изведнъж да загуби способността си да ви даде любовта, която заслужавате. Може би сте изпитвали неговите или нейните внезапни промени в дадени моменти. Обичайно явление е двама лудо влюбени изведнъж да започнат да се мразят или да се карат.

Тези внезапни обрати са доста объркващи. Въпреки това са често срещани. Ако не разберем причините за тяхното възникване, можем да си помислим, че полудяваме, или да направим погрешното заключение, че с любовта ни е свършено. За щастие има обяснение за всичко това.

Любовта изважда на повърхността нашите неизживени чувства. Един ден се чувстваме обичани, а на другия изведнъж изпитваме страх да повярваме в любовта. Болезнените спомени на отблъскване изплуват в съзнанието ни, когато трябва да повярваме и приемем любовта на партньора си.

Когато обичаме себе си повече или сме обичани от другите, потиснатите чувства могат да бликнат и временно да засенчат възприятието ни, че обичаме и сме обичани. Те се появяват, за да бъдат излекувани и освободени. Може изведнъж да станем раздразнителни, затворени, критични, недоволни, вискателни, равнодушни или сърдити.

Чувствата, които не сме могли да изразим в миналото си, внезапно изплуват в съзнанието ни тогава, когато можем бе страх да ги изпитаме. *Любовта размразява нашите потиснати чувства и те постепенно започват да излизат на повърхността на нашите взаимоотношения.*

Сякаш вашите неизживени чувства изчакват, докато се почувствате обичани, и тогава избликуват, за да бъдат излекувани. *Всички ние носим в себе си куп неизживени чувства – рани от нашето минало, които спят у нас, докато се почувстваме обичани. Тогава се чувстваме сигурни да бъдем такива, каквито сме, и ранените ни чувства излизат на повърхността.*

Ако можем успешно да се справим с тези чувства, ще се почувстваме много по-добре и ще съживим своя съзидателен, сърдечен потенциал. Ако обаче започнем да се караме и да обвиняваме партньора си, вместо да се излекуваме от миналото си, ние просто ще изпадне в униение и отново ще потиснем чувствата си.

Как бликват потисканите чувства

Проблемът е, че когато идват, неизживените чувства не казват: „Здравей, ние сме твоите неизживени чувства от миналото.“ Ако чувствата ви на изоставеност или отчуждение от детството започнат да изникват отново, вие ще се почувствате изоставени или отблъснати от партньора си. *Болката от миналото се проектира в настоящето.* Неща, които обикновено не ви притесняват, сега се превръщат в болезнен проблем.

Ние потискаме с години болезнените си чувства. След това някой ден се влюбваме и *любовта ни кара да се чувстваме достатъчно сигурни, за да открием и осъзнаем чувствата си. Любовта отваря сърцата ни и започваме да чувстваме болката.*

Защо двойките се карат в добри времена

Миналите ни чувства могат да избликнат внезапно не точно когато се влюбим, а в други моменти, когато се чувстваме наистина добре, щастливи сме и сме влюбени. В такива добри времена двойките могат неочаквано да започнат да се карат, вместо да бъдат щастливи.

Например те могат да се карат, когато се местят в ново жилище или го обзавеждат, присъстват на абитуриентски бал, религиозно тържество или сватба, получават подаръци, отиват на почивка или на разходка с кола, приключват проект, празнуват Коледа или Деня на благодарността, решават да се откажат от някой вреден навик, купуват нова кола, напредват в кариерата си, печелят на лотария, изкарват много пари, решават да похарчат много пари или дори когато правят любов с голямо удоволствие.

Във всички тези специални случаи единият или двамата партньори могат внезапно да изпаднат в необясними настроения и да реагират странно; унието идва или преди, или по време, или веднага след събитието. Бихте могли да извлечете голяма полза за себе си, ако прегледате горния списък от специални случаи и се замислите как вашите родители са преживявали подобни ситуации, както и как вие самите бихте постъпили в тях.

Принципът 90/10

Ако разберем как минали неизживени чувства периодично изплуват на повърхността, ще разберем и защо нашите партньори толкова лесно могат да ни наранят. Когато сме потиснати, около 90 на сто от

настроението ни се дължи на миналото ни и няма нищо общо с това, което според нас е причината за него. Само около 10 на сто от огорченията ни са свързани с настоящето.

Да разгледаме един пример. Ако партньорът ни е настроен малко критично към нас, това може да ни обиди. Но тъй като сме възрастни хора, бихме могли да си кажем, че той не е искал да бъде критичен или че е имал лош ден. Това разбиране не позволява моментното настроение на партньорите ни да ни обиди. Ние не го възприемаме в личен план.

Но друг път възприемаме твърде болезнено отношението му, защото нашите наранени чувства от миналото са на път да се възкресят. В резултат на това ние сме по-уязвими към критичното отношение на партньора си. Боли ни много, защото като деца сме били критикувани безмилостно. Критиката на партньора ни наранява, защото освобождава и старата ни обида от миналото.

Като деца не сме могли да разберем, че сме невинни и че *техните собствени проблеми са били причината за отрицателното отношение на родителите ни към нас*. В детството си ние приемаме твърде лично всички критики, всяко отблъскване и обвинение.

Когато тези неизживени чувства от детството ни отново се появят, ние възприемаме забележките на партньора си като критика, отблъскване и обвинение. Трудно е да обсъдим проблемите си в такива моменти. Всичко става наопаки. Когато партньорът ни изглежда критичен, 10 на сто от реакцията ни се дължи на влиянието му върху нас, а 90 на сто – на нашето минало.

Представете си, че някой ви бутне с ръка или ви блъсне. Няма много да ви заболи. Сега представете си, че имате отворена рана и някой я докосне или се блъсне във вас. Боли много повече. По същия начин, когато неизживените чувства бликнат, ние изведнъж ставаме прекалено чувствителни към нормалните сблъсъци във взаимоотношенията с партньорите си.

В началото на нашите взаимоотношения не сме толкова чувствителни – нужно е време, за да се появят чувствата от миналото. Но когато те дойдат, ние реагираме различно към нашите партньори. В повечето случаи 90 на сто от това, което ни притеснява, нямаше толкова да ни потиска, ако ги нямаше неизживените ни чувства от миналото.

Как можем да си помогнем взаимно

Когато миналото на мъжа възкръсне, той се отправя към

„пещерата“ си. В такива моменти е прекалено чувствителен и има нужда от голямата отзивчивост на партньорката си. Когато се появят неизживените чувства от миналото на жената, настъпва срыв в самочувствието ѝ. Тогава тя се спуска в „кладенеца“ на своите чувства и има нужда от нежни, любящи грижи.

Това прозрение ще ви помогне да контролирате чувствата си, които напират от миналото ви. Ако сте огорчени от партньора си, преди да влезете в конфликт с него или с нея, първо изразете върху лист хартия чувствата си. В процеса на писането на любовни писма отрицателната ви нагласа автоматично ще изчезне и обидата от миналото ще се излекува. Любовните писма ще ви помогнат да постигнете онова равновесие в настоящето, което ще ви даде възможност да отговорите на партньора си с повече доверие, одобрение, разбиране и прошка.

Откриването на принципа на 90/10 също помага в случаите, когато партньорът ви реагира рязко по отношение на вас. Осъзнаването на факта, че той или тя са под влияние на миналото си, може да ви помогне да проявите повече разбиране към тях и да им дадете подкрепата си.

Когато усещате миналите чувства на партньора ви да избликват, никога не му казвайте, че преиграва или прекалява. Това го обижда още повече. Нали ако бръкнете право в раната на някого, няма да му кажете, че преиграва?

Осъзнаването на ролята на миналите чувства ни помага да разберем по-добре реакциите на нашите партньори. Това е част от процеса на лечение. Дайте им малко време да се успокоят и да дойдат на себе си. Ако е твърде трудно да се изслушат чувствата им, насърчете ги да ви напишат любовно писмо, преди да разговаряте за каквото и да било.

Лечебното писмо

Като осъзнаете влиянието на миналото върху днешните си реакции, вие ще можете да излекувате наранените си чувства. Ако вашият партньор ви е разстроил по някакъв начин, напишете му любовно писмо и докато пишете, се запитайте каква е връзката на обхваналото ви настроение с вашето минало. Докато пишете, може да изникнат спомени от миналото и да откриете, че всъщност причината за унинието ви не е вашият партньор, а майка ви или баща ви. В такива моменти продължете да пишете, но адресирайте писмото до родителите си. След това напишете сърдечно писмо-от-говор до себе си. Споделете го с вашия партньор.

Той ще поиска да чуе писмото ви. Чудесно е, когато партньорът ви поеме отговорност за 90-те процента от обидата си, която идва от собственото му минало. Без това разбиране за ролята на нашето минало в нашето настояще ние сме склонни да обвиняваме партньорите си или поне те се чувстват обвинявани.

Ако искате партньорът ви да бъде по-отзивчив към вашите чувства, дайте му възможност да се докосне и до болезнените чувства от миналото ви. Тогава той или тя ще могат да разберат вашата чувствителност. Любовните писма дават отлична възможност за това.

Причината за вашето притеснение никога не е тази, за която си мислите

Когато усвоите навика да пишете любовни писма и да изучавате чувствата си, вие ще откриете, че обикновено сте потиснати заради съвсем различни причини от тези, за които първо сте си помислили. Като изпитате и почувствате по-дълбоките причини, отрицателното ви състояние ще изчезне. *Както внезапно ни обземат отрицателни емоции, така изненадващо можем да се освободим от тях.* Ето няколко примера:

1. Една сутрин Джим се събужда с чувство на раздразнение към своята партньорка. Тя го дразни с всичко, което прави. Когато обаче ѝ написва любовно писмо, той открива, че всъщност е потиснат от майка си, която винаги е упражнявала строг контрол върху него. Разбрал, че тези чувства от миналото го обземат отново, той написва кратко любовно писмо до майка си. За да напише писмо, той си представя, че е отново детето, което непрекъснато се е чувствало под контрол. След като го написва, той изведнъж престава да чувства раздразнение към партньорката си.

2. След месеци на любов Лиза изведнъж става критична към партньора си. Тя му написва любовно писмо и открива, че всъщност се безпокои дали е достатъчно добра за него и дали той все още се интересува от нея. Осъзнавайки истинските си страхове, тя започва отново да чувства обич към партньора си.

3 На другия ден след една романтична вечер, която прекарват заедно, Бил и Джийн влизат в остър конфликт. Всичко започва с недоволството на Джийн, че той не е свършил нещо. Вместо да прояви разбиране както обикновено, Бил е склонен да се разведе По-късно, когато написва любовно писмо, той разбира че всъщност се страхува да не го изоставят.

Припомня си как се е чувствал като дете, когато родителите му са се карали. Написва писмо до родителите си и изведнъж отново започва да изпитва любов към жена си.

4. Съпругът на Сюзън Том е притеснен от изпълнението на някаква задача в службата, срокът на konto изтича. Когато се връща вкъщи, Сюзън изпитва крайно недоволство и раздразнение към него вътрешно тя разбира напрежението, в което се намира той, но емоционално не може да го приеме. Докато му пише любовно писмо, тя открива, че всъщност се сърди на баща си, който често я е оставял сама с деспотичната ѝ майка. Като дете тя се е чувствала безсилна и изоставена и сега тези чувства я обземат отново, за да бъдат излекувани. Тя написва любовно писмо до баща си и внезапно ядът ѝ към Том изчезва.

5. Рейчъл е увлечена по Фил, докато той не ѝ казва, че я обича и иска сериозна връзка. На другия ден настроението ѝ внезапно се променя. Тя започва да изпитва множество съмнения и страстта ѝ угасва. Когато му написва любовно писмо, тя открива, че се сърди на баща си заради безразличието и лошото му отношение към майка ѝ. След като написва любовно писмо до баща си и се освобождава от отрицателните чувства, тя изведнъж отново изпитва привързаност към Фил.

Можа не винаги да изпитвате минали настроения и чувства, когато започнете да усвоявате писането на любовни писма. Но когато постепенно отворите душата си и проникнете по-дълбоко в чувствата си, ще се убедите, че потиснатостта ви има връзка и с миналото ви.

Отговорът на закъснялата реакция

Тъй както любовта може да върне болезнени чувства от миналото, така и *удовлетворяването на желанията ви би могло да предизвика отрицателна реакция*. Спомням си как узнах това за първи път. Преди много години изпитвах силно желание да правя секс с партньорката си, но тя нямаше склонност към него. В съзнанието си го приех. На следващия ден отново ѝ подкажах желанието си, но тя все още не проявяваше интерес. Това продължи и през следващите дни.

В края на втората седмица започнах да чувствам неприязън към нея. Но тогава още не знаех как да съобщавам на своя партньор чувствата си. Вместо да ѝ кажа какво чувствам и колко съм потиснат, аз се преструвах, че всичко е наред. Потисках отрицателните си чувства и се опитвах да бъда сърдечен. Чувството ми на неприязън продължи да

расте през следващите две седмици.

Правех всичко, което можех, за да ѝ доставя удоволствие и да я направя щастлива, докато вътрешно бях недоволен, че ме отблъсква. В края на втората седмица отидох и ѝ купих красива нощница. Занесох я къщи и вечерта ѝ я дадох. Тя отвори кутията и бе приятно изненадана. Помолих я да я облече. Тя каза, че няма настроение.

В този момент се предадох. Просто забравих за секса. Посветих се на работата си и се отказах от него. Смятах, че съм постъпил добре, като съм потиснал чувството си на недоволство. След около две седмици обаче, когато се върнах от работа, тя бе приготвила романтична вечеря и бе облякла нощницата, която ѝ бях купил. В дневната цареше полумрак на фона на тиха музика.

Можете да си представите моята реакция. Изведнъж почувствах силен прилив на неприязън. Помислих си: „Страдаш вече четири седмици.“ И внезапно избликна цялото ми недоволство, което бях потискал през тези седмици. След като поговорихме, разбрах, че готовността ѝ да ми даде това, което исках, бе освободила старото ми недоволство.

Когато двойките внезапно почувстват неприязън

Започнах да срещам това явление в много други ситуации. Наблюдавах го и по време на консултации в моята практика. Когато най-накрая единият партньор проявяваше желание за положителна промяна, другият внезапно ставаше безразличен и равнодушен.

Щом Бил прояви готовност да даде на Мери това, което тя искаше, нейната реакция бе: „Е, вече е твърде късно“ или „И какво от това?“

Многократно съм давал консултации на двойки, женени повече от двадесет години. Техните деца отдавна се пораснали и вече са напуснали дома им. И изведнъж жената иска развод. Мъжът се събужда и разбира, че иска да се промени и има нужда от помощ. Но когато започва да се променя и да ѝ дава любовта, която е търсила в продължение на двадесет години, тя реагира с хладна неприязън.

Тя като че ли иска той да страда двадесет години като нея. За щастие не е така. Ако те продължат да споделят чувствата си и той разбере, че е била пренебрегвана, тя постепенно става по-възприемчива към промените у него. Може да се случи и обратното – мъжът иска да си отиде, а жената иска да се промени, но той се противи.

Кризата на растящите очаквания

Други примери за забавена реакция срещаме в обществения живот. В социологията това се нарича криза на растящите очаквания. Така се случи през 60-те години, по времето на администрацията на Джонсън. За първи път малцинствата в САЩ получиха повече права от когато и да било преди. Резултатът бе експанзивни изблици на гняв, бунтове и насилие. Всички потиснати расистки чувства изведнъж намериха отдушник.

Това е друг пример за бликване на болезнени чувства. Когато малцинствата почувстваха растяща подкрепа, у тях се надигнаха чувствата на недоволство и гняв. *Неизживените чувства от миналото започнаха да изплуват на повърхността. Подобна реакция сега се наблюдава в страните, където хората най-накрая получават свободата си.*

Защо здрави хора могат да имат нужда от консултации

С нарастването на интимността във взаимоотношенията ви любовта ви също нараства. В резултат на това избликват по-дълбоки, болезнени чувства, които трябва да бъдат излекувани – дълбоки чувства, като срам и страх. Тъй като не знаем как да се справим с тези болезнени чувства, ние се оказваме в безизходно положение.

За да ги излекуваме, трябва да ги споделим, но обикновено твърде много се страхуваме или срамуваме да разкрием чувствата си. В такива моменти можем да изпаднем в депресия, да изпитаме тревога, недоволство, отегчение или просто изтощение без някаква видима причина. Всичко това са *симптоми за потискането на надигналите се в нас неизживени чувства.*

Инстинктивно ще поискате или да избягате от любовта, или да се отдадете на други пристрастия. Този момент е най-подходящ за излекуване на чувствата ви, а не за бягство. Когато почувствате изблик на дълбоки чувства, ще постъпите разумно, ако се консултирате с психолог.

Вие проектирате всеки изблик на дълбоки чувства върху вашия партньор. Ако сте се чувствали несигурни да изразите чувствата си пред вашите родители или партньори от миналото, няма да можете да установите контакт с чувствата си в присъствието на новия си партньор. Независимо от отзивчивостта на партньора ви, вие няма да се чувствате в

безопасност, когато сте с него. Чувствата ви ще останат блокирани.

Парадоксът се състои в това, че когато се чувствате добре с партньора си. Вашите най-дълбоки страхове могат да изплуват на повърхността. Щом избликнат, изведнъж ви обхваща страх и вие не сте в състояние да ги споделите. Страхът дори може да ви накара да изпаднете в състояние на вцепенение и равнодушие. Когато това се случи, чувствата, които са на път да бликнат, остават блокирани.

Парадоксът е следният: когато вие се чувствате добре с партньора си, вашите най-дълбоки страхове могат да изплуват на повърхността. Щом те избликнат, изведнъж ви обхваща страх и вие не сте в състояние да ги споделите.

Именно тогава помощта на консултанта или на психолога е от огромно значение. Ако сте с някого, върху когото не проектирате страховете си, вие можете да преработите чувствата, които избликуват. Но ако сте само с партньора си, може да изпаднете във вцепенение.

Ето защо дори хората, които се обичат, могат неизбежно да почувстват нужда от помощта на лекар. Споделянето на чувствата в групи за подкрепа има същия освобождаващ ги ефект. Общуването с хора, с които не сте в интимни отношения, но които са склонни да ви помогнат, ви дава възможност да споделите накрънените си чувства.

Когато проектираме тези чувства върху интимния си партньор, той или тя са безпомощни да ни помогнат. Всичко, което партньорът ни може да направи, е да ни насърчи да получим подкрепа. Съзнанието за това, как миналото ни продължава да влияе върху отношенията помежду ни, ни дава възможност да приемем приливите и отливите в любовта. Започваме да вярваме в любовта и в нейния целебен ефект. За да запазим жива магията на любовта, трябва да проявим гъвкавост и да се приспособим към нейните променящи се сезони.

Сезоните на любовта

Взаимоотношенията между мъжа и жената са като градина. Ако искаме да цъфти, трябва да я поливаме редовно. Да полагаме специални грижи за нея, като отчитаме смяната на сезоните и непредсказуемите промени на времето. Да сеем нови семена и да почистваме плевелите. По същия начин, за да запазим жива магията на любовта, трябва да разберем кои са нейните сезони и да се грижим за специалните ѝ потребности.

Пролетта на любовта

Влюбването прилича на пролетта. Чувстваме се така, сякаш винаги ще бъдем щастливи. Не можем да си представим, че няма да обичаме партньора си. Това е времето на невинността. Любовта изглежда вечна. Това е вълшебното време, когато всичко изглежда съвършено и ни се отдава без всякакви усилия. Нашият партньор, изглежда, ни подхожда идеално. Танцуваме заедно в красива хармония и благодарим на добрата съдба.

Лятото на любовта

През лятото на нашата любов ние осъзнаваме, че партньорът ни не е толкова съвършен, колкото сме смятали в началото, и че трябва да работим върху взаимоотношенията ни. *Не само осъзнаваме, че партньорът ни е от друга планета, но и че той или тя е човешко същество, което допуска грешки и има недостатъци.*

Появяват се първите признаци на потиснатост и разочарование; плевелите трябва да се изкоренят, а растенията да се полеят с още вода под горещото слънце. Става все по-трудно да дадем и да получим любовта, от които се нуждаем. *Откриваме, че не винаги сме щастливи и не винаги чувстваме любов в сърцата си.* Това не е нашата представа за любовта.

В такива моменти много двойки загубват надежда. Не желаят да работят върху взаимоотношенията си, тъй като погрешно очакват, че пролетта ще продължи през цялата година. Обвиняват партньорите си и се отказват от връзката си с тях. Не съзнават, че любовта не винаги е лесна; понякога са необходими много усилия под палещите лъчи на изгарящото слънце. *През летния сезон на любовта трябва да се погрижим за потребностите на своя партньор и да искаме да получим любовта, от която се нуждаем.* Това не става автоматично.

Есента на любовта

Грижете, положени за градината през лятото, ни дават възможност да пожънем резултатите от упорития си труд. Идва есен. Това е златно време – богато и благодарно. Изпитваме *по-зряла любов, която приема*

и разбира несъвършенствата на партньора, както и нашите собствени. Това е време на благодарност и споделяне. След упоритата работа през лятото можем да се отпуснем и да се наслаждаваме на любовта, която сме създали.

Зимата на любовта

Времето отново се променя и идва зима. През студените безплодни зимни месеци цялата природа се затваря в себе си. Това е време за почивка, размишления и обновяване. Време, когато *изживяваме собствената си неизлекувана болка в сянката на собственото ни „аз“*. Тогава капакът се повдига и освобождава накарнените ни чувства. Това е *време на самотно израстване, когато трябва да се вгледаме повече в самите себе си, отколкото в партньорите си, за да намерим любов и удовлетворение*. Това е изцелително време. Време, през което мъжете са в лятаргия в „пещерите“ си, а жените потъват на дъното на своите „кладенци“.

След като заобичае и излекува себе си през тъмната зима на любовта, пролетта се завръща неизбежно. Отново изпитваме благословените чувства на надежда, любов и изобилие от възможности. Благодарение на вътрешното си изцеление и душевни търсения по време на пътуването през зимата, ние отново можем да отворим сърцата си и да почувстваме пролетта на любовта.

Успешните взаимоотношения

Изучаването на това ръководство за подобряване на общуването и за удовлетворяване на желанията ще ви подготви да изградите успешни взаимоотношения с другия пол. Имате всички основания да се почувствате обнадядени и сигурни в тези отношения. Ще устоите и на промените през сезоните на любовта.

Наблюдавал съм как хиляди двойки преобразяват взаимоотношенията си буквално за 24 часа. Те идват в събота на семинар и до неделя вечерта отново са влюбени един в друг. Като приложите прозренията, които ви разкрива тази книга, и *помните, че мъжете са от Марс, а жените – от Венера*, ще постигнете същия успех.

Предупреждавам ви *да не забравяте сезоните на любовта*. През пролетта винаги е лесно, но през лятото трябва упорито да работите.

През есента може да се почувствате твърде щедри и удовлетворени, но през зимата ще сте изчерпани. Познанията, които ще ви помогнат да преминете през лятото и да укрепите взаимоотношенията си, лесно се забравят. Любовта, която чувствате през есента, може лесно да загубите през зимата.

През лятото на любовта, когато става все по-трудно и вие не получавате любовта, от която се нуждаете, може изведнъж да забравите наученото в тази книга. В един миг то може напълно да изчезне. Тогава започвате да обвинявате партньора си и забравяте да се грижите за неговите потребности.

Когато навлезете в снежната пустош на зимата, може да изпитате чувство на безнадеждност. Може да започнете да се самообвинявате и да забравите да обичате и да се грижите за себе си. Може да почнете да се съмнявате в себе си и в своя партньор. Да станете цинични и да сте склонни да се откажете от всичко. Всичко това е част от цикъла. Винаги е най-тъмно преди да се затори.

За да успеем във взаимоотношенията си, трябва да приемем и разберем различните сезони на любовта. Понякога любовта протича леко и като че ли се развива от само себе си; в други моменти тя изисква усилия. Понякога сърцата ни са изпълнени с любов, в други моменти изпитваме чувство на празнота. Не трябва да очакваме от партньорите си винаги да са любвеобилни или дори да помнят как би трябвало да проявят обичта си. Трябва да проявяваме щедрост и към себе си, като се опитаме да разберем чувствата си и не очакваме винаги да помним всичко, което сме научили за сърдечността.

Процесът на усвояването на тези умения изисква не само да чуваме другия и да прилагаме прозренията, но и да ги забравяме и след това да си ги припомним. Чрез тази книга вие научихте неща, на които родителите ви не биха могли да ви научат. Те просто не са ги знаели. Сега, когато научихте за тях, моля, *бъдете реалисти*. Позволете си да продължите да правите грешки. Много от новите прозрения, които сте придобили, може и да забравите за известно време.

Образователната теория твърди, че за да научим нещо ново, трябва да го чуем двеста пъти. Не можем да очакваме от себе си /или от нашите партньори/ да запомним всички нови прозрения в тази книга. *Трябва да бъдем търпеливи и благодарни за всяка тяхна малка стъпка напред*. Свикването с тези идеи и превръщането им в част от вашия живот изисква време.

Не само трябва да чуем новото прозрение двеста пъти, но и да се

отучим от наученото в миналото. Не сме невинни деца, които учат как да изграждат успешни отношения помежду си. *Ние сме програмирани от родителите си, от културната среда, в която сме израснали, и от собствените си болезнени преживявания в миналото.* Интегрирането в живота ни на новата мъдрост за изграждане на взаимоотношения на обич е ново предизвикателство. Вие сте пионери. Откривате нови земи. Понякога може да се загубите. Понякога може да се загуби и партньорът ви. Използвайте това ръководство като карта, която ще ви води уверено през неизвестни земи.

Следващия път, когато другият пол ви огорчи, си спомнете, че *мъжете са от Марс, а жените – от Венера. Дори да не си спомните нищо друго от тази книга, разбирането, че сме различни, ще ви помогне да бъдете по-обичливи.* Ако се освободите постепенно от склонността си да съдите и обвинявате другия и се стремите настойчиво да удовлетворите потребностите и желанията си, вие ще можете да създадете онези взаимоотношения на обич, от които се нуждаете, които заслужавате и желаете.

Още много нови неща ви очакват занаяпред. *Желая ви да живеете в любов и светлина.* Благодаря ви, че ми позволихте да се намеся и да променя живота ви.

КРАЙ

© 1992 Джон Грей
© 1994 Матуша Бенатова, превод от английски

John Gray
Men Are from Mars, Women Are from Venus, 1992

Източник: Спиралата
Издание: Хомо Футурус, София, 1994

Свалено от „Моята библиотека“ [<http://purl.org/NET/mylib/text/11488>]