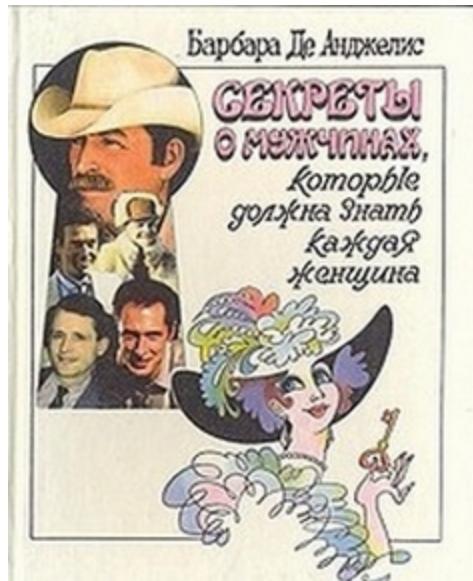


Барбара де Анджелис

Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина



«Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина»: Центр общечеловеческих ценностей; 1994

Аннотация

2.0 — создание файла xess

Барбара де Анджелис

Секреты о мужчинах,

которые должна знать каждая женщина

*Джерри
за то, что он научил меня никогда не гнаться за любовью*

Предисловие к русскому изданию

«Нет ничего тайного, что не стало бы явным» — эта старая истина приходит на ум, когда знакомишься с оригинальной и яркой книгой известного в Америке психолога Барбары де Анджелис. Вряд ли отечественному читателю доводилось когда-либо держать в руках «инструкцию по обращению с мужчиной», этим загадочным и непостижимым женскому уму «существом с другой планеты». Так, по крайней мере, характеризует представителей сильного пола автор и, надо признаться, не без оснований. Едва ли найдется женщина, даже с солидным опытом супружеской жизни, которая взяла бы на себя смелость утверждать, что досконально разобралась в тонкостях мужской психологии и физиологии. И это неудивительно.

«Два разных полюса», «две противоположные системы», «два мира» — согласитесь,

что в этих словах нам до сих пор слышатся отголоски «железной поступи пролетарских батальонов» и видится «звериный оскал империализма». Более чем полувековой сон разума, навеянный доморощенными идеологическими сиренами, породил чудовищ и химер мнимых конфликтов и противоречий. За деревьями многочисленных «измов» мы долгое время не замечали леса истинно человеческих отношений и проблем, которые, не находя разрешения, обрушаются теперь на общество, подобно снежной лавине.

Об одной из таких проблем, кстати сказать, актуальной и острой не только для посттоталитарной России, но и, по ряду аналогичных причин, для классических «западных демократий», и повествует с позиции психолога, женщины Барбара де Анджелис. В широком смысле это проблема взаимного непонимания, проблема физического и психологического одиночества человека, утратившего, по Экзюпери, самую большую роскошь — роскошь человеческого общения.

Автор, однако, сосредоточивает свое внимание на более узком и, на наш взгляд, более интересном ее аспекте — на взаимоотношениях между мужчиной и женщиной, этими воистину разными мирами, помещенными в единое пространство человеческого бытия.

В сущности, эта книга о том, как сделать, чтобы женщина стала счастливой, любовь — радостной, а отношения с любимым — светлыми и гармоничными. Да, речь идет об обыкновенном человеческом счастье, обретенном не у «бездны мрачной на краю» и не «в разъяренном океане», а в простой, обыденной, как у нас еще недавно говорили, «мещанской» жизни. Сколько копий и перьев было сломано в полемике о «мещанском счастье», когда нормальная тяга человека к теплу домашнего очага, к семейному уюту, наконец к Самим Господом данным отношениям между противоположными полами объявлялась крамолой и предавалась анафеме. А между тем мещанин — и это мы только сейчас начинаем осознавать — не хрестоматийный горьковский глупый пингвин, прячущий «тело жирное в утесах», и не гагара, которой «недоступно наслажденье битвой жизни». Мещанин — это представитель того так называемого среднего класса, в котором действительно сегодня нуждается Россия. В самом деле, ведь не гордым же буревестникам и не плотоядным соколам поднимать страну из руин!

Вот почему особый смысл приобретают сейчас кажущиеся на первый взгляд тривиальными и заурядными идеи и мысли о том, что не государство, а только человек может и должен быть творцом своего счастья.

Книгу Барбары де Анджелис никак нельзя отнести к разряду заурядных. С решительностью хирурга и тактом женщины вторгается она в таинственный и противоречивый внутренний мир мужчины, вскрывает его психологические и физиологические свойства, не боясь поведать своим читательницам о самых интимных его особенностях. При этом солидный личный и профессиональный опыт психолога позволяет автору с честью выйти из многих затруднительных и пикантных ситуаций.

Конечно, многие ее откровения могут показаться российскому читателю, а тем более читательнице, слишком смелыми, а порой и шокирующими. Однако необходимо иметь в виду, что стремление называть вещи своими именами, открыто говорить о запретном — это не следствие развращенности писателя или его намерения эпатировать «почтеннейшую публику», а характерная черта американского менталитета, проявляющаяся практически во всех сферах жизнедеятельности общества и индивида. И, как знать, может быть, именно такой предельно открытый и четкий образ мышления и порождает тот самый образ действия, образ жизни, который привел эту нацию к внутреннему миру и процветанию.

Впрочем, не только откровенностью отличается эта книга. Стилю автора присущи необыкновенная образность и ироничность. Мужчина для нее — и «одинокий охотник», и «отставной воин», и «инопланетянин», и «удаляющийся горизонт». Это странное существо несет в себе множество секретов и загадок, которые автор щедро раскрывает перед прекрасной половиной человечества. Подвергнув всестороннему анализу само естество сильного пола, она в конце концов вынуждена признать: «Миф: мужчины эгоистичны в постели и думают только о своем удовольствии... На самом же деле: мужчины любят

доставлять удовольствие женщинам...» Наверное, поэтому окончательный ее приговор не столь уж и строг: мужчина — существо хотя и «ужасное, но доброе внутри»; поэтому женщина должна взять всю инициативу на себя и «просто помочь ему раскрыться».

Итак, в отношениях между полами автор предписывает женщине самую активную, можно сказать, ведущую роль. Такая постановка вопроса вольно или невольно наводит на мысль: а уж не происки ли это столь модного в США движения феминисток, не к ним ли обращены основные идеи и постулаты книги и не упадут ли они, словно зубы дракона, в отаявшую за последние годы российскую почву? Думается все же, что это не так. И вот почему.

Во-первых, мужчина для Барбары де Анджелис не враг, которого необходимо уничтожить либо подчинить силой или хитростью, а спутник жизни, партнер, характер и интересы которого следует понимать и уважать. Во-вторых, по своему замыслу, по всей своей логике книга нацеливает на поиски рациональных путей сближения и гармонизации отношений между мужчиной и женщиной.

Таким образом, книга эта адресована просто женщине — жене, матери, невесте, возлюбленной, словом, всем тем, кто стремится познать секреты не только мирного, но и счастливого сосуществования двух полов. Небезынтересна она будет и мужчинам, по крайней мере, тем из них, кто желает понять себя, поглубже разобраться в тонкостях мужской психологии и применить свои знания в отношениях с прекрасной половиной человечества.

Хочется, однако, верить, что Барбара де Анджелис раскрыла не все мужские секреты. Ведь покров таинственности несет в себе не только угрозу конфликта, но и эффект притягательности, побуждение к познанию и взаимопознанию. А тайна, переставшая быть тайной, зачастую становится скучной банальностью. Так пусть загадка мужчины, а равно и женщины никогда не будет разгадана до конца, пусть каждый и каждая из них пройдет свой путь к ее постижению, ибо это путь навстречу друг другу, единственный и вечный путь любви. И пусть обаяние тайны еще долго витает во взаимоотношениях обоих полов, делая их загадочными, неповторимыми, а потому притягательными и прелестными.

Генеральный директор Центра общечеловеческих ценностей, член-корреспондент Российской Академии образования, доктор философских наук М. С. Мацковский

Благодарности

Я хочу выразить благодарность: моей семье за безграничную любовь ко мне, за постоянную веру в меня, за помощь и поддержку на протяжении очень трудного года в моей жизни, моим друзьям — Джиму Брэнкеру, Кевину Роэчу и Джейфри Джеймсу — за то, что они дали мне мужество взглянуть правде в глаза, за то, что они построили мост любви, чтобы помочь мне избежать ее подводных камней;

Биллу Чеппелу за то, что он вновь появился в моей жизни в самый подходящий момент, за то, что он разделяет мои взгляды и поддерживает меня как мой друг и как директор Лос-Анджелесского Центра совершенствования личности;

Дэвиду Сэмсу, моему партнеру и менеджеру, за то, что он помог осуществиться моей мечте, за убежденность в том, что эта книга должна быть написана;

Хитер Ситброу Тэрофф за ее преданность, за постоянную прекрасную работу в моем офисе и за радость общения с ней;

Вирджинии Бассинджер, моему личному секретарю, за неоценимую помощь в работе, в организации всей жизни;

Айзе Тайер за то, что она ухаживала за мной и моим домом, пока я писала эту книгу;

Марии Таламини за то, что она постоянно приглашала меня на Си-эн-эн на протяжении двух лет, и за то, что она молча держала меня за руку, когда мне это было так нужно; всем моим помощникам из семинара «Как заставить любовь работать» за то, что они постоянно

меня вдохновляли;

Биллу Тэннону, предоставившему мне тот замечательный 804-й номер в Поло Бич Клаб в Майами, за то прекрасное место, где я смогла писать;

Джорджу Оливे и Биллу Льюису с Лос-Анджелесского радио за то, что они предоставляют мне возможность помогать стольким людям каждый день;

Бобу Миллеру, главному редактору «Делакорт», за его наставления и за удовольствие работать с ним;

Хорви Клинджеру, моему замечательному литературному агенту, за прекрасную работу;

Рону Сколастико и «The ides», Уильяму Рейнену и доктору Пиблсу за их мудрые советы и за то, что они всегда оказывались там, где я в них больше всего нуждалась;

Рэбби Дэвиду Бэррону за то, что его устами говорила истина, за то, что он был для меня лучом света во тьме, за то, что он — мой учитель, мой брат, мой друг;

Берни Бэррону за все — любовь и головную боль, без которых я не смогла бы написать эту книгу.

И особо, еще раз, Джеймсу за то, что он был моей опорой, нежно и терпеливо любил меня, помог мне преодолеть мою боль, за то, что он внес стабильность в мою жизнь, мир в мое сердце.

От автора

Хотелось ли вам когда-либо иметь «инструкцию к мужчинам»? Если вы покупаете тостер или автоответчик, вместе с ним вы всегда получаете замечательный маленький буклет, который помогает вам разобраться в приобретенной технике, поясняет ее особенности и предупреждает вас, как не повредить себе, используя ее. Ну а как насчет мужчин? Мы, женщины, «используем» мужчин гораздо больше, чем другие «приборы», однако каждая из нас должна самостоятельно выяснить, как же они «действуют».

Ежедневно на протяжении всей жизни мы с вами имеем дело с мужчинами — нашими мужьями или любовниками, нашими боссами или сослуживцами, нашими отцами, сыновьями, друзьями. Мы стараемся понять их, пытаемся общаться с ними, заботиться о них, любить их и добиваться от них взаимности. Когда нам это удается, мы думаем, что мужчины великолепны, и уверены, что не смогли бы жить без них. Когда же нам это не удается, мы приходим к выводу, что мужчины невыносимы и что лучше всего вообще никогда не иметь с ними дела. Если вы похожи на меня, то я убеждена, что у вас был такой момент в жизни, когда вы, воздев руки к небу в отчаянии, хотели бы воскликнуть: «Отправьте этого мужчину обратно на завод — он неисправимый!» Или: «Может быть, эта модель уже устарела и снята с производства. Я никак не могу заставить ее работать должным образом!»

Вы можете выбрать один из трех вариантов своих отношений с мужчинами:

Вариант 1. Вы можете обозлиться на мужчин за то, что они довели вас до бешенства, и проводить время в постоянных жалобах на них. (Это довольно забавно на протяжении нескольких часов, однако после нескольких лет это занятие утрачивает свою привлекательность.)

Вариант 2. Вы можете отказаться от мужчин вообще и купить очаровательную пушистую собачку. (Это дешевле, требует меньше сил, но далеко не всегда принесет вам желаемое удовлетворение.)

Вариант 3. Вы можете принять решение узнать все необходимое о мужчине, чтобы жизнь с ним была бы так прекрасна, как вы того заслуживаете.

Последние пятнадцать лет я занимаюсь тем, что, работая с десятками тысяч мужчин и женщин, изучаю, что же способствует успеху в их отношениях, а что приводит к краху. Мне потребовалось много времени для того, чтобы понять мужчин. Это был трудный и болезненный путь, и я сделала на этом пути множество ошибок.

Я счастлива сказать, что не только выжила, но и вышла из борьбы с новым пониманием мужчин, которое изменило мою жизнь, и я хочу поделиться с вами тем, что узнала. Я надеюсь, что моя книга «Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина» станет той «инструкцией к мужчинам», которую вы хотели бы иметь. Может быть, она поможет вам построить прекрасные отношения с мужчиной, о каких вы всегда мечтали.

Секреты: женщины в отношениях с мужчинами

1. Мужчина — удаляющийся горизонт

*Чтоб тебе жить во времена перемен.
Китайское проклятье*

Представьте себе, что вас включили в состав экспедиции на другую планету, о которой вам известно только то, что она заселена существами, внешне похожими на вас. И вот после долгого путешествия в космосе вы оказываетесь в этом далеком мире. Вы выходите из космического корабля, и вас приветствуют приятные на вид существа, которые действительно похожи на вас. Более того, к вашему удивлению, оказывается, что они и говорят на вашем языке.

На протяжении последующих нескольких часов вы пытаетесь заговорить с этими существами, вступить с ними в контакт. Поначалу все как будто идет хорошо. Но чем больше проходит времени, тем больше растет напряжение между вами и этими созданиями. Несмотря на то, что инопланетяне, похоже, знают ваш язык, они упорно не понимают ваших попыток наладить с ними отношения. Вы говорите одно, а они слышат другое. Например, вы пытаетесь проявить любопытство, а они воспринимают это как критику. А если вы понаблюдаете за тем, как они общаются друг с другом, разница между вами и ими станет еще более очевидной. Представителей вашей «цивилизации» приучают ценить сотрудничество и взаимопонимание — инопланетяне же постоянно конкурируют друг с другом. Вас учили делиться своими чувствами — а они, оказывается, делают все, чтобы скрыть свои. И чем больше времени вы проводите с ними, тем больше разочаровываетесь.

В конце концов вы и ваша команда исследователей решаете покинуть это странное и непонятное место. Вы уверены, что эти существа будут счастливы, увидев, что вы оставляете их, поскольку во время вашего визита они относились к вам без особого энтузиазма. Но к вашему большому удивлению, они вдруг становятся очень печальными, услышав о вашем отбытии, утверждают, что они замечательно провели с вами время, и умоляют не покидать их. Несмотря на их протесты, вы поднимаетесь на борт своего космического корабля, однако чувствуете себя окончательно сбитыми с толку. И когда вы усаживаетесь на свое место и ощущаете, как ракетный двигатель поднимает стальную машину в космос, вы думаете про себя: «Это была самая странная группа людей из всех, которых я когда-либо встречала. Они говорили одно, а чувствовали другое. Они вели себя, словно им все безразлично, но на самом деле это было не так. Казалось, им совсем не доставляло удовольствия наше общество, но они были весьма расстроены нашим отъездом. Ну что же, интересно было побывать у них, но вряд ли я захотела бы жить с ними».

Начиная свое путешествие в мир мужчин

Если вы еще не поняли, то знайте, что эти инопланетяне уже приземлились, живут среди нас и зовутся мужчинами. И если вы задумаетесь над теми громадными биологическими, психологическими и социальными различиями между нами, то окажется, что мужчины вполне могли бы быть пришельцами с другой планеты. Остановитесь на минуту и подумайте о тех различиях, с которыми вы столкнулись бы, пытаясь ужиться с кем-либо, кто был воспитан в уважении к совершенно иным ценностям, кого учили думать, вести

себя и общаться совершенно не так, как вас. Это почти невозможно, правда? И тем не менее каждый день мы бросаем вызов этим различиям и общаемся с мужчинами. И это поистине чудо, что мы вообще уживаляемся с ними!

Различия между мужчинами и женщинами существовали века, о чем я еще буду говорить в этой главе. Тысячелетия женщины мирились с этими различиями, адаптировались к ним и брали на себя те роли, которые им предлагали. Но где-то в начале XX века свершилась революция, приведшая к тому, что женщины по-новому взглянули на себя и потребовали от мужчин, чтобы они тоже изменили свое отношение к ним. Впервые женщины стали требовать равенства во всех сферах жизни, разрушая при этом те устоявшиеся стереотипы в понимании роли женщины, которые их матери, их бабушки, их прабабушки благодушно принимали. Появление эффективных противозачаточных средств и приход женщин в сферу общественно полезного труда дали им независимость в сфере деторождения и экономическую свободу.

Вот так и был порожден кризис во взаимоотношениях между мужчинами и женщинами. Привыкшие властвовать мужчины ожидали от женщин покорности. Но теперь женщины говорили: «Нет, мы не будем больше делать этого». Правда, мы сами еще до конца не понимали, что мы должны делать как «новые женщины». Мы были растеряны, и эта растерянность еще больше усложняла положение мужчин в нашей жизни. Это напоминает ситуацию, как если бы мы играли в знакомую игру, отменив все старые правила и не выработав новых. Мы жаждем свободы, а в следующий момент мы уже хотим, чтобы нас опекали. Мы пошли работать и научились содержать себя самостоятельно, но мы все равно ждем, что мужчина придержит перед нами дверь в офис. Мы умоляли мужчин открыться перед нами и не скрывать свои уязвимые места и вдруг обнаружили, что испытываем отвращение, когда мужчина демонстрирует нам свои слабости. В то время как наши двойные стандарты приносили нам самим массу беспокойств, мужчин они просто сводили с ума.

Как женщины 90-х годов, мы довольно успешно формируем профессиональную и финансовую стороны нашей жизни. Но как только дело доходит до взаимоотношений с мужчинами, тут мы оказываемся наименее удачливыми. Одна весьма преуспевающая женщина-бизнесмен сказала мне: «Я знаю, что нужно делать, чтобы моя компания получила сотни тысяч долларов, и знаю, как купить собственное владение, но я до сих пор не представляю, как наладить хорошие отношения с мужчиной!» Для этой женщины, как и для многих из нас, мужчина — это «удаляющийся горизонт», та сфера, которая так и остается неразгаданной тайной в нашей жизни.

Предостережение. Эта книга не о том, какие «мужчины — ничтожества»! Она отнюдь не осуждает мужчин и не порицает их за плохое поведение.

Напротив, эта книга собрание цennой информации, которой я хочу поделиться с тысячами женщин, информации, которая поможет им понять, почему мужчины такие, какие они есть, и показать женщинам новые пути налаживания отношений с мужчинами.

Почему мужчины такие, какие они есть

Интересовались ли вы когда-нибудь, почему мужчины, заблудившись, предпочитают часами кружить в поисках дороги, вместо того, чтобы остановиться и спросить, как проехать?

Подозревали ли вы когда-нибудь, что мужчины, которые пытаются руководить вами, втайне боятся той власти, которую вы имеете над ними?

Интересовались ли вы когда-нибудь, почему мужчинам так трудно дается сближение с

вами?

Интересовались ли вы когда-нибудь, почему мужчины так раздражаются, если стараются сосредоточиться на чем-либо, а вы пытаетесь привлечь их внимание к себе?

Задавались ли вы когда-нибудь вопросом, почему мужчина будет настойчиво отрицать, что он чем-то обеспокоен или расстроен, хотя это абсолютно очевидно?

Если вы положительно ответили на большинство из этих вопросов, то вы не одиноки. Каждой женщине знакомо ощущение растерянности и недоумения, когда она, наблюдая за мужчиной, которого любит, чувствует, что не может понять, почему он именно такой, какой он есть.

Первое, что вы должны знать:

Мужчины таковы не потому, что хотят довести женщин до бешенства; они таковы потому, что их учили быть такими тысячи лет. И что это воспитание чрезвычайно осложняет мужчинам личную жизнь.

Вот некоторая основополагающая информация:

1. Почему я называю мужчин одинокими охотниками и отставными воинами.
2. Почему мужчины всегда господствовали над женщинами.
3. Как мужчин воспитывают не годными для любви.
4. Как телевидение формировало у нас стереотипы сексуальных ролей.

Мужчина — одинокий охотник

Время действия — тысячи лет назад. Земля представляет собой необузданную, быстро меняющуюся планету с вулканами, ледниками, наводнениями и суровым климатом. Дикие животные значительно превосходят по численности популяцию истощенных человеческих существ, которые живут небольшими группами в местах, где могут найти убежище. Мир этот примитивен, и выживание наиболее приспособленных является его единственной реальностью.

Прижимаясь друг к другу внутри пещеры на склоне горы, члены семьи едят свою единственную за весь день пищу — оставшиеся куски мяса дикого оленя, убитого мужчиной два дня назад. Это мясо — все, что осталось от той охоты. Мужчина безуспешно пытался добить еще какую-нибудь пищу, но охотиться в такую погоду чрезвычайно сложно. Уже неделю идет снег, и большинство животных подались в теплые долины. Но он видит, как его женщина и двое их маленьких детей с жадностью облизывают свои пальцы, и знает, что должен делать — он должен идти и охотиться и не возвращаться без добычи. Если он не сможет добить пищу, он и его семья погибнут, они будут сами съедены волками, вой которых он слышит каждую ночь.

Неожиданно мужчина бросается к выходу из пещеры, он готов к атаке — ему показалось, что он услышал подозрительный звук. Быть может, это другой, более сильный мужчина, который надеется убить его и забрать его женщину и пещеру себе. А может быть, это волк, готовый напасть, чтобы утолить свой голод. А может быть, это просто ветер; он не уверен. Он никогда не может быть уверен. Вот почему он никогда не сидит спиной к выходу, а всегда только лицом, чтобы видеть приближающуюся опасность. Вот почему даже во сне он полностью не отдыхает — какая-то часть его существа всегда прислушивается к звукам опасности.

Он снова присаживается на корточки у огня. Его сердце тяжело бьется в груди. Он боится, он всегда боится. Но когда он смотрит на свою женщину и детей, он знает, что не имеет права показывать им свой страх. Без его мужества они окончательно потеряют надежду. Без него они пропадут. Нет, он должен быть сильным. Он должен помнить, кто он. Он мужчина. Он охотник.

Отставной воин

Жизнь мужчины в современном обществе, казалось бы, ничем не похожа на жизнь его первобытных предков. И тем не менее до совсем недавнего времени мужчина продолжал охотиться и добывать пропитание для своей семьи; он должен был быть готов физически защитить ее от любых врагов.

Мужчине в XX веке не нужно ни охотиться, ни воевать. Все, чему его учили веками, оказалось ненужным. Нет больше битв, нет врагов, нет дуэлей (в прежнем понимании). Он — отставной воин.

Поэтому неудивительно слышать от женщин жалобы на мужчин, подобные этим:

«Он всегда находится в обороне — что бы я ни сказала, он тут же готов броситься в бой».

«Ему так трудно открыться и показать мне свои чувства — как будто он всегда старается выглядеть сильным».

«Мне хотелось, чтобы мой муж подружился с кем-нибудь из мужчин, но он никак не может сблизиться с ними».

«Боб так серьезно относится к своей работе, что это просто сводит меня с ума. Я пытаюсь убедить его относиться к работе легче, но он ведет себя так, словно сдача доклада сегодня или завтра — вопрос жизни и смерти».

«Мой приятель всегда так злится, когда его кто-то критикует или задевает, — он воспринимает любое разногласие как нападение и в ответ тут же бросается в бой, используя при этом весь свой сарказм, и ведет себя как настоящий задира».

«Когда мой муж чем-нибудь расстроен, он это скрывает, становясь холодным и сдержаным, и только после нескольких дней моего ворчания он соглашается рассказать о том, что его беспокоит».

Я уверена, что в поведении этих мужчин XX века мы имеем дело со следами менталитета времен охотников и воинов. Ими до сих пор подсознательно руководят силы, о которых они сами даже не подозревают. Есть теория, что человеческие существа обладают «генетической памятью», определенным типом сознания, которое через века связывает простого бухгалтера, живущего тихой жизнью в предместье, со всеми его родственниками на протяжении всей далекой истории вплоть до первобытных предков, живших тысячи лет назад.

Мужчины как бы «помнят» первобытные инстинкты — быть всегда готовыми к обороне, никогда не показывать своей слабости, всегда держать себя в руках — и подсознательно действуют в соответствии с этими инстинктами в своей каждодневной жизни.

Почему мужчины выбирают определенные места в ресторанах

Несколько лет назад я на своем опыте убедилась, что «генетическая память» действительно существует. В это время я поддерживала отношения с одним мужчиной, преподавателем и писателем. Каждый раз, когда мы обедали вместе, я замечала нечто странное. Мы входили в ресторан, официант провожал нас к нашему столику, и я садилась на тот стул, который мне предлагал официант. Если мой стул стоял спинкой к залу ресторана, мой спутник садился напротив. Но если с моего стула открывался лучший вид на ресторан, мой друг чувствовал себя неловко и спрашивал меня, не поменяюсь ли я с ним местами. Первые несколько раз я не возражала и менялась с ним местами. Но однажды вечером на

меня нашло упрямство, и я сказала: «Ты всегда садишься так, чтобы иметь хороший обзор и видеть всех. На этот раз я хочу сидеть там, где сижу».

Мой спутник неохотно согласился и сел на стул напротив меня, спиной к залу ресторана. Мы заказали обед, и я принялась рассказывать, как провела день, болтать о всяких пустяках и вдруг заметила, как неловко он себя чувствует.

— Тебя что-то беспокоит? — спросила я.

— Я просто не люблю сидеть так, я не могу расслабиться, — ответил он.

— Я не понимаю, что ужасного в том, что ты сидишь на этом месте?

Я ничего не вижу, — объяснил он, и неважно чувствуешь себя, когда сижу спиной к залу, как сейчас, — я нервничаю.

В последующие полчаса мы анализировали причины тех неудобств, которые испытывал мой спутник, сидя спиной к залу, и то, что мы обнаружили, удивило нас обоих. Никогда не думая об этом, он всегда выбирал такое место, чтобы видеть всю комнату, будь то ресторан или гостиная, где проходит вечеринка. Понимая, что ему ничего не угрожает, он все равно не чувствовал себя в безопасности, что-то в глубине его души сопротивлялось даже мысли о том, чтобы сесть спиной к комнате. Как будто он слышал, как внутренний голос предупреждал его: «Остерегайся! Будь начеку!»

Он утверждал, что ни в семье, ни в армии его не учили, как садиться, чтобы быть в безопасности, он никогда не задумывался над этим. Мы не смогли объяснить это ничем, кроме теории о «генетической памяти» — он знал, что не должен поворачиваться спиной к выходу из пещеры.

С тех пор я взяла за правило спрашивать мужчин, какие места они выбирают в ресторанах, и большинство согласились, что чувствуют себя удобнее, если со своего места имеют хороший обзор зала, и что не любят сидеть к нему спиной. Ради шутки вы можете провести свое собственное исследование. (Если вы хотите поставить мужчину в неловкое положение, — за дело, конечно, — посадите его спиной ко всей комнате и понаблюдайте, как ему будет неудобно!)

Почему мужчины всегда властвовали над женщинами

До появления противозачаточных средств мужские и женские роли определялись простым фактором: женщина могла забеременеть и родить ребенка, а мужчина не мог. Взгляните на Джека и Джилл Флинстоун, на то, как они охотились и трудились вместе. Если Джилл не хотела, чтобы Джек полностью подавлял ее, она предпочитала не иметь с ним сексуальных отношений, потому что, забеременев, она мгновенно теряла равенство с ним. Ставилась Малоподвижной, не могла бегать. Родив ребенка, она должна была нянчить его, ухаживать за ним, что лишало ее возможности выходить из дома и добывать пищу вместе с Джеком. Родив со временем троих или четверых детей, она стала зависимой от Джека во всем, так как все время ее было занято заботами о детях.

Джек же и его друзья-мужчины имели над женщинами полную власть по одной причине: они искали, добывали и распределяли добычу. И тот охотник, который добывал больше мяса, становился вождем. Если у вас были плохие отношения с этими парнями и вы не следовали их указаниям, они могли лишить вас мяса, и вы умирали. Все очень просто. Возможно, поэтому некоторые мужчины до сих пор приходят в ярость от мысли, что их жены пойдут работать; их абсолютная власть оказывается под угрозой, когда женщина может принести домой свой собственный «кусок мяса». Безусловно, века после того, как мужчины прекратили охотиться, материнские обязанности все равно привязывали женщин к дому. Мужчины имели экономическую власть, а отсюда их власть распространялась на все.

Психологическое объяснение, почему мужчины стремятся господствовать над женщинами

Подозревали ли вы когда-нибудь, что мужчина, который обращался с вами плохо и унижал вас, втайне завидовал вам, даже боялся вас? Существует множество теорий, которые предполагают, что господствовать над женщинами мужчин побуждает зависть и благоговейный страх перед способностью женщин продолжать род. Женщины, как правило, наделены несомненной интуицией и созидающими способностями, женщины дают новую жизнь, то есть совершают самое большое чудо, — все эти факторы могут усиливать потребность мужчин властвовать над женщинами.

Последние теории выводят потребность мужчин подавлять женщин из их стремления избежать сходства с женщинами, что отражает стремление каждого мужчины оторваться от своей матери. Поскольку мать является для маленького мальчика наиболее близким и родным существом, его идентифицируют с ней, с женщиной, пока он не начнет отдаляться от нее. Мы все видели, как ведут себя мальчики в период полового созревания — они не хотят, чтобы матери их целовали или обнимали; в своем стремлении самоутвердиться как мужчины они могут даже уверять, что ненавидят своих матерей. Нэнси Чодорова, автор книги «Материнство», объясняет:

«Внутренне мальчик пытается отказаться от своей матери, порвать связь с ней и преодолеть сильную зависимость от нее, которую все еще чувствует... Он делает это, подавляя в себе все, что считает проявлением женского начала, и, что особенно важно, пороча все, что считает женским во внешнем мире. Бунтующий маленький мальчик в мужчине все еще стремится доказать, что он и его мать не единое целое, он продолжает попытки господствовать над женщинами, желая видеть их подчиненными, и как бы говорит: „Видишь, раз я господствую над тобой, я лучше тебя. Я — не ты“».

Ниже в этой книге я объясню, как стремление маленьких мальчиков стать независимыми от своих мам оказывает влияние на поведение взрослых мужчин, которых мы любим.

Как мужчин воспитывают негодными для любви

«Мальчик!» — объявляет акушер, и с этого момента этот маленький мужчина воспитывается совершенно иначе, чем маленькая девочка из соседней родильной палаты. Подумайте над фактами, взятыми из разных научных исследований.

Родители новорожденного мальчика склонны, рисуя портрет своего сына, использовать слова «крепкий, большой, проворный, сильный». Родители новорожденной девочки, описывая ее, будут говорить, что она «нежная, маленькая, красивая». Родители действительно верят, что их ребенок обладает этими качествами, несмотря на то, что, по наблюдениям врачей, эти две группы новорожденных либо вообще не отличаются друг от друга, либо эти различия очень малы.

Родители склонны предъявлять к маленьким мальчикам больше требований, чем к маленьким девочкам, ожидая, что мальчики будут более ответственными и готовыми к риску.

Родители в большей степени стремятся подтолкнуть к независимости мальчиков, чем девочек. Когда ребенок чем-нибудь напуган или ушибся, они больше жалеют девочек, чем мальчиков, и предоставляют мальчикам больше свободы в раннем детстве.

Родители поощряют в мальчиках эмоциональнуюдержанность, а в девочка — эмоциональную открытость. Мальчиков учат, что испытывать сильные чувства — это не по-мужски, причем имеются в виду не только чувства, считающиеся проявлением «слабости»,

такие, как страх или уныние, но и такие, как страсть, привязанность к кому-либо, сильная любовь. В своей книге «Мужская сексуальность» доктор Берни Зилбергелд описывает, как мальчиков учат проявлять свои чувства:

«(Их) учат, что позволительно проявлять лишь узкий круг эмоций — агрессивность, конкурентоспособность, злость... и те чувства, которые ассоциируются с самообладанием. Когда мы взрослеем, список эмоций дополняется сексуальными. Слабость, смущение, страх, ранимость, нежность, сострадание и чувствительность разрешаются девочкам и женщинам. Мальчика, проявившего одно из этих чувств, либо высмеют, либо будут называть „маменькиным сыном“ или дразнить „девчонкой“ (а что может быть обиднее?)».

Сейчас многие молодые родители пытаются избежать в воспитании своих детей стереотипов, основанных на половой принадлежности. Но большинство взрослых мужчин, с которыми мы с вами поддерживаем отношения, — жертвы этого дифференцированного подхода к воспитанию.

Как телевидение преподносит роли полов

Большинство детей учатся пониманию мужского и женского не только у своих родителей, но и через телевидение, которое смотрят часами. Было проведено блестящее исследование того, как рисуются на телевидении образы мужчин и женщин, и результаты его весьма знаменательны.

Мужчины показаны, как правило, честолюбивыми, авантюристичными, сильными и властными, в то время как зависимость, подчиненность и слабость остаются женщинам.

Мужчины заняты увлекательными делами, за которые они получают большие награды, в то время как женщины выступают либо в качестве помощников, либо заняты менее важными, по сравнению с мужскими, делами, за которые получают лишь незначительные награды.

Коммерческие телефильмы представляют женщин суеверными, нервными и озабоченными такими проблемами, как запах унитаза, мигрень и прочая ерунда, в то время как мужчины авторитетны, компетентны и мужественны.

Телевизионные вестерны, столь любимые мальчишками 50-60-х годов, рисуют американского героя ковбоем-одиночкой, который, завершив очередное приключение, уезжает на закате один, не связывая себя никакими обязательствами, никакими узами, — оставаясь свободным.

Представьте себе, как мужчина, с которым вы живете, годами, пока был мальчиком, растянувшись перед телевизором, смотрел программу за программой, в том числе и коммерческие фильмы, в которых мужчины представлялись сильными, невозмутимыми, сдержанными, не боящимися ничего. Был ли его любимым героем Одинокий Бродяга, Зорро, Бэтмен, Маверик, парни из «Золотого дна», Питер Ганн или какой-либо другой ковбой, детектив или воин, ваш мужчина знал, каким он хотел стать, когда вырастет. Кстати, в этих фильмах никогда не показывали жену Зорро или подругу Одинокого Бродяги. Нет, эти телевизионные штампы предполагали, что объектом привязанности героя может быть лошадь или сотоварищ, но никогда — женщина.

В случае если мужчина вашей жизни воспитывался не на телевизионных фильмах, а на радиопередачах, он не избежал той же участи — радиопостановки изобиловали теми же стереотипами, что и телевизионные программы.

Вызов меняющимся временам

Сейчас вы уже намного больше понимаете, почему мужчины такие, какие они есть,

почему «быть мужчиной» означает скрывать свои чувства, выигрывать в соревновании, бороться за выживание в этом суровом мире, отстаивать свою независимость, держать себя в руках. Мужчинами движут привычки, передающиеся из поколения в поколение и закрепленные их родителями и обществом, привычки, которые закрывают для них сферу интимности.

Общество учит его, что он должен быть настоящим мужчиной, и он стремится воплотить в себе все те качества, которые делают невозможным для него откровенность и подлинную близость с женщиной, которую он любит.

Эта схема помогает понять, с какими огромными эмоциональными проблемами сталкиваются мужчины сегодня.

Каким учили быть мужчину
Каким мы хотим, чтобы он был
Недоверчивым и подозрительным
Доверчивым и открытым
Скрывающим свои чувства
Показывающим свои чувства
Внешне сильным и непобедимым
Обнаруживающим свою уязвимость
Конкурирующим
Сотрудничающим
Знатоком внешнего мира
Знатоком внутреннего мира
Независимым (одиноким)
Чувствующим потребность в нас

И вот мы, женщины 90-х годов, говорим нашим мужчинам, что все те черты характера, которые они столь старательно в себе культивировали, доводят нас до белого каления и совершенно не привлекают; что те черты, которые мы действительно хотели бы видеть в них, мужчины считают проявлением «слабости», «немужского поведения» и изо всех сил с ними борются. Если вы оцениваете ситуацию с этой точки зрения, то вам легче понять, почему мужчины так не хотят что-либо менять в себе, почему они считают, что мы несправедливо их ругаем, и почему они оказываются столь неумелыми в обычных взаимоотношениях, в том, что не представляет никаких сложностей для нас.

Мы ожидаем от мужчин компетентности в тех вопросах, которые для них абсолютно неведомы и в которых женщины, как правило, прекрасно разбираются, — в способности выражать эмоции, быть чувствительными, тактичными, в умении любить.

Последние годы я работала с тысячами мужчин и убедилась, что они стремятся раскрыться, научиться глубоко чувствовать и выражать эти чувства женщинам, которых любят. Но для них это очень сложный, я бы даже сказала, пугающий процесс, и я надеюсь, что, прочтя эту главу, вы поймете почему. Мужчины, окружающие вас, нуждаются в таком сочувствии, терпении и поддержке, которые только вы способны найти в своем сердце, чтобы помочь им раскрыть свое.

Китайское проклятие гласит: «Чтоб тебе жить во времена перемен», — а мы живем именно в такое время. Старый образ жизни и любви уже изжил себя, а новый мы еще не выработали. Однако мы продолжаем строить отношения с мужчинами и сталкиваемся на этом пути со множеством разочарований. Новые времена предоставляют нам великолепные возможности подняться на высоты мудрости и самосовершенствования. Этой книге предназначено превратить ваши сложные взаимоотношения с мужчинами в новый волнующий любовный роман.

2. Шесть самых больших ошибок, которые совершают женщины в отношениях с мужчинами

Подозревали ли вы когда-либо, что правила поведения с мужчинами, которым вас

учили, абсолютно неверны?

Случалось ли вам, уверенной, что вы доставляете мужчине удовольствие, вдруг наталкиваться на его резко негативную реакцию?

Испытывали ли вы когда-либо чувство, что вам подсунули неверные «инструкции к мужчинам», ибо, что бы вы ни пытались делать, эффект получается противоположным желаемому?

Если вы ответили «да» на большинство из этих вопросов, вы не одиноки. Я работала с тысячами женщин на моих семинарах и в группах, и большинство из них были уверены, что что-то не так в их отношениях с мужчинами, но они не знали, что же неверно и как исправить это. Улучшить ваши отношения с женщиной, будь то ваш муж, ваш босс, ваш любовник, ваш отец или ваш коллега, — это не только понять его поведение, но и откровенно проанализировать свое.

Насколько хороши ваши взаимоотношения с мужчинами

Перед вами опросный лист, имеющий целью выявить сильные и слабые стороны в ваших взаимоотношениях с мужчинами. Выберите для каждого вопроса один из следующих вариантов ответов:

- A. Почти всегда
- B. Часто
- C. Время от времени
- D. Редко
- E. Почти никогда

Ответьте на каждый из этих вопросов предельно честно, исходя не из того, как вы должны себя вести, а из того, как вы обычно поступаете.

1. Когда я увлечена каким-либо женщиной, я пересматриваю свои взаимоотношения с другими людьми, добиваюсь одобрения своих поступков, ограничиваюсь в своих желаниях или становлюсь менее уверенной в себе.

2. Я чувствую ответственность за близких мне мужчин и всячески убеждаю их делать все необходимое для их продвижения по службе.

3. Я позволяю мужчинам вести себя со мной так, как я не позволила бы вести себя со мной ни одной женщине.

4. Я использую всю свою сексуальность, чтобы наладить свои отношения с мужчинами.

5. Страх перед реакцией мужчины на мой поступок или мои слова мешает мне делать то, что я хочу, и говорить ему то, что я действительно чувствую.

6. Я испытываю чувство обиды на мужчин за их отношение ко мне в прошлом или за то, как они ведут себя со мной сейчас.

7. Я испытываю чувство беспомощности, растерянности или смущения, когда стараюсь добиться внимания или любви со стороны мужчины или избежать проявлений злобы по отношению ко мне.

8. Я думаю, что мужчины относятся ко мне с тем уважением и оценивают меня столь высоко, как я того заслуживаю.

9. Я всегда прошу у мужчины то, чего хочу и в чем нуждаюсь.

10. Когда я нахожусь в обществе мужчин, облеченных властью, я чувствую себя комфортно и не испытываю напряжения. Я не меняю своего поведения и не чувствую себя ни подавленной, ни агрессивной, ни оробевшей.

А сейчас посчитайте свои очки. Для вопросов с 1 по 7 выставите себе следующие оценки:

- A. 2 балла
- B. 4 балла

С. 6 баллов

Д. 8 баллов

Е. 10 баллов

Для вопросов с 8 по 10 выставите следующие оценки:

А. 10 баллов

В. 8 баллов

С. 6 баллов

Д. 4 балла

Е. 2 балла

8-100 баллов. Поздравляю! Ваша упорная работа над собой и над вашими отношениями с мужчинами вознаграждена, вы научились быть одновременно и сильной, и любящей женщиной. Вы сохраняете высокую самооценку даже в обществе мужчин, которые играют важную роль в вашей жизни, и вы знаете, что достойный уровень общения имеет огромное значение для установления здоровых и длительных взаимоотношений. Чтобы избежать проблем, работайте над собой в тех сферах, где ваши оценки ниже.

60— 79 баллов. Ваши взаимоотношения с мужчинами неплохие, но они могли бы быть значительно лучше. Большинство женщин подпадают под эту категорию. Вам нужно обратить внимание на некоторые тревожные моменты, чтобы в будущем не сделать более крупных ошибок. Вам нужно уделить больше внимания самовыражению и наиболее полному удовлетворению своих потребностей и избегать тех шести ошибок, которые женщины совершают во взаимоотношениях с мужчинами и которые я рассматриваю ниже в этой главе. Вы заслуживаете гораздо большей любви, чем требуете.

40— 59 баллов. У вас большие проблемы. Некоторые ваши отрицательные эмоциональные привычки мешают вам обрести настоящую любовь и быть оцененной по достоинству. Вас никогда не будут уважать, если вы будете продолжать во всем подчиняться мужчинам, быть «половой тряпкой» и делать вид, что все прекрасно. Пришло время менять свое поведение. Первым делом вы должны честно признаться себе, насколько вы неудовлетворены своей жизнью. Используйте все, что узнаете из этой книги, попросите помочь у друзей и дайте себе обещание начать жить как сильная женщина, какой вы хотели бы быть.

39 баллов и ниже. Внимание! Ваши отношения с мужчинами очень болезненны. Вы так давно страдаете и чувствуете себя нелюбимой, что уже забыли, что такое быть самой собой в обществе мужчины. Возможно, вы даже не знаете, что такое здоровые отношения с мужчиной. Пришло время решительных действий, но вы не сможете совершить их сами. Попросите помочь у других женщин; найдите доброжелательного и опытного врача; присоединитесь к какой-нибудь группе психологической поддержки; используйте эту книгу как можно больше и делайте все, чтобы начать любить себя снова. Боритесь с апатией, чувством обиды и озлоблением. Прекратите делать из себя жертву! Вы можете изменить все только сами. Вы заслуживаете гораздо большего, чем то, что имеете.

Я предлагаю вам время от времени возвращаться к этой анкете, чтобы отмечать, какие успехи вы делаете, становясь сильной женщиной. Прежде всего начните действовать в соответствии с принципами, изложенными в этой книге, а затем через несколько недель вернитесь к этой анкете. Вы должны будете заметить реальный прогресс, выраженный в полученных баллах, и убедитесь, что вы на правильном пути в создании настоящих любовных отношений с мужчиной.

Не культивируете ли вы отрицательные черты в мужчинах, которых любите?

Задумывались вы над этим или нет, но вы своим поведением можете культивировать все самое худшее в мужчинах, которых любите.

Я не хочу сказать, что все проблемы во взаимоотношениях возникают по вине женщин, что мы ведем себя «плохо» и «неверно», что мужчинам не нужно меняться. Я только хочу сказать, что от того, как мы себя ведем, зависит 50 % успеха.

Многое из того, что принято считать поступками «любящих женщин», играет деструктивную роль в наших взаимоотношениях с мужчинами.

Безусловно, мы совершаляем эти ошибки неумышленно. Многие из этих привычек были привиты нам нашими мамами, а им — их мамами, но как только мы прекращаем играть эти старые роли и следовать этим старым привычкам, то перестаем чувствовать себя несчастными женщинами, а мужчины прекращают вести себя с нами недостойно.

Шесть наиболее крупных ошибок, которые совершают женщины во взаимоотношениях с мужчинами

1. Женщины ведут себя, как матери, и обращаются с мужчинами, как с детьми.
2. Женщины приносят себя в жертву мужчинам и ставят себя на второе место после мужчины, которого любят.
3. Женщины влюбляются в потенциальные возможности мужчин.
4. Женщины скрывают свои достоинства и компетентность.
5. Женщины добровольно подчиняются мужчинам.
6. Женщины ведут себя, как маленькие девочки, чтобы получить от мужчин то, что они хотят.

Ошибка № 1

Женщины ведут себя, как матери, и обращаются с мужчинами, как с детьми

Говорили ли вы когда-либо мужчине подобные вещи:

«Любимый, ты не забыл свой бумажник?»

«Не забудь зайти на обратном пути в химчистку».

«Ты помнишь, что нужно заплатить просроченный счет за электричество?»

«Ты знаешь, что газовый баллон почти пуст?» «Ты забыл забронировать места? Не волнуйся, я сама позвоню».

«Сколько раз нужно говорить тебе, чтобы ты не оставлял мокрые полотенца на полу?»

«Ты не замерзнешь в этом легком пиджаке?»

Если вы похожи на меня, читая эту страницу, вы неизбежно признаете свою вину. Ошибка № 1 является наиболее распространенной и деструктивной в наших взаимоотношениях с мужчинами. Мы обращаемся с мужчинами, как с детьми; считаем, что они не могут сами о себе позаботиться; мы ведем себя так, будто они сами ничего не умеют делать и нуждаются в нашем постоянном руководстве.

Я знаю, о чем вы подумали, — что во многих случаях это верно! И вы, возможно, правы. Но это не является оправданием. Очень важно помнить:

Когда вы обращаетесь с мужчиной, как с маленьким мальчиком, он начинает вести себя, как маленький мальчик. Если вы предполагаете, что мужчина не способен к самостоятельным действиям, он таким и будет.

Женщины ведут себя, как матери, и обращаются с мужчинами, как с детьми, следующими способами:

1. Постоянно помогаем мужчинам и делаем за них те вещи, которые они должны делать сами. Мы ищем для него ключи, убираем за ним, идем в другую комнату, чтобы что-нибудь принести ему; поправляем ему галстук; причесываем ему волосы; подбираем для него одежду утром и выкладываем ее на кровать.

2. Ведем игру слов, чтобы получить от них информацию. Мы говорим: «Да ты голоден... не хочешь ли съесть кашу? Нет? А как насчет?. Не хочешь? Ну, а чудный суп? Тоже не хочешь? Ну что ж, дай я подумаю... Знаю... Что, если я дам тебе горячий сандвич с сыром. Хочешь?»

3. Предполагая, что мужчины забывчивы, мы постоянно напоминаем им о том, что они должны помнить сами.

«Не забудь позвонить мне, когда доберешься до места».

«Не забудь отвести Сьюзи на урок танцев».

«Не забудь вынести мусор».

«Не забудь зайти к врачу после работы».

4. Ворчим на них, как на детей.

«Куда это ты собрался без пиджака? Ты что, не знаешь, как на улице холодно?»

«Сколько можно говорить тебе, чтобы ты выключал свет, прежде чем ложишься спать? Наш счет за электричество и так очень велик».

«Ты съел целую пиццу и выпил три кружки пива в пивной, пока смотрел матч? Неудивительно, что у тебя болит живот».

5. Берем на себя ответственность за то, что, по нашему мнению, они не смогут сделать хорошо.

«Если я поручу Фреду заказать столик в ресторане, он либо перепутает время, либо забудет зарезервировать хороший столик, поэтому я делаю это сама».

«Когда я последний раз отправила Стивена с детьми в магазин, это было просто ужасно — они накупили таких вещей, которые никак нельзя надеть в школу. Теперь я хожу за покупками сама. С меня довольно».

«Я попросила Джейсона подыскать для нас уютный отель в Чикаго уже несколько месяцев назад, и представляешь себе, у него это вылетело из головы. Теперь до нашей поездки осталось три недели, а я должна обрывать телефоны, чтобы заказать места хоть в каком-нибудь отеле».

6. Поправляем и направляем их.

«Нет, любимый, эта пара, с которой мы повстречались во время отпуска, была из Вирджинии, а не из Западной Вирджинии».

«То, как ты употребил это слово в предложении, неверно, родной».

«Я думаю, что, если поедем по 41-й улице, мы не попадем в пробку на Грант-авеню. А вообще-то я бы на твоем месте придерживалась левого ряда».

«Почему бы тебе не позвонить своей маме. Скажи ей, во-первых, что дети не совсем здоровы, затем не забудь упомянуть, как ты был занят на работе эту неделю. А после того как она начнет беспокоиться, поставь ее в известность, что мы решили не приезжать к ней в следующее воскресенье. Но не вздумай только сказать ей, что мы были у моей мамы в прошлые выходные».

Почему женщины обращаются с мужчинами по-матерински

Я знаю, что вам страшно неприятно осознавать, что вы играете роль матери с мужчиной, которого вы любите, но, поверьте мне, вы не одиноки. Так почему же мы ведем себя, как мамаши, и обращаемся с нашими мужчинами, как с детьми?

Женщин готовят к материнству и хвалят за материнское поведение. С детства ваша мама была для вас главным примером. Наблюдая, как она ухаживала за вами и вашими братьями и сестрами, вы учились воспитывать, отдавать всю себя окружающим, удовлетворяя их потребности. А если ваша мама играла роль матери и с вашим отцом, то эта привычка закрепилась в вас еще прочнее. Если вы почти всегда видели, что ваша матушка обращалась с отцом, как мать, а не как возлюбленная, вы еще ребенком начинали считать, что именно так и должны вести себя женщины с мужчинами. Став взрослой, вы без колебаний начинали нянчиться с мужчинами так, как вас научили, считая, что это единственный способ взаимоотношений с ними.

Джулия была замужем за Фрэдом уже три года, когда она пришла ко мне жаловаться на свои невзгоды. «Я не чувствую себя женой Фрэда, — сказала она с горечью. — Я чувствую себя его матерью! Он ведет себя со мной, как ребенок, он ждет, что я буду за ним убирать, думать о нем и проводить все время в заботах о нем. Он становится все более ленивым, а я становлюсь все более раздраженной!»

Джулия даже не подозревала, насколько естественным для нее было вести себя с Фрэдом по-матерински. Ругая его за инфантильность, она никогда не задумывалась над своей ролью в создании этой проблемы. Когда мы заговорили о ее родителях, мы сразу обнаружили корни этого стремления Джулии играть роль матери. «Я не помню, чтобы во взаимоотношениях моих родителей были какие-либо элементы интимности или романтизма, — печально вспоминала Джулия. — Мой отец много разъезжал по делам своей фирмы, и наиболее яркие и привычные мои воспоминания о матери были связаны с тем, что она паковала его вещи перед поездкой и распаковывала после его возвращения, напоминая ему о предстоящих встречах, когда он был в городе, постоянно заботилась о его одежде. Я полагаю, что со временем, когда нам исполнилось чуть больше десяти лет, отец превратился для матери в еще одного ребенка. Мама ворчала на нас и ворчала на него; она пичкала нас обедами и пичкала обедами его. Я никогда не осознавала, что в какой-то степени, должно быть, усвоила, что любить мужчину — значит обращаться с ним так, как мама с моим отцом».

Вплоть до последнего времени материнство было одной из наиболее распространенных среди женщин «профессий», за ним следовали профессии няни и учительницы. Мы выросли, наблюдая, как наших матерей хвалят за то, что они ухаживают за всеми, и сами получали похвалы за это: «Какая же ты молодец, Салли, ты так хорошо заботишься о своем маленьком братишке». «Будь добра, Джейн, отнеси папе тапочки, умница».

Мы часто начинаем вести себя, как мамы, когда хотим заслужить любовь мужчин.

Дарлин, замужем пятнадцать лет, описывала это так: «Как только я начинала ощущать, что Чарли ко мне недостаточно внимателен, я сразу же прибегала к материнскому типу поведения — начинала готовить его любимые блюда или приводить в порядок его вещи, одним словом, была настолько предупредительна, насколько это было возможно. Этим я хотела добиться от него большей любви, большей интимности, я хотела, чтобы он вел себя со мной скорее не как муж, а как любовник. Конечно же, то, что я получала, было прямо противоположно моим желаниям — благодарный „сын“ был признателен мне за работу».

Мы обращаемся с мужчинами, как матери, чтобы стать для них необходимыми.

Когда вы стараетесь удовлетворить все потребности мужчины, он становится все более от вас зависим. Мы все смотрим коммерческие фильмы, в которых мужчина пытается приготовить обед детям в отсутствие жены. Он предстает перед нами неумелым идиотом, абсолютно беспомощным в собственном доме без жены. Чем больше вы заботитесь о мужчине, тем больше он полагается на вас и тем более незаменимой становитесь вы. Страх оказаться брошенной диктует нам такое поведение. Подсознательно мы считаем: «Если он будет нуждаться во мне, он никогда меня не бросит».

Мужчины привыкли получать материнскую опеку и любят, когда о них заботятся.

Недавно я вела семинар в группе женщин и задала риторический вопрос аудитории: «Почему женщины ведут себя с мужчинами, как матери?» И вот женщина с последнего ряда выкрикнула: «Потому что мужчины любят это!» Все рассмеялись, ибо знали, что в ее словах была большая доля истины. Жалуются ли мужчины на то, что вы обращаетесь с ними, как мать? Иногда, но далеко не всегда.

Мужчина чувствует себя любимым, когда вы обращаетесь с ним, как мать.

Мужчины выросли, окруженные заботами своих матерей, и, став взрослыми, они легко позволяют своим женам продолжать играть в их жизни материнскую роль. Это особенно касается мужчин, чьи матери обращались с их отцами, как с детьми. Он может вообще ассоциировать само понятие «жена» с матерью, с человеком, постоянно о нем заботящимся, воспитывающим его, а не с любовницей, лучшим другом, партнером. А если ваш мужчина недополучил в детстве любви и заботы от своей собственной матери, он с удовольствием позволит вам «закончить работу».

Как ваше материнское отношение к мужчине может разрушить ваш союз

Играя материнскую роль, вы поначалу будете вознаграждены, однако на самом деле эта манера поведения непременно будет разрушать ваши взаимоотношения с мужчиной.

1. Ваш мужчина начнет испытывать раздражение, он восстанет против вас.

В главе 1 мы обсуждали психологическую потребность каждого маленького мальчика добиться независимости от своей мамы, чтобы осознать себя мужчиной. Играя роль матери с вашим мужчиной, вы неизбежно столкнетесь с тем, что он начнет сопротивляться вашему влиянию, это впоследствии приведет к тому, что он восстанет против вас. Он, возможно, не будет жаловаться на ваше поведение; более того, он может настаивать на том, чтобы вы не меняли его, и тем не менее он поднимет восстание, потому что все мальчики в один прекрасный день рвут свои связи с матерью.

Карен, пятьдесят два года, пришла ко мне после того, как узнала, что у ее мужа роман с двадцатичетырехлетней секретаршей из его офиса. Карен не могла понять, почему ее муж, Леонард, решил разорвать узы их брака. «Он всегда выглядел довольным, — объясняла она, сидя в моем кабинете. — Я знаю, я испортила его. Он, бывало, говорил, что даже мать не ухаживала за ним так хорошо, но он утверждал, что любит, когда его балуют и лелеют. А сейчас он говорит, что чувствовал себя подавленным и связанным, что он хочет свободы. За двадцать семь лет он ни разу не пожаловался. Никак не могу понять, как такое могло случиться».

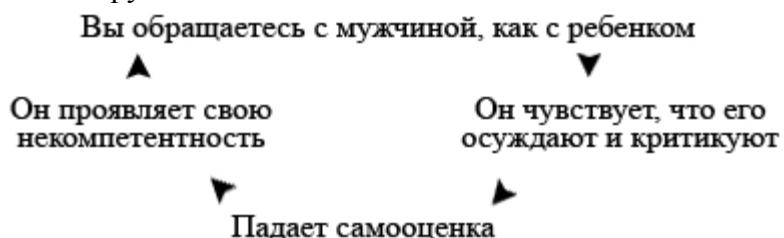
Разговор с Леонардом подтвердил мои подозрения: когда он ушел от жены к молодой женщине, у него было ощущение, что он обменял мать на любовницу. Даже слова, которые он употреблял, описывая свои взаимоотношения с Карен, — «подавленный, связанный,

стремящийся к свободе», — были словами подростка, который никак не дождется, когда можно будет уйти из родительского дома и обрести свой собственный. Карен считала, что она ведет себя как хорошая жена, ухаживая за Леонардом по-матерински, а это в конце концов привело к тому, что он ушел.

2. Вашему мужчине может надоест чувствовать себя неполноценным.

Если вы постоянно обращаетесь с мужчиной, как с человеком некомпетентным, он начнет чувствовать себя таковым. А чем больше он будет чувствовать себя некомпетентным, тем ниже будет его самооценка и тем более некомпетентным он действительно станет.

Получается порочный круг.



Когда мужчина недоволен собой, он начинает меньше любить и вас.

Мужская самооценка основана на чувстве компетентности. И если он чувствует себя неуверенно в какой-либо сфере жизни, ему становится трудно любить не только себя, но и вас. Подчеркивать его некомпетентность, обращаясь с ним, как с ребенком, — значит неизбежно подавлять его желание любить вас.

С другой стороны, чем более некомпетентным будет представляться вам ваш мужчина, тем меньше он будет вас возбуждать. Женщин привлекает компетентность. Таким образом, чем более неумелым он будет выглядеть, тем менее привлекательным он будет для вас.

3. Вы убьете страсть в ваших взаимоотношениях.

Самый быстрый путь убить страсть в ваших взаимоотношениях — это обращаться с любимым мужчиной, как матерью.

Чем больше вы будете вести себя, как мать, тем больше он будет обращаться с вами, как со своей матерью. Но ни один мужчина не хочет спать со своей матерью. Сексуальное табу в отношении женщины, наделенной чрезмерной материнской энергией, коренится в мужчине столь глубоко, что он просто не сможет представлять вас в эrotическом, романтическом свете, если вы постоянно сдуваете пылинки с его одежды, напоминаете, что он должен сделать по дому, в общем, обращаетесь с ним, как со своим сыном.

Безусловно, обращаясь с мужчиной, как с ребенком, и вы перестанете испытывать к нему влечение. О каких романтических чувствах можно говорить, если в конце дня, глядя на своего мужчину, вы думаете про себя: «Он не может найти свои носки, он опять потерял ключи; мне нужно позвонить водопроводчику, он ведь опять забыл?» Разве может взволновать вас тот, с кем вы только что обращались, как с трехлетним ребенком?

Я уверена, что ошибка № 1 — одна из важнейших причин сексуальной неудовлетворенности во многих браках. Совместная двадцатилетняя жизнь, финансовый гнет, испытываемый семьей, — все это также убивает страсть. Но ничто так не разрушает ее, как превращение жены и мужа в мать и сына.

Решение: прекратите обращаться с мужчинами, как матери.

Вот некоторые предложения, как превратить себя из матери своего мужчины в его возлюбленную.

1. Прекратите делать за мужчину то, что он должен делать сам. Стремление обращаться с мужчинами, как с детьми, можно расценить как вредную привычку, и единственный способ побороть ее — просто прекратить делать это. Это означает, что, когда ваш муж спрашивает вас, где его ключи, скажите ему, что вы не знаете и пусть ищет их сам. Когда он собирается куда-либо по особо торжественному случаю, не советуйте, что ему надеть. Если он бросает свои вещи кучей на полу, не убирайте их за ним.

Если ваш мужчина привык, что вы делаете все за него, придется привыкать к вашей новой роли. Поначалу это может быть трудно. Возможно, вы столкнетесь с его раздражением, когда он будет учиться делать для себя то, что он не делал годами. Я не удивлюсь, если это внесет временный хаос в вашу жизнь. Вы можете опоздать в гости, потому что он не сможет найти свои ключи. Он может уйти из дома с плохо завязанным галстуком. Но когда подобные вещи повторятся несколько раз, он научится класть свои ключи на место; он вспомнит, сколько раз ему говорили, что его галстук плохо завязан, и научится проверять его перед зеркалом сам. Другими словами, он повзрослеет и научится ухаживать за собой сам.

Конечно, это не значит, что, когда в следующий раз ваш муж спросит, не видели ли вы его ключи, вы должны отвечать: «Ищи сам! Я тебе не мамочка». Я надеюсь, вы не станете относиться к вашим мужьям с меньшей любовью, заботой и вниманием. Просто вы должны быть больше женой или подругой и меньше матерью.

2. Относитесь к мужчине как к компетентному человеку, на которого можно положиться. Не напоминайте ему о том, что он должен помнить сам. Не заменяйте ему память и календарь. Обращайтесь с ним как со взрослым ответственным человеком. Помните, что ваш мужчина может разлениться, если вы станете записывать все его дела; он подсознательно начнет полагаться на вас. Поэтому, когда вы прекратите его опекать, он может начать пропускать встречи, забывать оплачивать счета, выключать фары. В этом случае не ворчите на него, а просто посочувствуйте и делайте свои дела.

К примеру, ваш спутник должен сходить к дантисту в четверг. Проводите его в четверг утром, как обычно. В четверг вечером он возвращается домой и говорит: «Я так зол на себя. Мне звонили от доктора Гопкинса на работу и сказали, что я был записан на сегодня. Я совершенно об этом забыл». Скажите в ответ: «Очень жаль, дорогой. Я думаю, ты сможешь записаться еще раз». После достаточного числа пропущенных встреч и забытых дел ваш партнер научится больше полагаться на себя.

3. Не говорите со своим мужчиной языком матери. Дайте себе обещание, что вы прекратите разговаривать с вашим мужчиной, как с пятилетним ребенком. Это значит: не ворчите. Безусловно, вы имеете полное право дать знать своему партнеру, что вы расстроены или раздражены. Но разговаривайте с ним, как со взрослым человеком, а не как рассерженная мать со своим провинившимся малолетним сыном.

Ну а как насчет «детского языка»? Я думаю, что порой «детский язык» является вполне оправданной формой общения, способом открыть друг другу самые сокровенные мысли. Однако если вы со своим партнером говорите «детским языком» большую часть времени, особенно в постели, в моменты сексуальной близости, у вас будут проблемы. Пришло время устанавливать взрослые взаимоотношения.

4. Решите, какие обязанности вы возлагаете на мужчину, и не сдавайтесь, даже если он совершает ошибки. Я знаю, насколько сложно это будет многим из вас. Это означает выпустить ситуацию из-под контроля, веря в то, что в конечном итоге все будет

хорошо, даже если события идут не так, как вам хотелось бы. Например, ваш муж говорит, что он закажет столик в ресторане, но звонит он туда слишком поздно, и все столики уже заняты. Он звонит вам в шесть часов и сообщает, что у него ничего не получилось. Скажите ему: «Ну что ж. Я буду готова к восьми часам, как мы планировали. Я уверена, ты найдешь место, где мы сможем поужинать. Пока». Он будет чувствовать себя глупо из-за того, что не смог сделать все вовремя, но будет благодарен вам за то, что вы его не ругали, и все эти чувства останутся у него в памяти до следующего раза, когда он решит пригласить вас на обед.

Предостережение: вас все время будет одолевать желание вмешаться, когда вы будете видеть, что ситуация становится катастрофической. Приближается ваш отпуск, и вы знаете, что ваш муж до сих пор не позаботился о том, чтобы забронировать места в гостинице. Или ваш приятель решил приготовить пиццу, и вы видите, что он кладет слишком много соуса.

Не поддавайтесь искушению помочь мужчине.

Пусть он сам совершил свои ошибки и столкнется с их последствиями. Это единственный путь научить его поступать иначе в следующий раз.

Как мне удалось отучить мужчину доводить меня до бешенства

Поскольку пятнадцать лет своей взрослой жизни я в отношениях с мужчинами играла материнскую роль, то могу, к сожалению, считать себя в этом вопросе экспертом и хотела бы поделиться тем, как я искоренила материнские привычки. Я поддерживала отношения с мужчиной, который был хронически рассеян. Он забывал о встречах, о телефонных звонках, о неоплаченных счетах; он забывал, куда едет, и пропускал нужный поворот на дороге. На протяжении двух лет я несла ответственность за его память, напоминая ему, что он должен делать и куда должен пойти. Когда мы ездили куда-нибудь, я никогда не расслаблялась — я постоянно следила, чтобы он не пропустил выезд на автостраду, нужный поворот, чтобы он не проехал нужное нам место.

В конце концов мне надоело нянчиться с ним, и я решила, что единственный способ научить его быть внимательным на дороге — прекратить делать это за него. Как-то в выходные дни мы поехали в курортное местечко в южной Калифорнии. Мы уже бывали там раньше, и, конечно, я прекрасно знала дорогу. Мы ехали уже около часа, когда достигли знака, указывавшего, что нужный нам поворот находится в нескольких милях пути. Я взглянула на своего спутника, чтобы убедиться, что он заметил знак, и все внутри меня похолодело. Нет! Я предупреждала себя: «Ты обещала ничего не говорить!» Чем ближе мы подъезжали к повороту, тем больше напрягались мои нервы. Мы поравнялись с поворотом, а мой спутник спокойно ехал прямо. Он проехал его! Я стиснула зубы, чтобы не завопить.

Мне казалось, что время остановилось, пока мы отъезжали десять, двадцать, тридцать миль от нужного нам поворота. Начало смеркаться. Неожиданно он повернулся ко мне и спросил:

— Тебе знакомы эти места?

— Нет, — нежно ответила я.

— Мне тоже, — сказал он. — Может быть, я пропустил поворот?

Он остановился на заправочной станции и выяснил уже наверняка, что проехал сорок миль от нужного нам места. Было очевидно, что мы опаздывали в пансионат. Мне потребовалось все мое самообладание, чтобы промолчать. После того как мой спутник развернулся и поехал в обратном направлении, он робко взглянул на меня и сказал:

— Ты знала, что я проехал поворот, не так ли?

Я улыбнулась ему, а он мне. Мы оба знали, что он получил хороший урок, проехав сорок миль в никуда, и что это гораздо лучше, чем если бы я вмешалась и указала бы ему на его ошибку.

5. Составьте список: «Как я играла роль матери...» Сядьте и напишите, в чем, на ваш взгляд, проявляется ваша материнская роль. Последите за собой несколько недель и добавляйте в список новые пункты, как только поймете себя на чем-нибудь. Если вы на самом деле смелы, попросите своего партнера добавить пункты по своему усмотрению. Возможно, вас удивит, сколь длинным оказался список. Если вы хотите изменить свое поведение, то первое, что вы должны сделать, — это обратить на него свое внимание.

6. Поговорите с мужчиной о тех играх «мать — сын», в которые вы играете вместе, и выработайте путь построения взрослых взаимоотношений. Я предлагаю вам дать вашему мужчине почитать эту книгу, чтобы вы могли лучше понять друг друга. Обсудите серьезно все, что вы прочли в данной главе, поинтересуйтесь его точкой зрения на эту проблему. А затем договоритесь о том, что лучше всего делать, чтобы построить полноценные взаимоотношения.

7. Будьте последовательны. Очень важно быть последовательной и придерживаться новых правил, избегая старых ошибок. Будьте верны своим обязательствам, независимо от того, каковы будут последствия. Например, вы решили не убирать за своим мужем в ванной, не складывать его грязное белье и полотенце. Через неделю вы замечаете гору его вещей на полу в ванной, а в шкафу на его полке нет больше чистых полотенец и белья. Не прикасайтесь к этой куче грязного белья. Подождите, пока он пожалуется, что у него нет чистых полотенец или чистого белья, и напомните ему, что его полотенца и белье все еще лежат на полу, где он их бросил. Вполне возможно, что он не будет восторг от вашего сообщения, но он запомнит его. Если же вы подадитесь своему стремлению к чистоте и порядку, он никогда не воспримет ваши новые правила всерьез и не будет считаться с ними.

Запомните: сломать привычку играть с мужчиной роль матери совсем нелегко, но, если вам это удастся, вы почувствуете себя женщиной, а ваш партнер будет чувствовать себя мужчиной.

Ошибка № 2

Женщины приносят себя в жертву и ставят себя на второе место после мужчины, которого любят

Вы несколько часов подряд готовили обед своему спутнику — филе камбалы под миндальным соусом. Вы уже собираетесь ставить на стол две тарелки, когда вдруг обнаруживаете, что одна порция рыбы больше другой. Представим себе, что у вас и вашего мужчины одинаковый аппетит. Ладите вы большую порцию ему или оставшие себе?

Большинство женщин, перед которыми я ставила подобный вопрос, покорно признавали, что для них не было бы даже дилеммы, — конечно же, они бы отдали большую порцию мужчине, потому что они привыкли ставить мужчину на первое место, а себя — на второе. Более того, многие из опрошенных мною женщин сказали, что чувствовали бы себя виноватыми, если бы взяли больший кусок рыбы; они использовали слова «эгоистичная», «жадная», «нелюбящая».

Ошибка № 2 заключается в том, что мы, женщины, приносим себя в жертву и ставим себя на второе место после наших мужчин. Как же мы делаем это?

1. Мы приносим в жертву свои интересы, увлечения и занятия.

Сара, тридцать один год, была очень увлечена изучением и практикой медитации и йогой. Это помогало ей расслабиться, она чувствовала себя здоровой. Она познакомилась с

Биллом, тридцати шести лет, консультантом по компьютерам, который весьма скептически относился ко всей этой «восточной чепухе», как он говорил. Чтобы избежать конфликтов, Сара перестала ходить на занятия по йоге и все реже стала прибегать к медитации, пока совсем не прекратила. Когда ее спрашивали, почему она забросила свои любимые занятия, она отвечала: «Мне кажется, у меня сейчас иной период в жизни. Я как бы переросла эти вещи».

Через полтора года Сара и Билл расстались. Через две недели Сара вернулась к своим возлюбленным занятиям — медитации и йоге. «Боже, как я соскучилась по ним», — говорила она.

Эмили всегда любила танцевать. В детстве она занималась балетом, увлекалась джазом и с удовольствием ходила с друзьями на танцы по выходным. Танцуя, она обретала бодрость, грациозность и внутреннюю свободу. Когда Эмили было двадцать девять, она познакомилась с Эндрю, которому в то время исполнился тридцать один год. Они начали встречаться, полюбили друг друга и через два года и поженились. Недавно я столкнулась с Эмили в универмаге и после расспросов о том, как они поживаются с Эндрю, я напомнила ей о танцах. Эмили смущалась и ответила: «Да я теперь почти совсем не танцую». Когда я поинтересовалась — почему, она объяснила: «Видите ли, Эндрю никогда не любил танцы понастоящему. Поначалу я таскала его с собой в клуб, но он всегда чувствовал себя там неловко, сидел весь вечер, не желая даже подняться в танцевальный зал. Мне было неприятно видеть его в мрачном настроении, поэтому мы совсем перестали ходить в клуб. Он уговаривал меня ходить без него, не жертвовать любимым занятием. Я сходила пару раз со своими друзьями, но при этом постоянно испытывала чувство вины перед ним за то, что бросала его одного дома. Конечно, я скучаю без танцев, но на самом деле это не так уж важно».

То, что сделали эти женщины, делают многие из нас — жертвуют своими интересами и любимыми занятиями из-за того, что мужчины не считают их важными и нужными. Мы приносим эти жертвы, порой даже не осознавая этого. Мы убеждаем себя, что совсем не скучаем по любимым делам, что все это пустяки и не имеет значения. Однако на самом деле все это имеет значение. Часто мы начинаем осознавать, что пожертвовали своими интересами и делами, только после того, как наши взаимоотношения с мужчиной, ради которого мы совершили эту жертву, прекращаются, и мы вновь возвращаемся к своим любимым занятиям. И тогда мы вспоминаем, сколько удовольствия нам приносили занятия медитацией, танцы, садоводство, велосипедная езда или что-либо иное, от чего мы отказались из-за того, что наши мужчины не разделяли наших увлечений.

2. Мы отказываемся от друзей или родственников, которые не нравятся нашим партнерам.

Джоан, двадцати шести лет, была косметологом. Она познакомилась со своим приятелем Лоуренсом, тридцати лет, занимающимся торговлей антиквариатом, на аукционе. Джоан была энергичной, живой и умной девушкой, и, хотя она не заканчивала колледжа, она обладала хорошим природным чутьем и житейским опытом, которые помогали ей достигать успеха в делах. Лоуренс закончил с отличием один из самых престижных университетов Восточного побережья и считал себя интеллектуалом. Проблемы между ними начались, когда Джоан первый раз взяла Лоуренса с собой на день рождения к своему другу. Джоан наслаждалась общением с друзьями до тех пор, пока не увидела, что Лоуренс сидит угрюмый в одиночестве.

— В чем дело, дорогой? — спросила она.

— Я чувствую себя здесь неловко, — сказал сердито Лоуренс. — У меня нет ничего общего с твоими друзьями.

По дороге домой в машине Джоан и Лоуренс обсуждали вечеринку.

— Почему ты считаешь, что мои друзья недостаточно хороши для тебя? — воскликнула Джоан. — Если они не заканчивали колледж, то, по-твоему, они не могут быть

хорошими людьми?

— Что ж, если ты хочешь проводить с ними время, это твое дело, — отвечал Лоуренс.

— Но только не жди, что это буду делать я.

Джоан была страшно возмущена высокомерием Лоуренса, но в глубине души у нее зародилось сомнение, а вдруг он прав и ее друзья действительно ей не подходят. Она испугалась того, что случится, если она будет продолжать поддерживать с ними отношения. Она чувствовала себя очень одиноко, но в конце концов у нее же был Лоуренс.

Родители Джекки никогда не любили Майка, не одобряли их дружбы в колледже и были ужасно расстроены, когда молодая пара решила жить вместе. Майк был горьким пьяницей, и, хотя он утверждал, что может бросить пить, как только захочет, почему-то никогда этого не хотел. Джекки любила Майка и знала, что он любит ее, но она боялась вступать с ним в конфликт. Единственный ребенок в семье, Джекки всегда была очень близка с родителями, однако все резко изменилось после того, как они с Майком начали жить вместе. Каждый раз, когда Джекки упоминала, что она разговаривала со своей матерью или отцом, Майк обрушивался на нее с обвинениями, что она «слишком зависима от своих родителей», что она ведет себя, как маленькая девочка, и убеждал ее, что она наконец должна оторваться от родителей и стать самостоятельной личностью. Джекки любила родителей, но она не хотела терять Майка. Поэтому она стала реже звонить и навещать родных, едва поддерживая с ними отношения. Майк говорил Джекки, что гордится ее «твердостью». А Джекки каждую неделю подъезжала к дому родителей, ставила машину на противоположной стороне улицы и плакала.

Если я спрошу у вас: «Откажетесь ли вы от друга или родственника, если вас об этом попросит мужчина?» — вы наверняка с уверенностью ответите: «Ни в коем случае!» И тем не менее многие женщины поступают именно так. Боясь потерять любовь мужчины, они отворачиваются от дорогих им людей.

Почему же мужчины стремятся оторвать вас от людей, которые любят вас?

Неуверенные в себе мужчины будут стремиться лишить нас поддержки других.

Некоторым мужчинам необходимо ощущать полный контроль над партнером. При этом они сами опасаются контроля со стороны окружающих. Одним из тактических приемов обретения над вами полной власти может стать стремление изолировать вас от тех людей, которые вас любят и поддерживают, — от вашей семьи, друзей, от религиозной или спиритической группы. Эта тактика, как правило, приводит к двум последствиям:

— вы попадаете во все большую зависимость от любви к вам мужчины, ибо все меньше получаете ее от других людей;

— ваши взаимоотношения становятся изолированными от пристального взгляда людей, которые любят вас, тем самым ваш партнер оказывается защищенным от возможной критики и другой негативной реакции на его отношение к вам.

3. Мы становимся «эмоциональными хамелеонами», превращаемся в подобие чистой грифельной доски, на которой мужчина пишет то, что хочет; становимся такими, какими нас хотят видеть мужчины. Ставя себя на второе место после мужчины, женщины очень часто проявляют готовность отказаться от себя и стать такими, какими мужчины хотели бы их видеть. Я называю таких женщин «эмоциональными хамелеонами», готовыми изменить себя, свои взгляды, свое поведение и даже свои убеждения, лишь бы соответствовать мужскому представлению об идеальной женщине. Я буду женщиной его мечты, решаем мы и стараемся подогнать себя под шаблон чужого представления о любви.

Вот правдивая и печальная история, как одна женщина пожертвовала своей личностью для мужчины. Джанис, тридцатидвухлетняя певица, пришла ко мне в офис, переполненный горечью и гневом.

У нее только что закончился трехлетний роман с Тони, телефонным мастером.

— Знаете ли вы, чем я занималась каждый уик-энд на протяжении этих трех лет? — спросила она меня. — Я ходила на соревнования по борьбе. Когда мы были дома, как вы думаете, что мы смотрели по телевизору? Борьбу. Я знаю каждого борца, знаю, кто кого ненавидит, знаю все приемы.

— Не понимаю, — ответила я. — Вы до сих пор не сказали мне, в чем же была проблема.

Джанис бросила на меня пронзительный взгляд и прорычала:

— Но я ненавижу борьбу! Я вообще ненавижу спорт. Но Тони любил его, я делала все, что хотел Тони. Я стала поклонницей борьбы, чтобы угодить ему. Я даже убедила себя, что она мне нравится. Я считала это своей «жертвой ради любви». Сейчас, думая об этом, я готова взорваться. И как только я могла быть такой идиоткой!

Джанис, строя свои отношения с Тони, решила променять свою личность на любовь. Живя в Лос-Анджелесе, я часто встречала женщин, которые, совершая эту ошибку, доходили до крайности — они меняли свой физический облик путем пластических операций, потому что их мужчинам хотелось, чтобы они выглядели иначе. Я консультировала десятки женщин, которых мужчины «проинструктировали» относительно размеров бюста и бедер перед операцией. После операции они приходили ко мне, переполненные чувством унижения и гнева.

4. Мы готовы отказаться от своей мечты ради того, чтобы помочь мужчине воплотить в жизнь его мечту. Жена, бросившая колледж, чтобы помочь своему мужу выучиться на врача, через пятнадцать лет вдруг осознает, что она забыла о своей собственной мечте учить детей с замедленным развитием...

Женщина, которая оставила свою работу в крупной компании, чтобы помочь своему приятелю в его бизнесе, только через три года, после их разрыва, поняла, что сделала это ради него, а не ради себя и что в результате потеряла очень много времени...

Я уверена, что если вы и не совершали подобных поступков сами, то наверняка знаете женщин, которые их делали. Очень грустно осознавать, что мы так легко готовы отказаться от своей мечты и подчинить свою жизнь устремлениям наших мужчин.

Почему женщины так легко приносят себя в жертву

Возможно, обсуждение этого вопроса покажется вам ненужным. Как говорит одна моя подруга — «Дорогая, „жертва“ — это мое второе имя!» Существует несколько причин, почему женщины с такой готовностью приносят себя в жертву мужчинам.

Мужчины ожидают, что мы уступим им первое место, заняв второстепенное. Тысячи лет их учили считать женщин второсортными людьми. В конце концов мы все еще живем в мире, где во многих странах женщина должна идти позади своего мужчины по улице в знак подчинения. Поэтому неудивительно, что мужчины ожидают от нас жертв.

Нам с детства прививают мысль, что мы должны играть в жизни второстепенную роль. Многие из нас наблюдали, как наши матери и бабушки приносили в жертву свои таланты, интересы, мечты, свою карьеру, чтобы поддержать наших отцов и дедов. Нас учили, что ставить себя на первое место «эгоистично».

Мы рекламируем свою жертвенность как своеобразное достижение, вместо того чтобы осуществлять свои собственные мечты. Ведь гораздо легче сказать: «Да, конечно, я могла бы получить диплом и стать адвокатом, но я решила, пусть лучше в школе права учится Генри» — чем приложить усилия для осуществления своей мечты.

Результаты жертвоприношений во имя любви

Когда мы жертвуем собой ради любви и принимаем на себя второстепенную роль, мы в глубине души надеемся, что наши мужчины станут любить нас больше. Это может произойти, а может, и нет. Но непременно произойдет следующее:

Когда вы приносите себя в жертву, чтобы заслужить чью-то любовь, вы сами начинаете любить себя меньше.

Каждый раз, когда вы, надеясь заслужить любовь мужчины, приносите ему в жертву свои интересы, мечты, своих друзей, вы отказываетесь от частицы себя. Чем большим вы жертвуете, тем меньшая часть вашей личности остается, пока однажды вы, проснувшись, не почувствуете себя опустошенной. От вас ничего не останется. Вы отдали все, чтобы стать более желанной, и на этом пути вы потеряли свою сущность, свою женскую душу.

Эта утрата, как правило, сопровождается злобой и депрессией. Вы недовольны собой, резко снижается ваша самооценка и самоуважение. И при этом вы испытываете чувство обиды и гнева по отношению к мужчине, ради которого пошли на жертвы, ибо в большинстве случаев его любовь все равно не будет соответствовать вашим идеалам.

Решение: прекратите жертвовать собой.

1. Составьте список того, чем вы жертвуете ради своих любовных отношений. Это не просто развлечение. Я настоятельно рекомендовала бы вам заняться этим серьезно, ибо, составляя этот список, вы сможете задуматься над своим поведением и испытать чувство отвращения к постоянному самопожертвованию.

2. Составьте список людей, интересов, занятий и убеждений, которые очень важны для вас. Это поможет вам помнить о себе, о том, что вам дорого, и вам будет гораздо сложнее отказаться от себя и своих интересов ради велосипедных гонок, или рыбной ловли, или коллекционирования марок, или чего-либо иного, во что мужчина захочет вас вовлечь.

3. Будьте верны своим мечтам, заполните свою жизнь сами, а не ждите, чтобы ее заполнил мужчина, не будьте «эмоциональным хамелеоном». Чем более яркой, разносторонней личностью вы будете, тем меньше вероятность того, что вы принесете себя в жертву мужчине. В заключительной главе книги я дам вам некоторые рекомендации, как стать сильной личностью, настоящей женщиной, какой вы можете быть.

Ошибка № 3

Женщины влюбляются в потенциальные возможности мужчин

Испытываете ли вы гордость от своих способностей «выявлять в мужчинах их лучшие качества»? Говорили ли вы когда-нибудь себе, что «достаточно лишь немного поработать», и мужчина, которого вы любите, станет таким, каким вы его хотели бы видеть?

Считали ли вы когда-нибудь, что ваш мужчина не добился такого успеха, какого хотел, потому что рядом с ним не было человека, «по-настоящему его любящего и поддерживающего», пока он не встретил вас.

Не знаю, как для вас, а для меня все эти вопросы слишком хорошо знакомы. До недавнего времени ошибка № 3 была моей второй профессией — я влюбилась в

потенциальные возможности мужчин. Я специализировалась на том, что находила мужчин-неудачников и отдавала все свои силы, энергию и время на то, чтобы «помочь» им. Иногда мои усилия были успешными, и мужчина начинал преуспевать. Иногда у меня ничего не получалось. Но каждый раз со мной происходило одно и то же: я была готова пожертвовать своей карьерой, своими мечтами во имя чьего-то спасения.

Сколько я себя помню, я всегда выбирала мужчин, которые обязательно нуждались в поддержке в какой-либо сфере жизни. Таких, которым нужно было раскрыть кому-либо свои эмоции. Таких, которым необходимо было залечить раны трудного детства. Таких, которым пора было уже так организовать жизнь, чтобы использовать свои таланты для и зарабатывания денег. Тех, кто нуждался в развитии ораторских или литературных способностей или кого нужно было учить правильно одеваться или быть заботливым любовником. Я сразу же бросалась их спасать. Я направляла их и советовала им, как преодолеть свои комплексы. Я отдавала им свою любовь, свои деньги, свою энергию и свой интеллект. Мои друзья и родные выражали мне по этому поводу свое недовольство и говорили, что я зря трачу время, но это не останавливало меня. И даже если мужчина не делал никаких успехов и никак не проявлял желания принимать мою помощь — даже в этих случаях я не отказывалась от своей затеи. В конце концов мне пришлось дать себе зарок.

Оглядываясь назад, я вдруг поняла, что каждый раз я не просто строила взаимоотношения — я работала над проектом. Я не была увлечена просто мужчиной — я посвящала себя достижению какой-либо цели.

Я была влюблена не в того мужчину, каким он был на самом деле, а в того, каким он мог бы стать.

После многих лет разочарований, неудач и головной боли я, проснувшись однажды утром, вдруг осознала, что в свои тридцать с небольшим я еще так мало сделала для своей карьеры.

И тогда я сказала себе: «Барбара, если бы ты употребила хотя бы половину той энергии, интеллекта, изобретательности и упорства, которые ты расходовала на раскрытие потенциала твоих мужчин, на достижение своих собственных целей, какого огромного успеха ты бы достигла!» И именно так я и сделала, в этом вы отчасти можете убедиться, читая эту книгу.

Как мы влюбляемся в потенциальные возможности мужчин

1. Мы выполняем «миссию эмоционального спасения», находя мужчин, не желающих помочь самим себе, и пытаемся «спасти» их.

Эллисон, тридцати двух лет, занимающаяся продажей недвижимости, пришла ко мне за консультацией по вопросам, связанным с ее профессией. Но чем больше мы говорили, тем яснее становилось, что ее проблемы происходят не из ее работы по продаже недвижимости, а из ее другой «работы» — заботы о Гарри. Эллисон жила с Гарри, тридцатисемилетним актером, три года. «Я очень люблю Гарри, — говорила она. — У него было очень трудное детство и просто ужасный первый брак, поэтому, когда я встретила его, он был очень неуверенным в себе, разочарованным в своих возможностях. Он хороший актер, на самом деле он очень хороший актер, но он никак не мог найти работу. Он пристрастился к кокаину. Я заставила его бросить наркотики, и это была большая победа. Сейчас я работаю над тем, чтобы помочь ему определить четкие жизненные цели. Я думаю, вы считаете меня сумасшедшей из-за того, что я столько сил трачу на него, но я уверена, что он может добиться успеха», и Эллисон верила в Гарри гораздо больше, чем он верил в себя. Она любила не того мужчину, с которым жила изо дня в день, а того, каким он мог бы стать. Где-то в своем сознании Эллисон решила, что сможет добиться успеха только вместе с Гарри.

Поэтому, как бы хорошо ни шли ее собственные дела, она чувствовала себя неудачницей, ибо Гарри не достигал запланированных ею успехов.

2. Мы находим мужчин, которые недостаточно любят нас или обращаются с нами не так, как нам хотелось бы, и при этом мы убеждаем себя в том, что в глубине души они совсем другие.

Эрика, сорока пяти лет, прекрасный пример женщины, совершившей ошибку № 3. Она была замужем за Арнольдом девятнадцать лет и никогда не была счастлива. «Я не только влюбилась в потенциальные возможности Арнольда, — с горечью признавала она, — я вышла за них замуж! Арнольд никогда не был сильно любящим человеком. Он был эмоционально глух и очень критичен. Но внутри него жил очаровательный испуганный маленький мальчик, которого я увидела однажды и который очень хотел, чтобы его любили. Когда он ухаживал за мной, в нем порой вдруг проявлялись черты этого мальчика, я видела это и таяла. Я помню тот вечер, когда он сделал мне предложение. Он упал и расплакался впервые за все время нашего знакомства.

Она знала, что у него непростой характер, но решила: „Если я буду сильно любить его, он раскроется“. Мои родители были против нашей свадьбы, но я сказала им, что они не знают Арнольда так, как я.

Ну, что же, прошло девятнадцать лет, родилось трое детей, а Арнольд нисколько не изменился. Я провела большую часть своего замужества с ощущением, что меня не любят и не ценят, и больше так жить я не могу. Я все еще люблю его и все еще вижу внутри него того прекрасного мальчика, но в конце концов я поняла, что он совсем не собирается меняться. Я знаю, что делаю правильно, уходя от него, и все же думаю: может быть, если бы я больше его любила и больше ему помогала, он бы раскрылся».

Эрика провела свою жизнь, страстно желая раскрыть в Арнольде ту часть его души, которая была ей столь мила, вместо того чтобы сказать себе правду об их взаимоотношениях. Я знаю, что испытывала Эрика, поскольку однажды в жизни сделала то же самое. На протяжении нескольких лет я была влюблена в мужчину, который не только жил, не используя свой жизненный потенциал, но так и не раскрыл мне ту прекрасную и эмоциональную часть своей души, о чем я так мечтала. И так же, как Эрика, осмысливая причины моей неудачи, я думала: если бы я любила его больше, он бы изменился.

Истина же заключается в том, что, если мужчина сам любит себя, он изменится!

Женщины, которые влюбляются в потенциальные возможности мужчины, часто сами не уверены в себе и считают, что непременно что-то должны делать, чтобы их любили. Мы выбираем эмоционально ущербных людей и начинаем любить их вопреки тому, что они на самом деле собой представляют. А затем мы говорим: «Взгляни, какая я любящая, терпеливая, терпимая и сдержанная. Меня нельзя не любить, не так ли?»

В конце концов я поняла:

Иметь хорошие отношения с мужчиной — это значит любить его таким, какой он есть сейчас. Нельзя любить человека вопреки тому, какой он сейчас, или же в надежде на то, что он будет другим завтра.

Почему женщины влюбляются в потенциальные возможности мужчин

Мы стараемся избежать сложной борьбы за свою собственную карьеру, за раскрытие своих возможностей, решив, что мы несем ответственность за кого-то.

Мы испытываем удовлетворение, демонстрируя, какие мы любящие, терпеливые. Мы чувствуем себя неудачницами и ругаем себя, если наши мужчины не сворачивают на тот путь, который мы им предначертали.

Женщины любят все улучшать и совершенствовать! Мы любим обустраивать наши дома, приводить в порядок прически и т. д.! Это естественное природное чувство созидания живет внутри каждой из нас. И женщине очень сложно отказаться от усовершенствования чего-либо.

Как определить, являетесь ли вы «спасателем»

Вот некоторые признаки, по которым вы можете определить, совершаете вы ошибку № 3 или нет: вы убеждаете себя из месяца в месяц, что вашему мужчине нужно совсем немного времени, чтобы наладить жизнь и встать на ноги; вы говорите себе, что никто по-настоящему не любил вашего мужчину и что вы будете тем единственным человеком, который, любя, изменит его; вы чувствуете, что никто не понимает вашего мужчину и что только вы знаете, какой он, — «вы не знаете его так, как я»; вы извиняетесь перед своими друзьями и родными за то, что ваш мужчина недостаточно внимателен к вам или за его недостойное поведение; вы чувствуете, что не можете бросить этого мужчину, ибо это может укрепить его в чувстве его ненужности, и тогда он уже никогда не изменится; вы убеждаете себя, что, если даже ваш мужчина и не платит вам теплотой и сердечностью за вашу заботу, вам все равно нужно продолжать поддерживать с ним взаимоотношения.

Решение: прекратите влюбляться в потенциальные возможности мужчин.

Как человеку, преодолевшему эту болезнь, позвольте мне дать вам несколько советов:

1. Сконцентрируйте вашу созидающую энергию прежде всего на ваших жизненных целях, на своей карьере, а не на делах вашего мужчины. Составьте список ваших устремлений и целей и конкретный план их осуществления. Следуйте этому плану и не отклоняйтесь от своего пути. Это означает, что, если вы запланировали принять участие в радиопередаче, чтобы приобрести новых клиентов в своем бизнесе, а ваш приятель нуждается в помощи по ремонту его квартиры, идите на свою встречу!

Помните о том, каковы были ваши жизненные цели до знакомства с вашим другом, и следуйте им в первую очередь.

2. Составьте список: «От чего я отказываюсь в своей жизни, „спасая“ мужчину». Часто ВЫ даже не подозреваете, скольких радостей вы лишаете себя, «спасая» мужчин. Составление этого списка поможет вам обратить на это внимание.

3. Найдите себе такого мужчину, который бы сам нес за себя ответственность и старался преуспеть, чтобы вам не пришлось делать эту работу за него. Нет ничего плохого в том, чтобы поддерживать мужчину, которого вы любите, в его профессиональном росте и помогать ему в его стремлении измениться. Если двое людей любят друг друга, они, конечно же, будут помогать друг другу раскрыть свои потенциальные возможности.

Но здесь важно, чтобы вы работали как команда — чтобы ваш мужчина так же чувствовал ответственность за свой прогресс, как и вы.

Я советую вам в самом начале ваших взаимоотношений спросить у вашего друга о его жизненных целях и о том, как он собирается их достичь. Вы можете обнаружить, что он совершенно не озабочен этими вопросами и не собирается ничего делать в этом плане. Тогда вы сразу поймете, что этот человек не для вас. Если же его планы жизненного прогресса

соответствуют вашим представлениям о том, каким бы вы хотели его видеть, дайте ему какое-то время, любите и поддерживайте его и понаблюдайте за ним несколько месяцев. Если вы не заметите никакого прогресса или перемен, обсудите с ним это и выясните, почему ничего не получается. Помните: дела значат гораздо больше, чем слова.

Ошибка № 4

Женщины скрывают свои достоинства и компетентность

Обладаете ли вы дурной привычкой принижать свои достоинства перед мужчиной, которого любите?

Испытываете ли вы неловкость, выслушивая комплименты и получая награды?

Обладаете ли вы такими талантами и способностями, о которых ваш партнер даже не подозревает?

Большинство женщин, совершая ошибку № 4, сами не знают об этом. Мы скрываем свой интеллект, способности, достижения, свой блеск и таланты, чтобы не напугать нашего мужчину и не поколебать его уверенность в себе. Мы делаем это несколькими способами.

1. Мы говорим о себе в уничижительном тоне, ругая за любую самую малую ошибку и демонстрируя окружающим недовольство собой.

«Как же я только могла забыть о твоем деловом свидании вчера? Порой я ничего не могу запомнить».

«Мой начальник был очень доволен моим докладом, но я не думаю, что я сделала его действительно хорошо. Я немного растерялась, рассказывая о финансировании проекта, все это выглядело так, как будто я совсем не знала, о чем говорила».

«Я так расстроена тем, что стала такая толстая. Только взгляни на эту толстуху!»

2. Мы протестуем, когда мужчины пытаются сделать нам комплимент, и стараемся не поддерживать разговор, когда речь идет о каких-либо наших достоинствах.

«Правда? Тебе нравится это платье? Странно, ему же два года. Я думаю, что этот фасон уже устарел, но я надену поверх него еще что-нибудь. В любом случае, спасибо».

«О, дорогой, подготовка этого вечера в твою честь пустяки. Она не заняла очень много времени, к тому же мне помогали друзья. Не стоит так благодарить меня».

«Тебе понравилось мое выступление? Ну, я как раз думаю, что меня так хорошо принимали, потому что я была последняя. Я не уверена, что все, о чем я говорила, действительно дошло до слушателей».

По-моему, мне так громко хлопали просто потому, что были рады, что заседание закончилось».

3. Мы скрываем наши таланты и достижения от своих мужчин.

Сандра — прекрасный пример женщины, которая совершила ошибку № 4. Она была замужем за Грэгом семь лет и все это время старалась выглядеть менее компетентной и умной, чем он. «Грег любил чувствовать себя в центре внимания, — призналась мне Сандра, — поэтому с самой первой нашей встречи я решила, что мне следует всегда несколько принижать себя». Сандра делала это сознательно — она никогда не говорила Грэгу, что закончила с отличием колледж и выиграла стипендию для продолжения обучения в аспирантуре. Он не имел ни малейшего представления о том, что она свободно говорит по-французски, или о том, что до их встречи ее пригласил на работу в Париж весьма преуспевающий французский бизнесмен. Сандра «отказывалась» рассказывать об этом Грэгу, потому что, как она говорила, «это не имело значения».

Эллен, тридцати семи лет, и ее муж Энди, тридцати девяти лет, были семейной парой, в которой оба делали карьеру. Энди был советником по инвестициям в крупной маклерской фирме, а Эллен была пресс-секретарем у известного производителя одежды. Они пришли ко мне на консультацию после того, как стали замечать ухудшение в своих супружеских отношениях. «Я считаю, что Энди недооценивает меня, — жаловалась Эллен. — Я работаю так же много, как он, а мы всегда обсуждаем только его проблемы».

«Это правда, мы действительно большую часть времени говорим о моей работе, — подтвердил Энди, — но я считаю, что это вполне оправданно, так как моя работа гораздо важнее твоей». Эллен была просто в исступлении, когда услышала, что ее муж считает свою работу более важной.

Я беседовала с Эллен и Энди до тех пор, пока не выяснила источник данной проблемы. Эллен совершила ошибку № 4, постоянно скрывая свои достижения от Энди и приижая важность своей работы, чтобы Энди больше ощущал свою значимость, безусловно, она делала это неосознанно. Это просто было ее привычкой, которую она приобрела, воспитываясь в семье, где была старшей и более способной в сравнении с младшим братом. Родители всегда говорили ей: «Эллен, не могла бы ты не рассказывать Джонатану о своих успехах в школе — ты же знаешь, у него проблемы с оценками».

Эллен продолжала вести себя так же и со своим мужем. Она никогда не рассказывала ему, с какими важными клиентами ей приходится работать, как высоко оценивает руководство фирмы ее работу, она редко делилась с ним своими мечтами и устремлениями. «Неудивительно, что Энди не оценивал меня по достоинству, — признала Эллен после того, как я рассказала ей об ошибке № 4. Я сама недооценивала себя. Как же он мог знать о моих успехах, если я сама их от него скрывала?»

Среди нас миллионы таких Эллен и Сандр — способных, талантливых, упорно работающих женщин, боящихся продемонстрировать мужчинам свое великолепие.

Почему мы скрываем свои успехи и способности

1. Мы скрываем свои успехи и способности, потому что считаем, что в этом случае мужчины будут больше нас любить.

Вспомните, вам наверняка приходилось слышать подобные вещи, когда вы были маленькой девочкой:

«Играя, всегда давай мальчику возможность выиграть. Тогда ты будешь больше ему нравиться».

«Не старайся продемонстрировать мужчинам свои способности, а то они не будут за тобой ухаживать. Ты должна стараться поднять их авторитет и дать им возможность чувствовать себя более способными, чем ты».

2. Как женщины, мы привыкли думать, что, создав у мужчины ощущение превосходства над нами, мы непременно заслужим его любовь.

Вступая во взаимоотношения, мы верим, что, если будем выглядеть в глазах мужчины слишком хорошо, он не захочет быть с нами, и поэтому трудимся над тем, чтобы он выглядел лучше, чем он есть, а мы хуже, чем мы есть.

3. Мы скрываем успехи и способности, потому что боимся выглядеть самодовольными или самоуверенными.

Вспомните, вам наверняка давали подобные советы:

«Ну что ж, Сюзи, я очень рада, что ты получила одни отличные оценки в этом полугодии, но я бы не советовала особо рассказывать об этом. Нехорошо хвастаться, девочки должны быть скромными».

«Джинни, хватит тебе любоваться на себя в зеркало. Девушкам не следует слишком гордиться своей внешностью. Задаваки не пользуются успехом».

Я помню, что, когда я училась в старших классах, моя мама говорила мне: чем больших успехов я достигаю, тем больше людей начинает мне завидовать и меньше друзей у меня остается, поэтому нечего «запугивать» людей своими талантами. Как все матери, она желала мне добра, и я не могу сказать, что не сталкивалась в жизни с подобной реакцией. Она просто проводила в жизнь философию «занизения самооценки», которую привила ей ее мать и которой многие из нас обучались с детства. Женщина, мол, не должна быть слишком хороша — это неженственно и лишено привлекательности.

Стремясь быть «хорошими девочками», женщины скрывают свое великолепие.

Почему, скрывая свои способности мы не достигаем желаемых результатов

1. Скрывая свои достоинства, вы убиваете страсть в ваших взаимоотношениях .

Когда мы умаляем свои достижения и скрываем свои способности от наших мужчин, мы рассчитываем, что будем выглядеть менее пугающе и более привлекательно в глазах любимых, однако на самом деле результат бывает абсолютно противоположным.

Мужчин волнует великолепие и совершенство и совсем не привлекает слабость.

Мужчины любят в женщинах совершенство. Они привыкли стремиться к нему сами и признают эти качества в других, их привлекают способные и яркие личности. Работая над этой книгой, я опросила сотни мужчин, и почти все согласились с тем, что женщины, от которых исходит чувство уверенности в себе, необыкновенно привлекательны. Мужчины уважают таких женщин и воспринимают их всерьез.

Ирония заключается в том, что женщины прячут свои достоинства и стараются вести себя скромно в надежде заслужить большую любовь, в то время как именно такое поведение убивает страсть во взаимоотношениях.

2. Привыкая скрывать свои достоинства от мужчин, вы в конце концов начинаете скрывать их и от себя . Не случайно говорят: то, что не видишь, легко забываешь. Умоляя свои достижения в глазах других, вы все меньше помните о них сами, пока постепенно не утрачиваете свое великолепие.

Решение: прекратите скрывать свои достоинства.

Составьте список своих достоинств, талантов, достижений, заслуг и просто хороших качеств и покажите его вашему спутнику. Я попросила выполнить это задание женщин в моем семинаре и услышала много забавных историй о его результатах. Многие женщины утверждали, что составление списка своих достоинств и успехов позволило им вспомнить много из того, о чем они сами абсолютно забыли и никогда не рассказывали своим спутникам. Мужчины же говорили, что были поражены и восхищены теми потрясающими качествами, которыми оказались наделены их любимые женщины.

Принимайте комплименты, перестаньте умалять свои достоинства и достижения и наслаждайтесь своим великолепием . Удивительно, как часто мы совершаем ошибку № 4 неосознанно, сами того не подозревая. Последите за собой и переходите в своем поведении от сокрытия своих достоинств к их демонстрации. И в следующий раз, когда вам сделают комплимент, сделайте глубокий вдох и просто скажите: «Спасибо!» Выбросьте в окно вашу

ложную скромность.

3. Ищите такого мужчину, который хотел бы, чтобы вы блистали . Мы все знаем, что есть такие мужчины, которые в силу различных причин не могут жить с женщинами сильными и уверенными в себе. Трудно ощущать себя комфортно рядом с человеком, который не хочет, чтобы вы листали. Убедитесь в том, что ваш партнер будет поддерживать вас в вашем стремлении стать великолепной женщиной.

Ошибка № 5 Женщины подчиняются мужчинам

Я с грустью должна признать, что для многих из нас обсуждение проблемы «почему женщины подчиняются мужчинам» покажется излишней и ненужной. Как мы уже отмечали выше, на протяжении всей долгой истории человечества роль женщины сводилась к тому, чтобы подчиняться мужчине — это скорее печальная действительность, чем ошибка. Однако, основываясь на своем опыте, я с уверенностью могу утверждать, что выявить для себя механизм своего подчинения мужчине и выработать пути преодоления этого явления — значит сделать самые важные шаги на пути создания здоровых, теплых, сердечных отношений.

Я называю тех из нас, кто подчиняется мужчине в надежде заслужить за это любовь, мученицами во имя любви. Мученик — это человек, который решает принести личную жертву во имя какой-либо цели. Что касается женщин, то здесь мы часто имеем дело с тем, что они жертвуют самоуважением, самооценкой, чувством собственного достоинства и своей чистотой ради того, чтобы заслужить любовь мужчины.

Являетесь ли вы мученицей во имя любви?

Перед вами анкета, которая поможет вам определить, являетесь ли вы мученицей во имя любви. В ней содержится десять наиболее характерных черт мучениц во имя любви. Вы можете заполнить анкету, исходя из своих нынешних взаимоотношений, основываясь на своем прошлом опыте или на своих взаимоотношениях с мужчинами в целом. Поставьте себе оценки в зависимости от того, как часто вы делаете подобные вещи:

Очень часто — 0 баллов

Часто — 4 балла

Иногда — 8 баллов

Редко или почти никогда — 10 баллов

Ответьте на эти вопросы с предельной честностью. Возможно, вам самим будет неприятно признаться себе в этих поступках, но осознание своих ошибок — это первый шаг на пути их преодоления.

Десять наиболее характерных черт мучениц во имя любви

1. Вы считаете, что должны ходить на цыпочках вокруг вашего спутника, чтобы не рассердить или не расстроить его.
2. Вы чувствуете, что ваш партнер не всегда обращается с вами с должным уважением.
3. Вы чувствуете себя на работе или с друзьями более уверенной в себе и сильной, чем в обществе вашего спутника.
4. Вы чувствуете неловкость, когда вам приходится выражать свои негативные эмоции своему партнеру.
5. Вы испытываете сомнения, когда вам нужно о чем-то попросить вашего друга, и

порой задаетесь вопросом, не слишком ли вы «требовательны».

6. Вы чувствуете, что ваш партнер относится к вам хуже, чем вы к нему.

7. Ваш спутник ведет себя по отношению к вам без должной любви, а вы стараетесь окружить его еще большей заботой и вниманием, надеясь заслужить его расположение.

8. Вы считаете, что вам надо постараться убедить вашего партнера, что вы заслуживаете любви, нежности и имеете право на свободу и равенство.

9. Вы часто защищаете вашего партнера или извиняетесь за его поведение как перед собой, так и перед окружающими.

10. Вы часто злитесь на себя за свое постоянное стремление угодить мужчине, но даже если вы даете себе клятву никогда больше этого не делать, вы все равно продолжаете мириться с тем, что вас любят меньше, чем вы заслуживаете.

Теперь посчитайте полученные баллы.

80— 100 баллов. **Поздравляю!** Во взаимоотношениях с вашим мужчиной вы сохраняете свое достоинство и не жертвуете собой, стремясь заслужить любовь. Чтобы не допустить появления проблем в будущем, поработайте над собой в тех направлениях, где ваши оценки наиболее низки.

60— 79 баллов. **Вы не являетесь мученицей во имя любви в полной мере, но вы достаточно часто подчиняетесь мужчине в определенных сферах взаимоотношений.** Страх потерять спутника или вызвать у него неодобрение мешает вам потребовать от мужчины должного к себе уважения. Постарайтесь больше любить себя и меньше идти на компромиссы.

40— 59 баллов. **Внимание!** Хотите вы признаться себе в этом или нет, но вы выступаете в роли рабыни. Вы позволяете мужчине плохо с собой обращаться и не отстаиваете свое достоинство. Вы и настолько привыкли жертвовать собой во имя любви, что никогда не чувствуете себя естественно и комфортно в обществе мужчины. Последуйте советам, данным в этой главе, и начните наконец испытывать к себе хотя бы часть той любви, которую вы так легко дарите мужчине.

0— 39 баллов. **Тревога!** Вы профессиональная мученица во имя любви! Осознавая, сколь ужасно обращаются с вами мужчины, вы практически полностью утратили уважение к себе. Не ждите, что вас будут любить, если вы сами не начнете любить себя. Пришло время встать и начать чувствовать себя женщиной, а не половой тряпкой, о которую вытирают ноги. И делать это нужно срочно! Используйте предлагаемые мною в этой книге советы, найдите себе кого-нибудь, кто помог бы вам и поддержал вас, прекращайте унижаться и начните жить с чувством собственного достоинства.

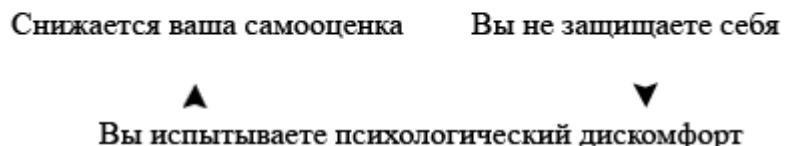
Как мы унижаем свое женское достоинство

Все эти характерные черты, приведенные в анкете, являются различными проявлениями одного и того же: унижения нашего женского достоинства. Это означает: позволять мужчинам обращаться с нами так, как мы никогда бы не хотели, чтобы обращались с нашими дочерьми; не защищать свое достоинство тогда, когда это делать необходимо; жить в страхе — вызвать неодобрение или заслужить критику партнера; жить, удовлетворяясь значительно меньшей любовью и вниманием, чем вы заслуживаете.

Каждый раз, когда вы позволяете мужчине обращаться с вами неуважительно или недостойно, вы утрачиваете уважение к себе.

В результате создается то, что я называю замкнутым кругом негативной самооценки. Вот как это происходит: вы позволяете мужчине дурно обращаться с вами — возможно, он оскорбляет вас или отказывается ухаживать за вами, когда вы устали или больны, или злился, если вы хотите обсудить с ним ваши отношения, или задевает ваши чувства каким-либо иным способом. Вы не защищаете себя, но чувствуете при этом психологический дискомфорт и погружаетесь в депрессию, в результате снижается ваша самооценка. А если ваша самооценка низка, то в следующий раз, когда мужчина вас унизит, у вас останется еще меньше смелости стать на свою защиту. Итак, круг замкнулся.

Замкнутый круг негативной самооценки **Мужчина унижает вас**



Единственный способ разорвать этот порочный круг — стать на свою защиту и сохранять чувство собственного достоинства; не позволять относиться к себе неуважительно и недостойно. Поступая так, вы будете сами испытывать к себе уважение, в результате вырастет ваша уверенность в себе. И в следующий раз вы уже не позволите унижать себя.

Может быть, вы уже привыкли к унижениям со стороны мужчин

Купив новую машину и первый раз сев за руль, не приходилось ли вам вдруг неожиданно осознать, как была трудна в управлении ваша старая машина?

Случалось ли с вами, что, переехав в новую более просторную квартиру, вы вдруг неожиданно начинали понимать, каким тесным было ваше старое жилье?

Бывало ли с вами, что, надев новую удобную пару обуви, вы вдруг осознали, насколько неудобной была старая?

Понимаете вы это или нет, но вполне возможно, что вы позволяете мужчине плохо с вами обращаться просто потому, что привыкли к этому. Человеческим существам свойственно адаптироваться к обстановке, в которой они живут, и часто мы не осознаем неудобств до тех пор, пока эта обстановка не изменится. Ощущив внезапно разницу междуарами обуви, или квартирами, или машинами, или взаимоотношениями, мы признаемся себе, какой дискомфорт испытывали раньше.

Мы так привыкли к тому, что к нам относятся без должного уважения, что позволяем мужчинам любить нас гораздо меньше, чем заслуживаем.

До недавнего времени я подчинялась каждому мужчине, с которым поддерживала отношения. Я мирилась с тем, что меня не ценили; я сносила такие поступки мужчин, какие никогда не позволила бы терпеть ни одному из своих клиентов от их партнеров; я приносила в жертву свои желания и потребности в стремлении приспособиться к своему спутнику; я жила в постоянном страхе вызвать неодобрение. Подозревала ли я, что я мученица во имя любви? Нет! Я могла бы поклясться, что веду себя как сильная, уверенная в себе женщина. Истина заключалась в том, что я настолько привыкла унижаться, что даже не задумывалась над тем, что делаю. Должна ли я винить в этом своих мужчин? Совсем нет. Прежде всего я не любила и не уважала себя сама, а они лишь просто делали то же самое.

Сейчас, впервые в жизни, я наконец научилась сохранять свое достоинство во

взаимоотношениях с мужчинами, но сделать это было совсем не просто! Привычка быть мученицей во имя любви все же дает себя знать и подталкивает отступить и пожертвовать чем-нибудь во имя любви. Однако с помощью разработанной в этой книге методики, при поддержке моих подруг и вдохновленная моим спутником, который хочет, чтобы я сохраняла свое достоинство (и терпеть не может, когда я веду себя, как рабыня!), я становлюсь во взаимоотношениях такой же сильной женщиной, какой мне удалось стать в моей работе.

От рабыни к фурии: Как женщины сначала ходят вокруг мужчин на цыпочках, а потом восстают против них

Луис, тридцати шести лет, и Линда, тридцати двух лет, встречались девять месяцев до того, как пришли ко мне на консультацию. «Линда доводит меня просто до бешенства, — начал Луис. — Когда я познакомился с ней, она была милой, очаровательной, доброй женщиной, с которой мне хотелось прожить всю жизнь. Но через два или три месяца она резко изменилась. Она стала агрессивной, язвительной, а порой просто холодной. Я пытался поговорить с ней об этом, но она и слышать ничего не хочет. Я никак не могу смириться с этим, но у меня такое чувство, что она превратилась в настоящую стерву».

Пока Луис рассказывал эту историю, Линда сидела на диване и угрюмо смотрела перед собой. Что-то подсказывало мне, что я смогу понять ее, поговорив наедине, и я попросила Луиса выйти.

Расскажите мне о себе, Линда, — предложила я. — Мне бы хотелось услышать ваш рассказ о взаимоотношениях с Луисом.

В течение двух лет я была обручена с одним мужчиной, мне было тогда двадцать девять лет. Я была без ума от него и готова была пойти на все, чтобы он был счастлив. Кстати, именно поэтому я и оказалась в Калифорнии. Он должен был переехать из Техаса в Калифорнию, и я бросила свою работу и приехала сюда с ним. Он был старше меня на семь лет, и я просто молилась на него.

Пока Линда рассказывала о своем бывшем друге, глаза ее наполнялись слезами, а лицо смягчалось.

— Что же произошло между вами? — спросила я тихо.

— Я была так глупа, — проговорила она. — Он никогда не обращался со мной хорошо, но я терпела, все сносила... А он все откладывал день нашей свадьбы. Однажды я вернулась домой с работы раньше обычного и застала его в постели с секретаршей из его офиса. Представляете, он стал убеждать меня, что этот эпизод ничего не значит и что нет никаких причин разрывать помолвку.

Когда Линда облегчила свою душу, я обняла ее. Я поняла суть ее взаимоотношений с Луисом. Линда, долгое время сносившая унижения от своего бывшего жениха, получила такую глубокую рану, что подсознательно решила больше не позволять мужчинам задевать себя. Из рабыни она превратилась в фурию — после того, как она долгое время ходила на цыпочках вокруг своего жениха, она воссталла против Луиса. Неудивительно, что Луис не мог понять перемен в Линде.

Многие женщины проходят этот путь. Пройдя через унижения с одним мужчиной, они дают себе клятву не допускать этого впредь и в результате восстают против другого, ничего не подозревающего мужчины. Затем, осознавая пагубность такого поведения, они вновь превращаются в рабынь. И так далее.

Другим вариантом подобной трансформации может стать ситуация, когда мы превращаемся из рабыни в фурию в рамках отношений с одним и тем же мужчиной. У меня есть подруга, которая доводит своего мужа до исступления подобными перепадами. Неделю она во всем ему подчиняется и ведет себя как рабыня, затем начинает злиться на себя за свою слабость и бросается в другую крайность, становясь холодной и отчужденной. Когда он,

сытый по горло ее холдностью, восстает, она тут же сдается, просит прощения и снова оборачивается рабыней.

Именно такой тип поведения дает мужчинам повод называть женщин «взбалмошными», «непредсказуемыми», «истеричными», «стервозными». Единственный выход из подобного положения — найти что-то среднее между рабыней и фурией, жить в соответствии со своими жизненными ценностями, что позволит вам избежать перепадов от подчинения к бунту.

Решение: прекратите подчиняться мужчинам.

Вот некоторые рекомендации, которые помогут вам преодолеть ошибку № 5.

1. Прекратите поощрять недостойное отношение к вам мужчин . Вероника и ее муж Дэвид ужасно поссорились. Все началось с того, что Вероника попросила Дэвида помочь ей выбрать новые обои для кухни, а Дэвид не проявил к этому ни малейшего интереса. Чем больше Вероника упрашивала, тем больше он раздражался, пока не взорвался и не накричал на нее. Назвав ее «стервой», Дэвид выскочил из дома, хлопнув дверью.

И вот Вероника, упав на кровать, плачет, желая повернуть время вспять и обрести мир в семье. Она слышит, как Дэвид возвращается домой, входит в гостиную и включает телевизор. Волнуясь, она вскакивает и, желая как можно скорее восстановить мир, бежит в гостиную, садится на пол рядом с креслом Дэвида и кладет голову ему на колени, шмыгая носом. Он смотрит телевизор. Через несколько минут она чувствует, что рука Дэвида гладит ее по голове, и она знает, что он больше не сердится. Вероника поворачивается к нему, берет руку Дэвида в свою и говорит: «О, дорогой, я так рада, что ты вернулся. Я так скучала по тебе. Я не хочу ссориться с тобой». — «Я тоже не хочу ссориться», — со вздохом облегчения говорит Дэвид. Пара целуется, и остаток вечера проходит в обстановке семейной идиллии.

Квартира Шейрон и ее друга Эрни, между ними — скандал. Эрни только что сообщил Шейрон, что собирается пообедать со своей бывшей подругой, которая не знает, что он живет с Шейрон. Когда Шейрон спрашивает Эрни, сказал ли он своей бывшей любовнице о ней, он признается, что не говорил, и объясняет это тем, что та девушка очень неуравновешенная и он боится задеть ее чувства. Шейрон приходит в ярость. «Тебя больше волнуют чувства этой дурехи, чем мои!» — обиженно кричит она. «Я не хочу больше слушать этот бред!» — кричит ей в ответ Эрни и, хлопнув дверью, уходит на работу.

Весь день Шейрон пребывает в дурном настроении, она мучается, представляя, как Эрни обедает с этой девушкой, каким грубым и бесчувственным он был с ней, Шейрон, утром. Проходят часы, страхи ее растут, и вот она уже не может думать ни о чем, кроме того, что теряет Эрни. Она знает, что не увидит его до позднего вечера, и решает приготовить ему приятный сюрприз. Она печет его любимый пирог, покупает бутылку хорошего вина, украшает стол свечами. В полдвенадцатого Эрни возвращается домой, Шейрон бежит к дверям и заключает его в свои объятия. «Входи, дорогой, — шепчет она. — Я так скучала по тебе. Я ни за что не хочу расставаться с тобой». — «Я тоже не хочу расставаться с тобой», — отвечает ей Эрни с облегчением, видя, что Шейрон в хорошем настроении. И они проводят чудесный вечер вдвоем.

Что вы думаете об этих двух историях? Есть ли у вас ощущение счастливого конца? Считаете ли вы, что эти женщины знали, как нужно налаживать отношения с мужчинами? Если вы считаете, что они вели себя правильно, вы глубоко заблуждаетесь! Вероника и Шейрон, возможно, полагали, что проявили понимание, ласку и снисходительность, но на самом деле они вели себя как настоящие мученицы во имя любви в самом худшем варианте. Они вознаградили своих партнеров за неуважительное к себе отношение!

Женщины совершают одну из самых больших своих ошибок, отвечая мужчинам

нежностью и любовью на дурное к ним отношение.

Как же мы делаем это? Мы обнимаем и целуем мужчин, которые позволяют себе разговаривать с нами неуважительно; мы не только не останавливаем мужчину, который кричит на нас, а еще и просим у него прощения за то, что вывели его из себя; мы занимаемся любовью с мужчиной, который несколько часов назад буквально смешивал нас с грязью и даже не подумал извиниться; мы окружаем теплом и заботой мужчин, оскорбивших наше чувство, чтобы показать им, что мы все равно их любим.

Какие же выводы делают мужчины из такого нашего поведения?

Ты можешь обращаться со мной как угодно, я все равно буду любить тебя. Более того, чем хуже ты со мной обращаешься, чем больше ты меня запугиваешь — тем более нежной и ласковой я буду.

Подобное поведение можно представить следующим образом: у вас в доме щенок; вернувшись однажды домой, вы обнаруживаете, что ваша собака испачкала ваш любимый белый диван. Увидев это, вы идете в кухню иносите собаке в награду ее любимую еду! Вы делаете то же самое, целуя мужчину, обидевшего вас.

Дрессировщики животных всегда подчеркивают важность дисциплины для собаки — вы непременно ткнете носом вашего щенка в сделанную им лужу, хлопнете его по носу газетой и скажете: «Не смей больше пачкать диван!» Я не предлагаю вам сворачивать газету и бить мужчину по носу, когда он «плохо себя ведет». Я просто хочу обратить ваше внимание на то, что, вознаграждая мужчину за дурное к вам отношение, вы поощряете подобное его поведение в дальнейшем.

Выразите ему свою обиду и гнев; дождитесь его реакции, которая должна показать вам, что он понимает ваши чувства и испытывает угрызения совести за свое поведение; обсудите, как нужно было бы повести себя в подобной ситуации, повторись она в будущем; и лишь после этого поцелуйте вашего друга!

2. Составьте два списка: «В чем я подчиняюсь мужчине»; «Как я играю роль рабыни».

Очень важно написать все это на бумаге. При этом вы, возможно, впервые осознаете, в чем проявляется ваша роль мученицы во имя любви, а это первый шаг на пути преодоления этой дурной привычки. Покажите эти списки своей подруге, чтобы, давая себе обещание вести себя иначе, вы знали, что кто-то будет контролировать вас со стороны.

3. Составьте для себя перечень правил поведения, в котором вы должны определить, что можно, а что нельзя допускать в отношениях с мужчиной . Я подробнее расскажу об этом в заключительной главе книги.

4. Сохраняйте свое достоинство! Я очень люблю эту фразу. Я написала ее на небольших листах бумаги и прикрепила их повсюду у себя дома. Когда я чувствую, что готова снова превратиться в мученицу ради любви, я внимательно всматриваюсь в эту фразу, стараясь, чтобы ее смысл глубоко проник в мое сознание. Почти всегда после этого я вновь обретаю чувство самоуважения. Здесь важно не только вникнуть в значение этой фразы, но и понять, как вы должны сохранять свое женское достоинство.

Помните! Сохранять свое достоинство во взаимоотношениях с мужчиной не значит подавлять своего партнера. Это значит относиться к себе с любовью и уважением, что непременно вызовет у мужчины такое же к вам отношение.

Женщины ведут себя, как маленькие девочки, если хотят чего-либо ловиться от мужчин

Будучи маленькими девочками, мы неизменно привлекали внимание своим очарованием, миловидностью и беззащитностью. Многие из нас даже не осознают, как часто мы ведем себя с мужчинами, как маленькие девочки, особенно, когда хотим что-то получить. Мне очень грустно видеть, как женщины прибегают к подобным уловкам, но еще грустнее наблюдать, как мужчины попадаются на них.

Как же это проявляется?

1. Мы ведем себя наивно и демонстрируем непонимание, в то время как прекрасно сознаем происходящее.

Мужчины в такой ситуации начинают чувствовать себя более опытными, знающими людьми. Такое поведение женщины искусственно повышает мужскую самооценку и создает им атмосферу комфорта в отношениях с вами, но только потому, что они чувствуют свое превосходство над вами, а не потому, что уважают вас.

2. Мы изображаем обиду, в то время как на самом деле испытываем гнев.

Вы плачете, когда вас оскорбили?

Вы дуетесь вместо того, чтобы сказать мужчине, что он ведет себя, как скотина, и вы сыты этим по горло?

Вы раздражаетесь тогда, когда надо бы встать и уйти?

Поскольку большинству из нас внушали, что некрасиво, когда девочки злятся, мы подавляем в себе гнев и проявляем более приемлемые «женские» чувства — грусть, страх или ощущение вины, в то время как злость переполняет нас и кипит. Мы поступаем так потому, что это гораздо безопаснее, да и мужчинам это больше нравится.

3. Мы притворяемся растерянными, в то время как совсем не испытываем этого чувства . Это одна из наиболее вредных женских привычек. Мы притворяемся, что не знаем, чего хотим, или не можем разобраться в своих чувствах, или не понимаем, что делаем. Всем своим видом мы вызываем о помощи, и тут появляется мужчина и спасает нас. Какая радость! Какой восторг! Он чувствует себя таким способным, таким умным, таким заботливым!

Мы прибегаем к этому приему, чтобы скрыть свои вполне взрослые, но менее приятные чувства — гнев, негодование, обиду или страх. Бесчисленное множество раз я слышала от женщин, приходивших ко мне на консультацию, подобные вещи: «Ума не приложу, почему у нас такие проблемы во взаимоотношениях!» Когда же я начинала расспрашивать их, выяснялось, что муж изменяет ей, что они уже два года не поддерживают сексуальных отношений, что она чувствует себя ненужной, растерянной. Безусловно, женщина прекрасно понимает ситуацию, однако демонстрируемое ею замешательство дает ей возможность уйти от ответственности за свою судьбу, избежать тяжести принятия решения.

4. Женщины обращаются с мужчинами, как с отцами.

Нет ничего плохого в том, чтобы позволить мужчине, которого вы любите, время от времени проявлять о вас отеческую заботу. Однако это опасный симптом, если вы обращаетесь с ним, как с отцом, постоянно.

Это обычно проявляется в следующем: вы называете своего возлюбленного «папочка»; вы сидите у него на коленях и любите дуться; вы признаетесь ему, что сегодня были «плохой девочкой»; вы позволяете мужу контролировать семейный бюджет и получаете от него деньги на карманные расходы.

Не буду подробно анализировать серьезные психологические аспекты подобного поведения. Отмечу лишь, что, чем больше вы ведете себя с мужем, как с отцом, тем дольше вы остаетесь ребенком.

5. Мы разговариваем с мужчинами тоненьким детским голоском.

Мы прибегаем к этому в тех случаях, когда: боимся сказать то, что думаем; опасаемся реакции мужчины; предполагаем, что встретим неодобрение.

Подражая девочкам, мы как бы говорим мужчине: «Посмотри, я просто маленькая девочка. Не обижай меня, не сердись на меня».

6. Мы создаем неразбериху в своей жизни, чтобы дать мужчине возможность спасти нас.

Вы живете от кризиса к кризису?

У вас всегда происходит что-то чрезвычайное, и вы постоянно нуждаетесь в помощи мужчины, в его совете?

Один из аспектов игры в маленькую девочку предполагает доведение своих дел до полного краха, чтобы мужчина мог прийти и спасти вас. Возможно, вы делаете это потому, что в детстве не испытывали отеческой заботы. Может быть, вы хотите «проверить» своего друга, убедиться, можно ли на него положиться. Так или иначе, вы провоцируете кризис, чтобы привлечь внимание, — это типичная тактика игры в маленькую девочку.

Как ваша игра в ребенка оказывается на ваших взаимоотношениях с мужчинами

Мужчины никогда не будут вас уважать. Будут ли мужчины реагировать на маленькую девочку? Никогда. Они будут чувствовать себя значимыми, сильными, ответственными. Они могут втянуться в эту игру. Вполне вероятно, что они будут получать от этого удовольствие. Но они не будут уважать вас и начнут обращаться с вами, как с маленькой девочкой, а не как с женщиной. И все это приведёт к тому, что в ваших отношениях останется меньше страсти и настоящей любви.

Решение: прекратите вести себя с мужчинами, как маленькая девочка.

1. Составьте список: «В чем проявляется моя игра в девочку». Вполне возможно, что, составляя этот список, вы будете испытывать чувство смущения, но, поверьте мне, это поможет вам преодолеть ошибку № 6. В следующий раз, когда вы поймете себя на том, что наматываете локон на пальчик, или говорите нараспев, или делаете еще что-нибудь подобное, вы испытаете чувство отвращения и прекратите.

2. Плача, спросите себя, а не разозлило ли вас что-то? Об этом важно не забывать, особенно если вы долго загоняли внутрь чувство гнева. Вы можете обнаружить, что на самом деле вы вне себя от ярости. И тогда, возможно, вы предпочтете выразить истинные чувства, а не прятать их за слезами. Безусловно, это не значит, что вы не должны позволять себе плакать или что вы всегда злитесь, когда плачете. Просто обратите на это внимание.

3. Испытывая чувство растерянности или беспомощности, спросите себя: «Я действительно растеряна? Или это...» Это очень сложно. Прежде чем впадать в отчаяние и призывать на помощь мужчин, выясните для себя, в чем же причины вашего состояния. Некоторые из ваших привычек, заставляющих играть роль девочки, возможно, очень старые, и вам не так-то просто будет с ними расстаться. Но постарайтесь полюбить в себе женщину.

Я надеюсь, что помогла вам лучше понять свои отношения с мужчинами, показав вам эти шесть ошибок. Я думаю, вы поняли, что я выявляла их, не изучая психологические журналы и не проводя опросы. Я совершила каждую из этих шести ошибок снова и снова! Как большинство женщин, я делала это, чтобы заслужить любовь мужчин, и мне пришлось выстрадать на этом пути немало. Возможно, вам теперь будет легче, так как вы

знаете о некоторых подводных камнях и о том, как нужно вести себя, чтобы не налететь на рифы.

Сломать старые привычки очень трудно, как бы сильно мы этого ни хотели. На протяжении последующих дней и недель вы будете ловить себя на том, что совершаете ошибки, о которых только что прочли. И в этом случае не впадайте в отчаяние. Помните: первым шагом на пути самосовершенствования является осознание своих просчетов. Поэтому помните об этих шести ошибках, последуйте моим советам, поделитесь полученной информацией с друзьями и призовите их на помощь в случае необходимости, и тогда вы сможете стать великолепной женщиной.

3. Заполнение эмоциональной пустоты. Как прекратить отдавать в любви больше, чем вы получаете взамен

«Я отдаю и отдаю, и он любит меня за это, но иногда я задаюсь вопросом, будет ли он любить меня, если я перестану это делать».

«Я всегда сама любила больше, чем любили меня. Моя мечта — найти мужчину, который отдавал бы мне столько же любви, сколько дарила бы ему я, но, по-моему, таких мужчин нет».

«Порой я чувствую себя человеком, несущим на себе весь эмоциональный груз наших отношений. Прекрати я выполнять работу по цементированию их, мой муж просто не будет знать, что делать, и наш брак развалится».

Чувствовали ли вы когда-нибудь то же самое — что вы отдаете в любви больше, чем получаете? Хотелось ли вам в глубине души быть любимой женщиной так же сильно, как вы любите его?

Эта глава о самой большой ошибке, которую совершают женщины, — о том, как мы, женщины, любим мужчин больше, чем они нас. Я решила посвятить этой проблеме специальную главу, ибо считаю ее слишком важной, чтобы говорить о ней походя.

Это самая трудная для меня глава. Писать ее было тяжело и больно, потому что все это мне так близко и знакомо. Я планировала начать эту главу в пятницу. Я легла спать в четверг вечером, и всю ночь меня мучили кошмары. Один жуткий сон сменялся другим, но все они были наполнены темнотой и ощущениями горечи, страха и утраты. Проснувшись, я никак не могла понять причины такой ужасной, бессонной ночи. Но как только я села за компьютер и напечатала название этой главы, я разразилась слезами. Чем больше я смотрела на напечатанные слова, тем сильнее были потоки слез, и неожиданно я поняла, что явилось причинойочных кошмаров и слез: это была боль моего разбитого сердца, боль оттого, что я всегда так много отдавала в любви и так мало получала. Мне было больно вспоминать о годах, проведенных в постоянных попытках построить отношения с мужчинами, которые даже не пытались помочь мне в этом. Мне было тяжко осознавать, что я стала специалистом в том, как любить других, так и не научившись любить себя.

Но эти слезы были не только моими слезами. Это были и ваши слезы, ибо на собственном опыте я знаю, сколь у многих женщин разбито сердце из-за того, что их недостаточно любят. Бесчисленное множество раз я выслушивала плачущих женщин.

«Не понимаю... Я так его люблю. Я отдаю ему все, что могу, а он все равно не любит меня так, как я его. Что же я делаю неправильно?» И каждый раз на моих семинарах кто-либо из женщин встает и, повернувшись к своему мужу, со слезами на глазах говорит: «Дорогой, ты же знаешь, как я тебя обожаю. Но ты рвешь мне душу тем, что вынуждаешь вымаливать у тебя доказательства твоей любви ко мне; тем, что отдаешь мне в любви гораздо меньше, чем получаешь от меня».

История девочки, которая больше всего на свете хотела любить

Жила-была девочка, которая больше всего на свете хотела быть счастливой. Она читала сказки про принцев и принцесс, про настоящую любовь и решила, что когда она вырастет, то будет делать все, чтобы встретить в жизни такую же любовь, как в книжках. Она решила, что лучше всего начать готовиться к этой романтической любви прямо сейчас. Оглянувшись, она увидела, что единственным предметом, достойным обожания, является ее отец. Как большинство девочек, она считала своего отца совершенством и лелеяла в себе любовь к нему. И вполне естественно, что она связывала свое счастье с ним.

Но вот однажды отец маленькой девочки, собрав чемоданы, сообщил ей, что он уходит. Он объяснил ей, что по-прежнему очень любит ее, но что он не может больше жить с ее матерью и поэтому Должен уйти. Маленькая девочка кинулась в свою комнату, упала на кровать и зарыдала. «Как же он мог бросить меня? — спрашивала она себя. — Если бы он действительно любил меня, он бы не ушел. Наверное, я мало любила его». И вот тогда она поклялась себе, что станет такой хорошей и будет любить отца так сильно, что он вернется.

Итак, маленькая девочка решила стать самой любящей девочкой на земле. Обдумав, что она должна сделать, чтобы принести своему отцу счастье и радость, девочка стала осуществлять свой план: получала одни пятерки в школе; участвовала в школьных спектаклях и учились играть; прочла множество книг. Но более всего она стремилась донести до отца свое восхищение им, потому что пришла к выводу, что он будет любить ее только тогда, когда почувствует, что она его любит. Она должна внимательно выслушивать его рассказы, смеясь или пугаясь в нужных местах; она должна говорить своему отцу, что он самый умный, самый красивый мужчина на свете. Она никогда не должна спорить с ним или критиковать его, потому что знает: ему это не понравится, и он станет любить ее меньше.

Отец маленькой девочки так и не вернулся. Однако он действительно очень любил ее: ведь сказал же он, что она «самая любящая маленькая девочка на свете!». Теперь она была готова к взрослой жизни.

Как соблазнить принца из седьмого класса

Девочка выросла, и, когда пришла пора влюбиться, она была уверена, что знает, что нужно делать. «Секрет заключается в том, — говорила она своим подружкам-старшеклассницам, — чтобы любить своего друга та-а-а-ак сильно и быть та-а-а-акой хорошей, чтобы он чувствовал себя т-а-а-ак хорошо, чтобы не смог жить без тебя». Она так и поступила. Она нашла мальчика, который ей понравился, и начала его любить. Каждый день она оставляла ему записки в его шкафу в раздевалке, она болела за него на каждой баскетбольной тренировке и никогда не забывала сказать ему, какой он замечательный и великолепный. Она любила его, любила, любила, пока он не сказал себе: «Клянусь, никто никогда не любил меня так, даже мои родители. По-моему, я тоже люблю ее».

Какое-то время девочка была счастлива. «Он мой принц, — думала она про себя, — а я его принцесса». Но постепенно она стала замечать — несмотря на то, что у нее был друг, она не была счастлива. Девочка вдруг обнаружила, что, хотя она и обращалась с мальчиком, как с принцем, он вел себя с ней отнюдь не как с принцессой. И она бросилась в свою комнату, упала на кровать и зарыдала, думая: «Я люблю его гораздо больше, чем он меня. Как же это могло случиться, если я так много делала для него?» И она не могла дать ответа на этот вопрос.

Королева сердец

Прошли годы, девочка превратилась в женщину, мальчики — в мужчин, а увлечения — в любовные истории или замужества. И хотя некоторые детали в этой истории менялись — суть оставалась той же: она отчаянно старалась удержать рядом с собой мужчину, делая все, чтобы быть для него хорошей и любящей женщиной. Правда, теперь вместо записочек в

шкафу и комплиментов в школьном спортзале эта женщина вооружилась более сильными боевыми средствами. Она обрушивала на мужчину потоки стихов, коротких рассказов и эссе, она заваливала его подарками и устраивала сюрпризы; постоянно помогая и советуя мужчине, она стремилась стать для него незаменимой, она окружала своего любовника заботой и вниманием, старалась привлечь его своей сексуальностью, пока он не начинал чувствовать себя самым любимым мужчиной на свете.

И каждый раз с каждым мужчиной происходило одно и то же. Он говорил ей, какая она замечательная, что никто не любил его так, как она, и что она королева сердец и ему просто повезло, что такая женщина находится рядом с ним. А она так самозабвенно отдавала всю себя, что ей никогда было остановиться и задаться вопросом, получает ли она что-нибудь взамен, пока однажды не обнаруживала, что ее мужчина с удовольствием принимает от нее все проявления любви, совсем не стараясь платить ей тем же. И если она прекращала пытаться нить их взаимоотношений, они оказывались на грани разрыва.

Вскоре мужчина признавался: «Боюсь, я не люблю тебя так сильно, как ты любишь меня» — и, сказав «прощай», уходил. И женщина бросалась в свою комнату, падала на кровать и рыдала, думая: «Как же так? Почему это повторяется со мной из раза в раз? Я так старалась быть самой любящей женщиной на свете. Почему же я не могу найти мужчину, который бы любил меня так же сильно, как я его?» И после стольких лет, после стольких пролитых слез она никак не могла найти ответ на этот вопрос.

Добиваясь любви

Женщина, о которой я написала, не моя клиентка, не кто-либо из моего семинара. Эта женщина — я, и ее история — это история моей жизни. Я была маленькой девочкой, когда решила, что должна добиваться любви мужчин. Я была подростком, когда стала окружать своего приятеля вниманием и заботой, пока он не убедил себя, что влюблен в меня. И до самого последнего времени я была женщиной, которая так самозабвенно трудилась, стараясь отдать своему мужчине как можно больше, что не успевала замечать, что не получает в ответ того, чего хотела бы.

Как многие из вас, я думала, что непременно что-то должна была делать, чтобы заслужить любовь мужчины. Я постоянно стремилась что-то сделать для него. И, к сожалению, на каком-то этапе это срабатывало — я отдавала мужчине так много, что он начинал думать, что влюблен в меня, тогда как на самом деле ему просто нравилось быть объектом моих стараний.

Неудивительно, что я никогда не чувствовала себя любимой, что мои взаимоотношения с мужчинами оставляли у меня ощущение опустошенности и предательства, даже если я уходила сама. И вот, что я выяснила в результате: я вступала в отношения с «неподходящими мне мужчинами».

Я была так обеспокоена тем, насколько сильно любит меня мужчина, что не успевала остановиться и поинтересоваться, как сильно люблю его я.

Я была поглощена усердием стать для мужчины подходящей женщиной и не успевала задуматься, а подходит ли мне этот мужчина.

Я влюблялась в таких мужчин, которые мне не подходили, с которыми я была несовместима, потому что не старалась проанализировать свои чувства к ним.

Я не давала мужчинам возможности осознать свои чувства ко мне. Я так старалась «навязать себя» мужчине, которого любила, что не оставляла ему возможности понять, любит ли он меня. Та брошенная маленькая девочка внутри меня не верила в то, что мужчина захочет быть со мной просто потому, что это я. И я трудилась как проклятая, стремясь стать настолько необходимой мужчине, чтобы он не мог жить без меня.

Как женщины стараются заполнить эмоциональную пустоту в отношениях с

мужчинами

То, что я так привыкла делать, я назвала «заполнением эмоциональной пустоты». Мы рисуем себе в воображении идеальные отношения, находим мужчину и начинаем работать над созданием этих отношений, особо не стараясь привлечь к этому процессу самого мужчину. Все равно как мы сказали бы ему: «Будь просто рядом со мной каждый день, а я буду строить наши отношения сама. Я буду определять их направление, заботиться о наших контактах с друзьями, о темах наших разговоров, буду создавать атмосферу интимности и доверия. Ты должен только согласиться быть моим партнером». Подобное поведение опасно: однажды мы оказываемся перед фактом — мы строим эти отношения сами с собой. Так упорно работаем, что начинает казаться, будто мужчина трудится вместе с нами, в то время как на самом деле мы солируем в этом представлении, а мужчина — лишь зритель в первом ряду.

Вот перечень способов, которыми женщины заполняют эмоциональную пустоту в отношениях с мужчинами. Возможно, вы делаете лишь что-то одно, а может быть, вам близки все эти приемы.

Вы берете на себя все проблемы, связанные с общением или какими-либо мероприятиями. Именно вы планируете большинство совместных дел: читаете газету, отмечаете наиболее интересные, на ваш взгляд, спектакли или выставки в городе и убеждаете своего спутника не пропустить их; предлагаете своему партнеру, как провести выходные; обдумываете планы на несколько недель или даже месяцев вперед; чаще всего вы звоните друзьям или родственникам (даже его) и назначаете встречи и совместные визиты; придумываете какие-либо новые виды деятельности, предлагаете посетить новый ресторан и начинаете разговор об отпуске и предлагаете детальный его план.

Вы берете на себя инициативу в сексуальной жизни. Вы инициируете большинство сексуальных контактов: первая начинаете обнимать и целовать своего мужчину или просите его об этом, как правило, первая берете руку вашего спутника в кино, театре или во время прогулки по улицам или сидя у телевизора,

идете навстречу своему другу из любой части комнаты; всегда инициируете вашу сексуальную близость или жалуетесь на недостаток сексуальных отношений (примечание: секс может быть единственной сферой, в которой мужчина берет инициативу на себя); в постели, прежде чем отойти ко сну, именно вы двигаетесь на половину вашего партнера, чтобы обнять его.

Вы создаете обстановку интимности: напоминаете своему партнеру о каких-то памятных для вас обоих датах, заводите разговор о ваших чувствах; ставите вопрос о взаимных обязательствах и о будущем; создаете интимную обстановку — музыка, свечи; пишете большинство записок, открыток, делаете маленькие подарки, чаще пишете письма; первая идете на примирение после ссоры.

Вы играете ведущую роль в общении. В ваших взаимоотношениях именно вы являетесь инициатором общения: говорите гораздо больше вашего партнера, когда вы вместе; чаще задаете ему вопросы; начинаете нервничать, когда ваш мужчина долго молчит, и стараетесь выяснить, как он себя чувствует или о чем он думает; когда ваш партнер не отвечает вам в разговоре, вы пытаетесь продолжить беседу, отвечая за него; все время пытаетесь определить, о чем ваш спутник думает, что он чувствует, если он не дает вам прямой информации; советуете своему партнеру, как вести разговоры со своим начальником, подчиненным, матерью или детьми, и говорите ему, что он должен сказать.

Вы формируете взаимоотношения. Именно на вас лежит созидательная функция в

ваших отношениях: выдвигаете на обсуждение новые идеи или новые концепции; предлагаете произвести какие-либо перемены — либо в ваших взаимоотношениях, либо в привычках, либо в оформлении квартиры; предлагаете вашему партнеру новую музыку, новые книги, новую пищу.

Все мы, несомненно, время от времени выступаем инициаторами в подобных вещах. И тем не менее, если в ваших взаимоотношениях вы делаете это большую часть времени, — значит, вы заполняете эмоциональную сферу взаимоотношений.

Беря на себя ведущую роль во взаимоотношениях, вы можете их разрушить

В вас неизбежно будет расти чувство обиды и возмущения. Когда вы берете на себя труд построения взаимоотношений, вы ощущаете себя счастливой, «заслужив» любовь мужчины, и чувствуете, что ваши усилия не пропали даром. Однако со временем, обнаружив, что вы одна несете на себе эмоциональный груз ваших отношений, вы начинаете злиться на своего партнера.

Сьюзан и Джерри пришли ко мне на консультацию, когда они переживали кризис в супружеских отношениях. «У меня такое чувство, что мне приходится делать все, — жаловалась Сьюзан. — Я планирую все наши дела, звоню нашим друзьям, предлагаю обсудить наши проблемы. Мы женаты семь лет, и все это время Джерри, на мой взгляд, не чувствует никакой ответственности».

Джерри был очень удивлен, услышав претензии жены. «Я был уверен, что тебе нравится заниматься всем этим, — сказал он. — С первых дней нашего знакомства ты сама всегда планировала наши выходные и праздники».

Беседуя со Сьюзан и Джерри, я помогла им увидеть корни их конфликта: Сьюзан злилась на Джерри, потому что не чувствовала его заботы, а Джерри не мог понять, почему вдруг она так раздражалась, делая то, что ей обычно нравилось. Тактика, которую Сьюзан использовала, чтобы вызвать у Джерри любовь к себе, вдруг неожиданно привела к обратным результатам, и она ощущала себя в ловушке, одна неся на себе груз ответственности за взаимоотношения.

Вы не оставляете своему партнеру пространства для инициативы. Привыкнув сами заполнять эмоциональную сферу ваших взаимоотношений, вы лишаете мужчину возможности проявить инициативу. Вы злитесь на своего спутника за то, что он не возлагает на себя ответственность за ваши взаимоотношения, не осознавая, что сами не даете ему такой возможности!

Мужчины любят брать инициативу и ответственность на себя. Чувствуя себя ущемленными, они раздражаются, когда вы лишаете их возможности проявить эти качества.

Эйлин и Рой столкнулись с этой проблемой. Они уже прожили вместе три года, когда пришли ко мне на семинар. «Я очень люблю Роя, — начала Эйлин, — но у нас большие проблемы в сексуальной сфере. Мне кажется, что Рой не считает меня достаточно привлекательной. Инициатива в наших сексуальных отношениях принадлежит мне, я первая всегда обнимаю и целую его. Когда мы занимаемся любовью — все просто чудесно, но мне хотелось бы, чтобы он и сам проявлял инициативу».

«Это правда, — согласился Рой. Но когда я задумываюсь над этим, я прихожу к выводу, что она просто не дает мне такой возможности. Она всегда сама подходит ко мне, говорит, что хочет меня, хватает меня и начинает обнимать в кухне или как только я переступаю порог дома, вернувшись с работы. Получается так, что я далее не успеваю подумать о том,

как проявить инициативу в сексе, — у меня нет в этом необходимости. Я знаю, что она сама подойдет ко мне и начнет обнимать или будет пытаться соблазнить меня как-нибудь по-иному. Поэтому мне просто лень предпринимать что-либо».

Эйлин не давала Рою возможности испытать желание. Как только она ощущала какую-то брешь в их сексуальных взаимоотношениях, она бросалась заполнять ее. В результате он переставал чувствовать себя мужчиной, а она — любимой женщиной, и оба чувствовали неудовлетворенность и раздражение.

Как большинство мужчин, Рой испытывает облегчение от того, что ему не нужно нести ответственность и постоянно вносить вклад в отношения с женщиной: однако в глубине души он не удовлетворен, поскольку лишен возможности проявить себя.

Возлагая на себя основной груз взаимоотношений, вы лишаете мужчину возможности научиться любить.

Вы рискуете впасть в заблуждение, убеждая себя, что ваши отношения с мужчиной прекрасны.

Беря на себя инициативу, вы можете создать иллюзию великолепных взаимоотношений, хотя на самом деле это совсем не так. С горечью должна признаться, что неоднократно совершила подобные вещи в своей жизни. Позвольте мне рассказать вам о своих отношениях с мужчиной, которого я буду называть Сэнди. Когда мы познакомились с Сэнди, я знала, что нравлюсь ему, и решила, что между нами должен начаться сказочный роман. И я начала трудиться: планировала чудесные вечера и совместные поездки; писала Сэнди красивые стихи и письма, в которых изливала ему свою душу; вела с ним глубокие философские беседы, рассказывала ему о своих взглядах на те или иные проблемы и говорила часами. Я посвящала его в свои последние открытия в наших отношениях и, конечно же, старалась уложить его с собой в постель как можно чаще.

Ну и что ж, вы думаете, Сэнди сопротивлялся всему этому? Отнюдь нет. Наоборот, ему все это нравилось. Мое поведение помогало ему избегать соприкосновения с теми сферами жизни, в которых он чувствовал себя неуверенно, и, несомненно, ему льстило, что женщина сходит по нему с ума.

Вот так и развивались наши отношения. Когда я рассказывала о нас своим друзьям, все они считали, что у нас потрясающий роман. Люди, наблюдавшие нас со стороны, были уверены, что мы счастливая пара. И когда я спрашивала себя, действительно ли у нас хорошие взаимоотношения, то вспоминала нашу чудную поездку в Палм-Спрингс, или последнюю романтическую ночь, или ту волнующую атмосферу интимности, когда я читала посвященное ему стихотворение. И я убеждала себя: да, у нас действительно замечательные отношения.

И вот однажды Сэнди пришел ко мне и объявил, что уходит. Он объяснил, что не чувствовал себя активным участником наших взаимоотношений и что он не хочет больше жить под моим руководством. Услышав это, я просто оцепенела. Как же это могло произойти, ведь все было так чудесной! На протяжении нескольких недель я пыталась честно проанализировать все, что произошло, и нашла ответ на свой вопрос: мои отношения с Сэнди были моим сольным концертом, а Сэнди был зрителем, так старалась заполнить чем-либо наши отношения, так упорно создавала их форму, что не успела проанализировать их содержание. Внешняя сторона нашей дружбы была великолепна — путешествия, фотографии, письма, веселые вечеринки. Но в ее содержании не хватало очень важного: участия Сэнди, его эмоционального вклада.

Вы ведете лодку ваших взаимоотношений одна?

Эта аналогия помогает проиллюстрировать описываемый мною тип отношений.

Представьте себя и вашего партнера в лодке посередине озера. Вы сидите впереди, а ваш спутник сзади. У каждого из вас пара весел, и вы считаете, что оба гребете, потому что лодка чудно плывет по озеру. Какая прекрасная прогулка! — думаете вы про себя. — Ах замечательно мы гребем вместе! И вот вы почувствовали легкую усталость и решили немного отдохнуть. И вдруг лодка останавливается, и когда вы оборачиваетесь, то видите, что ваш партнер просто сидит или спит, предоставив вам грести все это время одной. Он пассажир в лодке. А может случиться и так, что, обернувшись, вы увидите, что в лодке никого нет — вы одна.

Когда вы одна впрягаетесь в воз ваших отношений с мужчиной, он становится пассажиром.

Неоднократно в своей жизни я была старательным и трудолюбивым гребцом, которому было некогда остановиться и оглянуться, чтобы понять, любят ли его, который не успевал спросить себя, а получает ли он что-нибудь от этих взаимоотношений?

Почему женщины так стремятся взять на себя инициативу

Существует три причины, объясняющие стремление многих женщин вложить как можно больше в отношения с мужчинами.

Вы считаете, что вы должны заслужить любовь. Если вы не уверены, достойны ли вы любви, вы начинаете что-нибудь делать, чтобы ее заслужить, и стараетесь только своими усилиями заполнить эмоциональную сферу ваших отношений с мужчинами. Возможно, вы недополучили любви в детстве; возможно, вам пришлось постоянно «зарабатывать» ободрение кого-либо из родителей. А может быть, вы, как я, будучи маленькой девочкой, решили, что, если будете очень сильно любить мужчину, он никогда не оставит вас. Как бы то ни было, результат один и тот же: вы становитесь человеком, упорно работающим, чтобы заслужить любовь.

Вы чувствуете, что ваши отношения рассыпятся, если вы перестанете их активно поддерживать. Если ваш партнер «эмоциональный лентяй» или вы видели, как ваша мать старательно трудилась во взаимоотношениях с вашим отцом, вы можете уверовать в то, что удержать мужчину можно, только постоянно заполняя чем-либо отношения с ним. Вполне вероятно также, что ваш партнер гораздо меньше эмоционально вовлечен в ваши отношения и вы стараетесь компенсировать его поведение своей чрезмерной активностью. Взглянув затем со стороны на вашу дружбу, вы убеждаете себя, что он все-таки тоже любит вас.

Женщины ненавидят вакуум. Испытываете ли вы желание обустроить холостяцкую полупустую квартиру вашего приятеля? Находясь в группе малознакомых людей, не знающих, о чем говорить, испытываете ли вы потребность начать разговор. Вы ведь не любите пустых полок или ящиков в шкафах, вам очень хочется их чем-нибудь заполнить, не так ли? Когда вы видите на столе только тарелки и приборы, вам чего-то не хватает и вы стремитесь поставить на стол вазу с цветами или что-нибудь еще.

Если вы ответили утвердительно на все эти вопросы, вы поймете: женщины ненавидят пустоту. Женщины любят заполнять пустые места, устанавливать связь между предметами и людьми, создавать что-либо там, где ничего нет. Я уверена, что это стремление, проистекающее из созидающей функции женщины давать новую жизнь, распространяется на все сферы жизни — детей, интимные отношения, разговоры, красоту или установку новой раковины в ванной комнате.

Во взаимоотношениях женщины также чувствуют необходимость заполнять вакуум: молчание — словами, отстраненность — вниманием, время — занятиями, разобщенность — любовью. Это чудесное качество, и наша способность делать это — просто божий дар. Но самое главное здесь не перестараться, а то может получиться, что ты гребешь в лодке одна.

Как прекратить отдавать в любви больше, чем получаешь

Если, читая эту главу, вы заинтересовались, насколько все это относится к вашим взаимоотношениям, есть простой способ выяснить это: прекратите грести!

Вот именно, просто прекратите. Перестаньте строить планы, прекратите кидаться ему на шею, не выступайте инициатором в сексе, не начинайте интимных разговоров, прекратите делать все это и посмотрите, что будет происходить. Если вы заметите, что ваши сексуальные отношения свелись к нулю, что вы никуда не ходите, не обсуждаете серьезные проблемы и вообще почувствуете, что вам не уделяют должного внимания, можете быть уверены, что вы тянете на себе основной груз ваших взаимоотношений, в то время как ваш партнер избрал себе пассивную роль.

1. Составьте список того, в чем проявляется ваша излишняя инициатива.

Осознавая свою главную слабость, я читаю свой список ежедневно, чтобы напомнить себе о том чего я не должна делать. Поверьте мне, это непросто. Порой мне так хочется запланировать четыре предстоящих уик-энда с моим другом, или говорить ему каждые пять минут о том, как я его люблю, или заполнять каждую минуту молчания каким-либо разговором. И вот тогда я беру этот список и, закрыв глаза, вспоминаю о тех одиноких путешествиях в лодке, которые были в моей жизни, и о том, как мало я получала в тех прошлых взаимоотношениях, и заставляю себя ничего этого не делать. Подобный список может вам осознать, в чем проявляется ваша привычка.

2. Дайте возможность своему партнеру проявить себя.

Это второй шаг в том процессе, о котором мы сейчас ведем речь. Подождите, пока ваш муж подвинется на вашу половину постели и обнимет вас. Сделайте паузу в разговоре, предлагая своему партнеру выбрать следующую тему для беседы. Не будьте всегда инициатором в сексе. Дайте вашему мужчине возможность проявить свою активность. Не планируйте ничего сами на выходные, а когда ваш друг спросит, что вы собираетесь делать, ответьте: «Придумай что-нибудь. Приготовь мне сюрприз». Поверьте мне, вам потребуется вся сила воли, чтобы следовать этим советам. Я сама так привыкла постоянно заполнять взаимоотношения, что мне очень трудно бывает остановить себя. Однако если вы все же это сделаете, результат может получиться двояким: ваш партнер использует возможность и начнет грести сам; станет очевидной невовлеченность и незаинтересованность вашего партнера, и вы обнаружите, что ваши отношения быстро ухудшаются. Прекращая заполнять эмоциональную пустоту, вы, несомненно, идете на риск. Вы можете обнаружить, что вы одна и что вашему партнеру нечего предложить вам. Возможно даже, осознав, вы вдруг поймете, что вовсе не влюблены в этого конкретного мужчину.

Однако риск стоит того, чтобы на него пойти.

3. Убедитесь в том, что ваша жизнь заполнена другими интересами, чтобы взаимоотношения с мужчинами не были единственным выходом для вашей созидающей энергии.

Чем более самостоятельной женщиной вы будете, тем меньше опасность вашей чрезмерной активности. Работайте над осуществлением своих планов, воплощайте в жизнь свои мечты, заботьтесь о себе и убедитесь, что вы уделяете себе столько же внимания, сколько своему партнеру.

4. Побеседуйте с вашим мужчиной об этой проблеме.

Человек, излечивающийся от алкоголизма, знает, что неотъемлемой частью этого процесса является посвящение в него близких ему людей, чтобы они могли оказать ему поддержку. То же самое нужно сделать и вам. Расскажите вашему мужчине о своей

привычке, поделитесь с ним и попросите помочи, уточнив, в чем, на ваш взгляд, она должна заключаться, разделите ваши эмоциональные обязанности.

Это важный шаг, он должен помочь вам обрести наконец ответную любовь. Поначалу ваш мужчина может оказать сопротивление. Помните: он может испугаться, что теперь вы станете любить его меньше, поэтому постарайтесь все хорошо ему объяснить. Лучше всего дайте ему прочитать эту главу. Будем надеяться, он захочет помочь вам сделать ваши отношения более сбалансированными и здоровыми, и вы наконец получите в любви все, что хотите.

А что же случилось с королевой сердец?

Долгие годы я работала над различными аспектами формирования хороших, здоровых отношений, однако проблема заполнения женщинами эмоциональной сферы была в моих исследованиях белым пятном. Когда же я поняла, как много сил отдавала, стремясь заслужить любовь, и как мало получала взамен, я дала себе клятву никогда больше не «зарабатывать» любовь.

Я счастлива признаться, что сейчас рядом со мной мужчина, который любит меня так же сильно, как я его. Впервые в жизни меня любят не за то, что я заслужила эту любовь или демонстрировала свою, естественно, я все еще ловлю себя на мысли, что должна что-нибудь делать, чтобы меня любили.

К счастью, мой партнер тоже останавливает меня, когда я начинаю грести слишком сильно.

Однажды, в самом начале наших отношений, мы говорили о любви. Я рассказывала о том, как многому научилась, как упорно работала над собой. Он подошел ко мне, взял мои руки в свои и нежно сказал: «Барбара, тебе больше не нужно гнаться за любовью». Его слова глубоко запали мне в душу, и я начала плакать. Это были слезы грусти о той маленькой девочке, которая была убеждена, что должна постоянно трудиться, зарабатывая любовь. И это были слезы радости от того подарка, который я сама преподнесла себе, перестав выпрашивать любовь и найдя наконец мужчину с такой потрясающей способностью любить.

4. Разгадки трех самых больших мужских секретов

Ну вот мы и подошли к той части нашей «инструкции к мужчинам», которую вы так ждали, — к разгадыванию наиболее сложных загадок мужчин. Мы поговорим о том, что я назвала «тремя самыми большими мужскими секретами». Уверена, что после прочтения этой главы вы будете меньше раздражаться, имея дело с вашими мужчинами.

Работая над этой проблемой, я убедилась, что есть три вопроса, которые так или иначе мучают каждую женщину, вступающую в отношения с мужчиной, — вопросы, на которые любая из нас хотела бы получить ответ:

1. Почему мужчины ненавидят быть неправыми.
2. Почему мужчины ненавидят, когда женщины нервничают или чем-либо расстроены?
3. Почему мужчины проявляют меньше заботы о любви и взаимоотношениях, чем женщины?

Секрет № 1 Почему мужчины ненавидят быть неправыми?

Вы и ваш друг, которого вы любите, едете на машине по незнакомому городу. Если верить путеводителю, вы должны были приехать уже полчаса назад. Совершенно ясно, что ваш спутник заблудился. Вы понимаете, что он не знает, куда едет. Ясно также и то, что вы опаздываете на прием. Вы робко поворачиваетесь к нему и предлагаете: «Дорогой, почему бы нам не остановиться и не узнать, как проехать?» И, к вашему удивлению, ваш спутник

отвечает вам с такой злобой и раздражением, как будто вы сказали: «Любимый, почему бы тебе не отрезать себе руки и ноги?» Вы слышите что-нибудь вроде:

«Я знаю, куда еду, не указывай мне!»
«Послушай, кто ведет машину, ты или я?»
«Я знаю, что эта улица должна быть где-то здесь.
Если ты не будешь мне мешать, я найду ее».«Ну что ж, поворачиваем и едем домой».«Что это значит, ты не доверяешь мне?»

Если вам повезет, вы случайно найдете нужный дом и все-таки попадете на вечер. Или, вполне возможно, вы будете колесить на машине часами, потому что ваш спутник отказывается узнать дорогу. Или — я знаю, это происходило со многими из вас — ваш спутник привезет вас обратно домой и отменит ваши планы на вечер, лишь бы не признавать, что он заблудился. И вот, сидя в машине и глядя на своего великолепного возлюбленного, который вдруг превратился в упрямого, агрессивного монстра, вы думаете про себя: «Ну ведь если бы я заблудилась, я бы спокойно спросила, как проехать. Почему же он не может признать, что не прав?»

Вы с вашим другом решили провести субботний вечер вместе. В шесть вечера он звонит вам и говорит: «Я хотел предложить тебе сегодня что-нибудь экзотическое, поэтому заказал столик в шикарном индийском ресторане. Ну как?»

Вы отвечаете: «Это прекрасно, но вчера мы с моим боссом как раз обедали в индийском ресторане. Я с удовольствием съела бы что-нибудь другое».

Длинная напряженная пауза на другом конце провода. «Да? — отвечает вам ваш друг ледяным голосом. — Ну я же не знал об этом. Послушай, если ты такая привередливая, почему бы тебе самой не выбрать ресторан?»

«Я не привередливая, — отвечаете вы тихо. — Я просто не хочу есть индийскую еду. Почему ты так раздражаешься?»

«Я не раздражаюсь, — рявкает он, повышая голос. — Просто тебе порой так трудно угодить».

«Мне не трудно угодить. Я просто сказала, что не хочу идти в этот ресторан. Господи, ты ведешь себя так, будто я сказала что-то ужасное. Все это не имеет значения».

«О, это действительно не имеет значения. И именно поэтому ты затеяла скандал», — отвечает саркастически ваш друг.

А вы думаете про себя: «Почему же он ведет себя, как болван, почему он не может просто признать, что сделал неверный выбор, и предложить что-нибудь другое?»

Ну что, эти истории выглядят печально знакомыми для вас?

Мужчины ненавидят быть неправыми; они ненавидят, когда им говорят, что они не правы,

они ненавидят даже саму мысль о том, что они могут быть не правы; а больше всего они ненавидят, когда женщины узнают раньше них, что они не правы. Помните при этом одну сложность: мужчины чувствуют, что «сделали что-то неверно», даже тогда, когда вы вовсе и не говорите им об этом.

Мужчины часто неверно истолковывают ваши предложения, советы, реакции и воспринимают их как критику.

Когда женщина невинно предлагает своему мужу сделать что-нибудь по-другому, или дает ему информацию, которая, на ее взгляд, должна ему помочь, или просит о чем-нибудь, он не слышит того, что она говорит на самом деле. Он слышит: «Ты плохой. Ты делаешь неправильно. Ты совершил ошибку. Ты недостаточно хороший».

Что говорит женщина и что слышит мужчина

Мы говоримОни слышат«Любимый, почему бы тебе не остановиться и не спросить дорогу?»«Ты глупец. Ты заблудился. Тебе нельзя доверять».**«Мне что-то не хочется есть индийские блюда».**«Ты ошибся Ты выбрал, плохой ресторан. Ты не угодил мне».**«Мне хотелось бы больше времени проводить наедине с тобой».**«Ты плохой. Ты не удовлетворяешь меня. Я несчастна с тобой».**«Может быть, если ты поговоришь со своим шефом и объяснишь ему ситуацию, он перенесет сроки своего проекта».**«Ты неудачник. Ты не можешь ничего сделать вовремя»**«Почему бы тебе не сделать это по-другому?»**«Ты все делаешь неверно. Ты ничего не можешь решить сам».(В постели.) «Дорогой, немного помедленнее. Подожди немного».**«Ты плохой любовник. Ты не знаешь, что делаешь».**

Не правда ли, чрезвычайно обидно, когда на ваши слова реагируют агрессивно и злобно, как будто вы сказали что-то ужасное? Именно это порой заставляет женщину ходить вокруг мужчины на цыпочках и «следить за тем, что она говорит».

Почему же мужчины считают, что они всегда должны быть правы

Чтобы разгадать этот секрет, нам нужно обратиться к годам нашего далекого детства, когда мы были маленькими девочками и мальчиками. В первой главе мы уже говорили о том, что мужчин учат, будто их роль — это изменять и совершенствовать внешний мир, а не внутренний, с его мыслями и чувствами. Маленьких мальчиков учат, что их ценность определяется тем, что они делают, и тем, чего они достигают. Им говорят:

«Молодец, Тони. Ты бросил мяч так далеко».

«Сынок, пока я буду в командировке, я бы хотел, чтобы ты был мужчиной в доме и помогал маме по дому».

«Ты уже сгреб все листья? Замечательно. Возьми пятьдесят центов».

Даже в традиционных «мужских» играх неизбежно присутствует какое-либо действие. Кубики и строительные материалы, различные конструкторы, модели аэропланов и машин — все это предполагает какой-то вид деятельности, какой-то конечный продукт. Отсюда маленькие мальчики делают вывод: чтобы быть хорошим, я должен делать все хорошо и правильно. Так они и вырастают, и их самооценка базируется на их достижениях и способностях.

У мужчин их самооценка напрямую зависит от их достижений.

Поэтому, когда женщина призывает мужчину сделать что-нибудь хорошо, он реагирует агрессивно. Он интерпретирует ваши слова следующим образом: «Ты сделал это плохо. Поэтому ты плохой мальчик». Обычно он даже не слышит ее предложений или комментариев. Восприняв изначально ее слова как неодобрение, он выпускает на волю эмоции и «взрывается». Она ожидает вежливого ответа, а он чувствует, что его критикуют за неправильные действия. Неудивительно, почему нам так трудно вместе!

Как я стала узником гаража

Когда бы я ни говорила о секрете № 1, я всегда вспоминаю об одной истории из моей жизни, которая прекрасно иллюстрирует, как далеко может зайти мужчина, лишь бы не признавать своих ошибок. Несколько лет назад я дружила с мужчиной, который терпеть не мог признавать свои ошибки. Однажды вечером у нас были билеты на бродвейское шоу, дававшее представление в Лос-Анджелесе. Я принарядилась, и мы пошли. Мой спутник припарковал машину в огромном многоэтажном подземном гараже, и мы поднялись в здание театра, где посмотрели великолепное представление. Когда спектакль закончился, я

спустилась вместе со своим другом в гараж на тот этаж, где он поставил машину.

Мы шли вдоль длинных рядов машин, высматривая свою. Прошло пять минут. Десять минут. А в тот вечер на мне были туфли на очень высоких каблуках, и я уже еле передвигала ноги. К тому же к ночи здорово похолодало, а на мне был лишь легкий свитер. И я спросила: «Любимый, ты потерял машину?» Мой невинный вопрос натолкнулся на мрачный взгляд, говоривший: «Как ты смеешь обвинять меня в том, что я потерял машину? Я же мужчина, воин, великий мастер. Ты мне не доверяешь?» А вслух мой спутник ответил: «Нет, я не потерял машину. Она где-то здесь. Не паникуй».

«Я не паникую, — ответила я, — но мы гуляем по этому гаражу уже десять минут, а у меня болят ноги. Может быть, мы оставили машину на другом этаже?»

«Нет, на этом, — настаивал он. — Я сейчас найду ее. К тому же физические упражнения тебе полезны». (Клянусь, он именно так сказал!)

Еще десять минут мы бродили в поисках машины — он впереди, а я ковыляла сзади. «Послушай, сказала я, — глупо просто бродить кругами. Почему бы тебе не найти распорядителя на автотележке и не попросить его повозить тебя по гаражу, чтобы найти машину?»

По тому, что я услышала в ответ, можно было решить, что я предложила ему броситься со скалы.

«Не нужна мне помощь этого дурацкого распорядителя. Я не заблудился. И если бы ты мне не мешала, я бы нашел машину сто лет назад. И какая же ты нетерпеливая. Не можешь подождать минутку».

«Я жду минуту, — саркастически ответила я. — И за эту минуту я успела замерзнуть, мои ноги адски болят, и я хочу домой. Поэтому найди машину распорядителя».

После еще пятнадцати минут бесполезных поисков мой партнер нехотя согласился попросить служителя гаража помочь ему. Он забрался в автотележку с лицом осужденного преступника, которого конвоируют в тюрьму, бросая на меня злобные взгляды. Нужно ли говорить, что служитель нашел нашу машину на другом этаже — мой партнер действительно забыл, на каком этаже поставил машину. По пути домой я решила, что, может быть, если я переведу все в шутку, обстановка разрядится, но не тут-то было.

«Тоже мне, баронесса, — сказал он с вызовом. — Где твоя любовь к приключениям? Нормальная женщина с удовольствием бы прогулялась после спектакля. И что такого в том, чтобы немножко пройтись в поисках машины?»

«Приключение! — завопила я. — Ты заблудился! Почему ты никак не можешь с этим согласиться? Не переводи разговор на меня. Извини, но бродить сорок пять минут по холодному гаражу на высоких каблуках в вечернем платье — не лучшее развлечение!»

И, сидя в машине, потирая ноющие ноги, я не могла поверить в то, что этот мужчина заботился больше об отстаивании своей правоты, чем о моем комфорте, и что даже сейчас он не мог заставить себя извиниться.

Мужчинам часто трудно извиниться, потому что для них попросить прощения — означает признать, что они совершили ошибку, а значит, они плохи.

Этот случай произошел несколько лет назад. Конечно, сейчас, зная все это о мужчинах и об ошибках женщин, я бы повела себя в этой ситуации по-другому. И я много извлекла из этой истории, рассказывая ее на своих семинарах как в женских, так и в мужских группах, — женщины понимающие смеялись, а мужчины смущенно краснели. И каждый раз я думаю, что извлекла хороший урок для себя, побыв узником гаража.

Как джина помогла своему мужу преодолеть агрессивность

Джина, тридцатисемилетняя стюардесса, и Алекс, сорокадвухлетний адвокат, были

счастливой супружеской парой. «Наша семейная жизнь замечательна. Однако я должна все время следить за собой, когда разговариваю с Алексом, — жаловалась она.

Все прекрасно, пока я не пытаюсь ему что-нибудь посоветовать или не высажу противоположного мнения — в этом случае он либо становится холодным и отчужденным, либо сразу взрывается. Я уже забыла, когда критиковала его, я просто не рисую. Не понимаю, почему он все так неадекватно воспринимает».

Как многие женщины, Джина не знала об этом мужском секрете. Я провела с нею и Алексом несколько серий поясняющих диалогов.

Представьте себе, что вы планируете, как провести выходные, сказала я Алексу, — и вы предлагаете Джине поехать вместе за город в воскресенье. А теперь, Джина, если вы не хотите ехать, как вы отвечаете Алексу?

Подумав немного, она ответила:

Я бы сказала так: любимый, ты знаешь, что... у меня была очень трудная неделя, и мне бы хотелось побывать с тобой дома.

— Отлично, — продолжала я. — Ну, Алекс, когда Джина отвечает подобным образом, что вы чувствуете?

Я начинаю нервничать, — отвечает Алекс. — Не знаю почему, но я раздражаюсь и чувствую, что не хочу больше поддерживать разговор.

И вы чувствуете это вне зависимости от конкретных слов Джины?

Да, отвечает Алекс. — Мне кажется, что она считает мое предложение никуда не годным, что я не умею планировать наш отдых. Мне самому смешно говорить об этом, но у меня возникает такое ощущение, как будто она утверждает, что я недостаточно хороший, что я глупец и неудачник.

Джина была потрясена этим открытием. Ей в голову не приходило, что ее столь уверенный в себе муж, достигший материального достатка, чувствует себя неудачником и «плохим мальчиком», когда решает, что совершил ошибку. Алекс и Джина договорились поработать вместе над этой проблемой и быть откровенными в выражении своих чувств. Джина обещала последить за собой и не задевать Алекса; Алекс обещал говорить Джине, когда он чувствует себя «плохим мальчиком», чтобы убедиться, что она не имела этого в виду.

Через три месяца они позвонили мне сообщить, как у них все наладилось. «Все так изменилось, восклицала счастливая Джина. — Иногда старое дает себя знать, но мы останавливаем друг друга, говорим правду о своих чувствах и помогаем друг другу в случае необходимости. Я не испытываю больше такого напряжения с Алексом, как раньше, и когда он вдруг начинает раздражаться, я теперь понимаю, почему он делает это, и не воспринимаю все на свой счет».

Почему женщины не переживают так свои ошибки

Читая этот раздел, вы, возможно, думаете про себя: «И чего так переживать из-за ошибок? Совершая их, я спокойно воспринимаю предложения и советы». И снова различия здесь коренятся в том, как воспитываются маленькие девочки и мальчики. Маленьких девочек учат, что женщины должны всю жизнь что-то созидать, строить, совершенствовать — создавать удобства для отца; делать красивее себя; обустраивать свой дом, чтобы он был уютным. Поэтому, когда женщина совершает ошибку, она думает, как же исправить ее? Как улучшить ситуацию? Мы можем переживать и расстраиваться, но при этом, как правило, тут же начинаем работать над собой.

Это одна из причин, почему многие женщины так много занимаются самосовершенствованием, включая чтение книг, посещение консультаций и семинаров.

Мужчины часто считают, что читать книги по самосовершенствованию или пойти на

консультацию — значит признать, что ты делаешь что-то неверно и, следовательно, ты плохой.

Предлагали ли вы когда-нибудь вашему возлюбленному сходить на консультацию или посетить семинар по взаимоотношениям и не получали ли вы в ответ порцию сарказма или раздражения. Теперь вы должны понимать, что он не слышит вашего предложения — он слышит, будто вы говорите ему, что с ним что-то не в порядке, что ему нужно что-то в себе менять.

Конечно, я не утверждаю, что мужчины не заинтересованы в совершенствовании своей личности. Я вижу, что все больше мужчин начинают посещать мои семинары по взаимоотношениям. Практически в моей аудитории поровну и мужчин, и женщин. Однако нужно помнить, что мужчине гораздо сложнее прийти за помощью и начать работать над собой, и те, которые решились на это, нуждаются в вашей поддержке.

«Ты не доверяешь мне?»

Вы на отдыхе со своим приятелем. Время обеда, и ваш друг читает путеводитель, чтобы найти поблизости ресторан. Вы протягиваете руку к книге и говорите: «Дорогой, дай мне взглянуть». Ваш спутник смотрит на вас с раздражением и говорит: «Зачем, ты не доверяешь мне?»

У вашего мужа неприятности на работе, и вы беспокоитесь, как бы у него не было стресса. Вы звоните его лучшему другу и просите его поговорить с мужем и помочь ему. Когда ваш муж узнает, что вы попросили вмешаться его друга, он приходит в ярость. «Ты что, не доверяешь мне и считаешь, что я не в состоянии сам справиться?» — спрашивает он.

Вы вдруг поняли, что ваша подруга заигрывает с вашим возлюбленным на глазах у ваших друзей. Однажды вечером после вечеринки вы говорите об этом своему приятелю и предупреждаете, что это вредит его репутации. Ваш приятель взрывается и злобно говорит в ответ: «Я сам все знаю. Незачем тебе говорить мне об этом. Неужели ты не доверяешь мне и считаешь меня неспособным постоять за себя?!»

Как часто наши любимые воспринимают наш совет или нашу оценку ситуации как признаки недоверия? Я думаю, что вы, как многие женщины, не раз спрашивали себя: «Да какое отношение к доверию имеет то, что я сказала?»

Поскольку мужчины убеждены, что они всегда знают, что делать, они интерпретируют нашу реакцию как свидетельство нашего недоверия, или точнее неверия в них.

Никогда не забуду тот день, когда я впервые разгадала этот мужской секрет. В разгаре грандиозного скандала с моим другом я вдруг неожиданно поняла всю глупость происходящего. Он написал доклад и попросил меня сделать свои замечания. Я прочла его и отметила несколько неточностей и слабых мест, надеясь, что мой анализ поможет ему улучшить работу. Чем дальше читал он мои пометки, тем мрачнее и холоднее становился. Наконец я спросила его, что случилось. Он сказал, что все в порядке, однако я ответила, что ожидала иной реакции на свои замечания. Я сказала, что не рассчитывала на особые восторги, но никогда не предполагала, что он будет столь странно реагировать! Наш спор вылился во взаимные обвинения: он говорил, что я чрезмерно эмоциональна и придирчива, а я обвиняла его в черствости и бесчувственности. После нескольких часов бесполезных пререканий я вдруг поняла истинную причину происходящего — получив от меня негативную оценку, он почувствовал себя человеком, которому не доверяют, в которого не верят. Несмотря на то, что он сам попросил меня прочесть работу, что согласился с моими замечаниями, сам факт, что я признала его работу несовершенной, вызвал у него чувство неудовлетворенности, ибо он решил, что я не верю в его способности сделать что-либо

хорошо.

Я помню, что к чувству облегчения, которое я испытала, обнаружив истинные корни проблемы, было примешано чувство недоумения, как этот мужчина смог совершить в своем сознании скачок от моих слов «вот мои предложения» к моему предполагаемому недоверию. Когда мы успокоились и обсудили происшедшее, он помог мне понять, как важно для мужчин чувство, что в них верят, и как легко их задеть недоверием.

Разгадка секрета № 1

1. Избегайте употреблять такие слова, которые задевают мужчин. Сейчас, когда вы знаете особенность мужчин болезненно воспринимать свою неправоту, не усугубляйте ситуацию сами. Например, если вы едете на машине и видите, что ваш муж заблудился:

Не говорите: «Вот так: всегда. Вечно одно и то же. Ты никогда не знаешь, куда едешь». Скажите: «Дорогой, ты знаешь, мне было бы спокойнее, если бы мы остановились и выяснили, как проехать. Я очень нервничаю, когда мы так кружим на одном месте. Я знаю, что ты все делаешь правильно, но номера улиц, по-моему, перепутаны».

Не обвиняйте, не ругайте, не обзывайте, не выносите приговор его характеру и способностям — просто скажите ему о своих ощущениях.

Не говорите: «Ты делаешь это плохо». Скажите: «Я пугаюсь (расстраиваюсь, обижуюсь и т. д.), когда ты это делаешь».

И, конечно, особенно последите за тем, чтобы не сказать чего-нибудь такого, что ваш мужчина может расценить как недоверие. Реагируя на что-либо, обязательно дайте ему возможность убедиться, что вы ему доверяете.

Важно! Я не предлагаю вам ходить на цыпочках вокруг мужчин и избегать негативных реакций на их действия или преподносить эту критику в подслащенном виде, чтобы не задеть их чувств. Я предлагаю разумный стиль общения. Конечно, если мужчина обидел вас — не думайте о его реакции, отстаивайте себя.

2. Обсудите полученную информацию с вашим мужчиной. Мужчины обожают чувствовать, что их понимают. Поэтому сядьте с вашим другом и прочтите эту главу. Спросите его, знакомы ли ему эти чувства, и узнайте, что он думает по этому поводу. Дайте ему понять, что вы не хотите его обидеть и что вы готовы работать вместе над тем, чтобы он не воспринимал любой ваш совет как критику.

3. Хвалите своего мужчину. Невозможно переоценить значение для мужчин похвалы и признания. Они нуждаются в ней гораздо больше, чем вы можете себе представить. Возможно, он никогда ничем не выдаст желания услышать от вас одобрение; он может даже отрицать, что нуждается в нем; он даже может вести себя так, как будто не получает удовольствия от ваших похвал. Не верьте ему!

Поскольку мужчинам с детства прививали мысль, что они должны все знать и все уметь, они очень нуждаются в признании и похвале не столько ради поддержки их достоинства, сколько ради их психологического комфорта.

Одной из самых распространенных обид мужчин является их чувство, что женщина недостаточно высоко их оценивает. Вы можете считать, что достаточно хвалите своего мужчину; однако может случиться так, что вы хвалите его не за то, за что он хотел бы.

Спросите об этом вашего друга. И помните: не верьте если вам ответят, что не нуждаются ни в поддержке, ни в похвале. Я точно знаю, что нуждаются.

Секрет № 2

Почему мужчины ненавидят, когда женщины расстраиваются или нервничают

Лаура очень обеспокоена вызывающим поведением своей дочери, подростка Алисы. Алиса постоянно проводит время в шумной компании и день ото дня становится все невыносимее. И Лаура, и ее муж Ли разговаривали с дочерью, убеждали ее взяться за ум, а не то у нее будут большие неприятности, однако в последнюю неделю Ли был очень занят работой над новым проектом, и весь груз ответственности за поведение Алисы пал на плечи Лауры. Утром Лауре пришлось идти с дочерью на бурный матч, в результате у нее ужасно разболелась голова.

Около семи вечера Ли возвращается домой с работы, Лаура накрывает стол.

— Дорогая, как дела? — спрашивает он жену, и, к его удивлению, она вдруг разражается слезами.

— Все ужасно, — говорит она, всхлипывая.

Я больше не могу, Ли. Алиса превратилась просто в чудовище. Я испробовала на этой неделе все, а она совсем вышла из-под контроля. Она совершенно меня не слушается. Я ничего не могу поделать. Когда же мы совершили ошибку?!

— Ну, дорогая, сядь и успокойся. Слезы ничему не помогут, — рассудительно отвечает Ли ровным голосом. — Вытри нос и давай все обсудим. >1 думаю, мы сможем найти правильное решение.

— Но ты не представляешь, что это было, — плачет Лаура. — Я пыталась урезонить ее, но ничего не получилось. Ничто на нее не действует.

— Успокойся, Лаура, — говорит Ли. — Давай все по порядку. Прежде всего, что Алиса на этой неделе сделала не так?

— Ты не понимаешь! — всхлипывает Лаура. — Тебя не было на этой неделе. Ты не знаешь, какой это был кошмар. Как ты можешь быть таким безразличным?

— Безразличным? Я не безразличный. Я просто пытаюсь подумать, что можно сделать. Истерика не решит никаких проблем.

— У меня не истерика, я просто плачу, пытаюсь донести до тебя свои чувства, свою усталость. Я совсем не хочу, чтобы ты что-то делал! — кричит Лаура. — Я просто хотела, чтобы ты пожалел и успокоил меня.

Лаура выскакивает из кухни и падает с рыданиями на диван. Она чувствует себя одинокой, брошенной, непонятой.

Элеонора и Адам только что вернулись из ресторана и вошли к себе в квартиру. Элеонора говорит:

— Адам, мне нужно поговорить с тобой.

— Сейчас? — спрашивает Адам. — Сейчас уже поздно.

Голос Элеоноры начинает дрожать, и она отвечает:

— Да, сейчас.

— Хорошо, — говорит Адам нетерпеливо. — Что случилось?

— Ты как-то отдалился от меня, — начинает Элеонора. — Я знаю, что ты очень занят сейчас на работе, но мы не занимались любовью уже неделю, я так по тебе скучаю.

Закончив, она смотрит на Адама, надеясь, что он пожалеет ее или успокоит. Адам смотрит на Элеонору, нервно ерзая на стуле, и молчит.

— Ну, — спрашивает Элеонора, — и что ты об этом думаешь?

— Я выслушал тебя, — говорит Адам. — Мне очень жаль, что ты расстроена.

— И это все, что ты хочешь мне сказать? — говорит обиженно Элеонора.

— Ну понятно, — говорит Адам. — Ты уже приготовила в своем воображении мои ответы, но, если он не соответствует тому, что я сказал, зачем же набрасываться на меня?

— Я совсем не набрасываюсь на тебя. Я просто хотела почувствовать, что ты со мной, — плачет Элеонора.

— Я здесь, — холодно отзыается Адам. — Я что, ухожу куда-нибудь?

— С таким же успехом ты мог не быть здесь, — говорит Элеонора, всхлипывая. — Ты

сидишь, как холодное каменное изваяние, и это именно тогда, когда мне так нужна твоя любовь.

— Послушай, — кричит Адам, — ты испортила нам весь вечер, начав обсуждать проблемы на ночь глядя. Ты такая чувствительная — ты вечно все преувеличиваешь. Если бы ты не была такой неврастеничкой, у нас всегда был бы мир! Я не хочу слушать больше эту чушь!

Адам выскакивает из комнаты, оставив жену плакать в одиночестве, а Элеонора никак не может понять, как он может быть таким бесчувственным и бессердечным человеком. Бывало ли у вас так, что, поделившись с мужчиной своей печалью или страхами, в ответ вы слышали лишь обвинения в излишней эмоциональности и капризах?

Наблюдая подобные ситуации, выслушивая рассказы семейных пар, я спрашивала себя: почему же мужчины ненавидят, когда женщины нервничают, плачут? Многие специалисты утверждают: дело в том, что мужчины в подобных ситуациях испытывают психологический дискомфорт, чувствуют себя уязвимыми. Я считаю, что это общее наблюдение лишь часть проблемы. Я думаю, что ключ к разгадке этого мужского секрета лежит немного глубже, в мужском характере, в тех «трех секретах», о которых женщины даже не подозревают.

Первая причина, почему мужчины не любят видеть женщин расстроеными

В мужчинах воспитывают чувство ответственности за состояние дел.

Как мы видим на протяжении всей книги, мужчин с раннего детства учат испытывать чувство ответственности.

«Тимоти, последи за своей сестрой и смотри, чтобы она не ушиблась».

«Когда вырастешь, сынок, ты будешь главой семьи».

«Нужно помочь папе грузить вещи в машину, сынок».

Эти маленькие мальчики вырастают в мужчин, абсолютно убежденных в том, что, если он настоящий мужчина, он должен все уметь, он должен заботиться о своей жене.

Кто он — законченный болван или ваш рыцарь в сверкающих доспехах?

Когда вы делитесь с мужчиной своими проблемами, которые расстраивают вас, он не слышит, что вы говорите. Он слышит:

«Помоги мне!»

«Спаси меня!»

«Сделай это для меня!»

А вы, как любая женщина, хотите, чтобы вас:

— успокоили,

— пожалели,

— обняли,

— выслушали,

— утешили — и сказали, что все будет хорошо.

Вместо этого вы получаете:

— совет,

— вопросы,

— нотации,

— упреки за плохое настроение.

Вы хотите любви; он отвечает вам логикой. Вы хотите, чтобы он повел себя с вами, как «мама», а он скорее играет роль отца.

Я вспоминаю один эпизод из моей жизни, типичный в этом плане. У меня были сложности с сколькими моими служащими, мне не нравилось, как они относились к своей

работе. Я пришла домой в конце дня и, едва переступив порог дома, бросилась к мужчине, за которым я тогда была замужем. «Я в таком бешенстве, просто ужас», — выпалила я и начала рассказывать о своих разочарованиях и проблемах в бизнесе. Мой муж слушал меня несколько минут, пока мы стояли в холле лестницы. Затем на протяжении двадцати минут он растолковывал мне, что я должна сделать, шаг за шагом, чтобы решить эту проблему, отмечая, в чем я была не права в прошлом и как эта ситуация возникла. Я становилась все злее и злее, пока не разразилась слезами.

— В чем дело? — спросил он. — Тебе не нравятся мои предложения?

— Я не думаю о твоих идеях, — ответила я. — Я пришла к тебе поделиться своими печалями, ожидая от тебя сочувствия, а ты начал читать мне нотации.

— Ну, мне жаль, что я не оправдал твоих надежд, — резко ответил он.

Кто был прав, а кто виноват? Никто. Он был уверен, что помогает мне, давая совет. Ему и в голову не пришло, что я жду от него другой «помощи»: чтобы он обнял меня, выслушал и сказал, что все будет хорошо, чтобы он просто выразил мне свою любовь.

Я считала его в тот момент бесчувственным и черствым, а истина заключалась в том, что он давал в тот момент то, что, с его точки зрения, было самым важным — решение моей проблемы.

Необходимо помнить, что мужчины всегда ориентированы на принятие решения.

Когда ваш мужчина видит вас расстроенной, у него в голове включается «автомат», и он думает: «Решение... решение». Он может и не выработать этого решения, но это именно то, что его будет в данной ситуации интересовать. Он либо будет задавать вам вопросы по существу проблемы, либо будет выглядеть печальным и задумчивым. Вы думаете, что он бесчувственный чурбан, а он будет стремиться стать для вас рыцарем в сверкающих доспехах, пришедшем спасти вас.

Это объясняет также, почему мужчины часто раздражаются, когда вы обсуждаете с ними свои проблемы или демонстрируете свою беспомощность. Они сердятся не на вас — они злятся потому, что: а) чувствуют ответственность за принятие решения; б) не могут найти решение и чувствуют себя глупо, как будто они подвели вас.

Именно это и произошло в моем случае. Мой муж, когда я, прияя домой, стала жаловаться на свои проблемы в офисе, был уверен, что я прошу у него помощи. Он начал извергать советы и предложения, и чем больше он наставлял меня, вместо того чтобы посочувствовать, тем раздраженнее я становилась. Чем больше он видел, что я злюсь, вместо того чтобы успокоиться и воспринять его великолепные советы, тем больше начинал злиться сам.

Нам потребовалось несколько часов интенсивной перепалки, прежде чем мы поняли, что происходит, но это время прошло не даром — случившееся помогло мне разгадать этот мужской секрет. Как большинство мужчин, мой муж не мог поверить в то, что мне было достаточно его сочувствия и внимания.

— Ты хочешь сказать, что все, чего ты от меня хотела, — это чтобы я тебя приласкал, успокоил и сказал, что все будет хорошо? — спросил он меня впоследствии. — Ты не ожидала от меня конструктивных предложений?

— Ну конечно же! — ответила я. — Мне просто нужно было знать, что ты со мной.

Вторая причина, почему мужчины ненавидят, когда женщины нервничают или расстраиваются

Есть еще одно чувство, которое зарождается в мужчине, когда он видит, что его женщина расстроена или нервничает. Он думает, что каким-то образом мог явиться причиной вашей боли и что, следовательно, он плохой. Даже если причина вашей тревоги не

имеет никакого отношения к нему, ваш мужчина тем не менее будет чувствовать свою ответственность за вашу боль или вину за то, что не может избавить вас от нее.

Когда мужчина видит переживания женщины, он ругает себя, считая себя причиной вашей боли, а в результате начинает злиться на вас за то, что вы поставили его в ситуацию «психологического дискомфорта».

Один мужчина, с которым я беседовала на эту тему, сказал мне: «Когда моя жена приходит ко мне со своими проблемами, мне очень тяжело. Если ее кто-то обидел, я злюсь на этого человека, а затем раздражаюсь, потому что тоже начинаю испытывать боль. А если она расстроена чем-то, что сделал я, злюсь на себя за то, что причинил ей неприятности, и, как это ни странно, — на нее за то, что она расстраивается, потому что чувствую себя в этой ситуации болваном».

Интересовались ли вы когда-нибудь, почему, когда вы делитесь с вашим мужчиной своими проблемами, он вдруг срывает свою злобу на вас? Частично потому, что злится на себя — либо за то, что не может помочь вам, либо за то, что причинил вам эту боль. В главе по искусству общения обратите внимание на то, что мужчины чаще всего выражают свою растерянность через раздражение и злобу, ибо это самый безопасный путь для них. Поэтому, когда вы видите его злобу в ответ на ваши жалобы, он, вполне возможно, испытывает на самом деле страх, растерянность, беспомощность, боль, вину или что-либо еще, а не злость.

Третья причина, почему мужчины ненавидят, когда женщины расстраиваются или нервничают

Бывало ли с вами так, что, когда вы пытались поделиться со своим мужчиной какими-то проблемами и бедами, он бросался к вам, стремясь немедленно успокоить? Вам просто хочется немного поплакаться — а он ведет себя так, будто у вас нервный срыв.

Мужчины часто принимают вашу нервозность за истерику, оценивают ваше состояние гораздо серьезнее, чем оно есть на самом деле, и пугаются, что, если вы начали рыдать, вас уже не остановить.

Для мужчин выражение таких чувств, как беспомощность или страх, возможно только в случае, если дела их действительно очень плохи. Поэтому мужчина, видя вас расстроенной, решает, что у вас, должно быть, нервный срыв! Мужчины не понимают, что женщины могут глубоко переживать что-либо, не выходя при этом из эмоционального равновесия.

Мужчины также решают, что, если уж вы начали плакать, вас не остановить. Именно поэтому они говорят:

«Ну, сколько ты собираешься плакать?»

«Не начинай, пожалуйста, сейчас эти выяснения отношений — у нас нет времени».

«Ну, началось, теперь ты уже не успокоишься до ночи».

Вам, может быть, требуется всего-то пять минут любви, внимания, а они ведут себя так, будто вы собираетесь в двенадцатичасовой эмоциональный марафон.

Мужчины не понимают, что женщины обладают гораздо большей эмоциональной гибкостью, чем мужчины, и способны быстро восстанавливать свои душевные силы.

Это означает, что женщина, которая только что плакала, может в следующий момент быть готовой заняться любовью. Только что мы злились, а через минуту уже все прошли.

Мужчинам нужно гораздо больше времени, чтобы перейти из одного эмоционального состояния в другое. То же они думают и про нас, когда ударяются в панику при виде наших слез.

Разгадка секрета № 2

1. Когда вы чем-то расстроены, скажите своему мужчине точно, чего вы от него хотите. Это избавит вас от многочасовых споров, непонимания и разочарования. Когда вы нервничаете по какому-то поводу и хотите поделиться с мужчиной своими печалями, просто скажите ему, какой конкретной помощи вы от него в данный момент ждете. Например, вы поссорились со своим сослуживцем и приходите домой с желанием разрядиться, выплеснуть свои эмоции. Скажите своему партнеру: «Меня так обидела Джоан в офисе. Выслушай меня, пожалуйста, пожалей и успокой. Мне не нужны советы, дорогой. Я просто хочу поделиться с тобой своими переживаниями и почувствовать, что ты меня любишь».

Тогда ваш друг будет знать, чего вы хотите. Он не будет испытывать растерянность, когда, помогая вам, наталкивается на ваше раздражение; он не будет чувствовать себя неудачником, когда, пытаясь решить вашу проблему, вдруг слышит просьбу просто обнять вас. Наоборот, он будет знать, что сумел помочь вам.

Другой пример. Поздно вечером вы неожиданно осознаете, что весь вечер ваш партнер вас раздражает. Вы видите, что он читает, лежа рядом с вами в постели, и знаете, что он устал и не в настроении вести долгие разговоры. Однако вам необходимо выразить свои чувства.

Вы говорите: «Любимый, меня кое-что беспокоит, и я должна поговорить с тобой об этом перед сном. Я знаю, что ты устал, поэтому не займусь больше пяти минут, но мне нужно сказать тебе это сегодня. Если ты можешь поговорить сейчас, будет просто замечательно. В любом случае подумай о том, что я тебе скажу, и, возможно, у нас будет завтра время все это обсудить».

В этом случае ваш партнер не будет чувствовать себя человеком, вовлеченным в бесконечный эмоциональный разговор, и будет знать, что сможет улучшить ваше настроение, даже если вы и не решите проблему сегодня.

Мужчины чувствуют себя комфортно, действуя в определенных рамках. Поэтому, если вы обозначите временной лимит для выяснения отношений, мужчина будет чувствовать себя более спокойно и уверенно и с большей готовностью выслушает вас.

Безусловно, бывают ситуации, когда ваш спутник не сможет дать вам то, чего вы от него хотите. Он может быть расстроен, и зол на вас и не захочет воспринять ваши проблемы и успокоить вас. Но чем чаще вы будете объяснять мужчине, чего вы от него хотите в конкретной ситуации, тем лучше он будет понимать вас.

2. Расстраиваясь по какому-то поводу, не старайтесь преувеличивать степень своего переживания — мужчина поймет вас буквально.

Салли жалуется мужу на свои трудности с организацией ресторана. В середине разговора она говорит: «Я просто не знаю, что делать. Я совершенно растерялась. Я просто схожу с ума. Лучше бы я никогда не бралась за это дело. Мне хочется перестрелять всех служащих, продать ресторан и уехать куда-нибудь одной на месяц».

Чем больше Гарольд слушал Салли, тем больше росло в нем беспокойство. Когда Салли закончила говорить, ей стало легче, а ему — просто жутко. Он думал про себя: «Парень, Салли совсем плоха. Она совершенно растерялась. Очевидно, она не выдержит этой нагрузки. Но что же мне делать? Мы не проживем без дохода от ее бизнеса. Может быть, у нее нервный срыв?»

Отныне отношение Гарольда к Салли будет базироваться на его восприятии ее слов, а

не на реальном положении дел. Он начнет уговаривать ее не бросать начатое дело. А Салли будет все больше расстраиваться, чувствуя себя непонятой и нелюбимой Гарольдом. Он же в свою очередь будет все больше и больше испытывать растерянность, видя, что она не принимает его советы, отвергает помощь. В конце концов он взорвется и закричит: «Тебе ничем не угодить!» А Салли будет сидеть и плакать, думая про себя: «Все, чего я хотела от него, — это ласки и сочувствия».

Мужчины не способны интерпретировать слова — они все понимают буквально.

Когда вы говорите: «Я больше так не могу» — ваш мужчина верит в то, что вы действительно так больше не можете. Когда вы говорите: «Я чувствую, что ты меня не любишь» — он действительно думает, что вы это чувствуете. Вот почему так часто, когда женщина изливает мужчине свои чувства, он приходит к выводу, что она расстроена гораздо больше, чем на самом деле, — он воспринимает ее слова буквально.

Будьте аккуратны, выражая свои эмоции мужчине. И если вы чувствуете потребность разрядиться, не задумываясь о словах, предостерегите его о восприятии их буквально. Наилучшей формой выражения эмоций, на мой взгляд, является «Любовное письмо», о чем я писала в своей книге «Как любить всегда». Это прекрасный путь как для вас, так и для вашего партнера выразить свои эмоции и чувства.

3. Дайте понять своему мужчине, что вы отнюдь не беспомощны и что он не должен вас спасать.

Помните: мужчины чувствуют ответственность за положение дел. Пока вы не дадите мужчине понять, что, несмотря на свое огорчение, вы отнюдь не беспомощны, он будет чувствовать себя обязанным спасти вас и примется давать вам советы вместо ласки и любви. Выскажите ему свои страхи, разочарования, тревоги. А закончив, скажите две-три фразы, из которых он бы понял, что вы совсем не дуреха. Например, Салли, рассказав Гарольду о своих проблемах в бизнесе, могла бы добавить: «Конечно, в глубине души я понимаю, что все проблемы разрешатся. Мне просто нужно обсудить все со своими служащими и изменить кое-что в процессе работы, чтобы дела вошли в нужное русло. Безусловно, я никогда не смогу продать свой ресторан — ведь я так давно о нем мечтала. Но иногда я чувствую растерянность и раздражение».

В этом случае Гарольд не считал бы Салли абсолютно беспомощной и не стремился бы ее спасать.

Понимая, что она просто выплескивает накопившееся раздражение, он пожалел бы ее, вместо того чтобы начать паниковать самому. Вы можете не знать, как решить свои проблемы. Вы можете испытывать страх и растерянность. Но ваш спутник станет спокойнее реагировать на ваши беды, если будет знать, что вы собираетесь спасать себя сами, а не возлагаете весь груз на его плечи.

Убедитесь, что в тех словах, которыми вы высказываете мужчине свои боли и страхи, не было подтекста «спаси меня, реши за меня».

Стюарт жаловался мне на взаимоотношения с Венди, своей подружкой. Она могла прийти к Стюарту со своими проблемами или со сложностями в их взаимоотношениях, и Стюарт пытался ее успокоить. Но каждый раз неизбежно происходило одно и то же — что бы Стюарт ни говорил, Венди оставалась безутешна. «Я могу успокаивать ее часами, — говорил с горечью Стюарт, — она вроде начинает приходить в себя, как вдруг опять погружается в отчаяние, как будто я ничего ей не говорил и не делал».

Беседуя с Венди, я обнаружила, в чем корни ее ошибки: Венди очень хотелось, чтобы ее спасали. Она хотела, чтобы Стюарт доказал свою любовь к ней тем, что взял бы на себя ответственность за нее, устроил бы ее жизнь.

В детстве о Венди мало заботились, и теперь, будучи взрослой, она испытывала потребность играть роль «маленькой девочки» в надежде привлечь таким образом к себе внимание, заставить заботиться о себе — в общем, получить все то, чего она недополучила в детстве.

Важно! Некоторые мужчины, имевшие в прошлом опыт взаимоотношений с женщинами, желавшими, чтобы их все время спасали, могут расценить самые незначительные ваши проблемы как полный крах. Дайте им знать, что вы не жертва, что вас не надо спасать, но что вы просто нуждаетесь в любви и внимании.

Секрет № 3

Почему на первый взгляд мужчин меньше занимают вопросы любви и проблемы взаимоотношений, чем женщин

«Я знаю, он любит меня, но мне всегда кажется, что наши взаимоотношения для меня важнее, чем для него».

«Когда я прихожу вечером домой, я не могу дождаться, когда увижу своего мужа. Но когда он приходит домой, он не выражает особого восторга, увидев меня. Не понимаю, в чем дело».

«Я всегда стараюсь сделать что-либо приятное своему другу, покупаю ему сувениры или планирую что-нибудь на вечер. Если он любит меня, почему он не придумает что-нибудь подобное для меня?»

Вам знакомы эти сетования? Думаю, они знакомы большинству женщин. Многие из нас могли убедиться на своем опыте: мужчины проявляют меньший интерес к любви и взаимоотношениям, чем женщины. Истина заключается в том, что мужчин вопросы любви занимают не меньше, чем женщин. Однако тут существует целый ряд секретов, которые мы должны раскрыть.

Мужчины самоутверждаются в первую очередь через свою работу и свои достижения, женщины самоутверждаются прежде всего через взаимоотношения.

В первой главе мы обсуждали исторические корни традиционных женских и мужских ролей. Мы видели, что успех для мужчины значил все — он гарантировал ему физическое выживание. А женщины всегда видели цель своего существования в поддержании хороших отношений с мужем, с детьми, с родителями. Поэтому даже если вы и ваш партнер оба работаете, ваше балансирование между любовью и работой будет совсем не таким, как у вашего спутника. Проведенное в 1978 году Вагенвурдом и Бейли исследование показывает, что 75 % опрошенных мужчин на первое место в жизни поставили работу, а 75 % опрошенных женщин — дом и семью.

Мы, женщины, склонны толковать эту разницу в приоритетах следующим образом: мы любим наших мужчин больше, чем они нас. Это совсем не обязательно так! Но что уж точно, так это:

если мужчина испытывает трудности на работе и не уверен в своих возможностях достичь успеха, он не сможет сконцентрировать свое внимание на отношениях с женщиной.

Если у вашего мужчины проблемы на работе, или он волнуется из-за проекта, или беспокоится о деньгах, или недоволен отсутствием перспектив продвижения по службе, эмоционально он никогда не будет принадлежать вам на 100 %. Все его внимание, вся интеллектуальная энергия, все сознание будут постоянно поглощены проблемами, связанными с работой, вне зависимости от его желания. Пока он не достигнет успеха, ему

трудно расслабиться.

Это не означает, что он не интересуется вами, не любит вас или не нуждается в вас. Это даже не означает, что он больше заботится о своей работе, чем о вас. Просто его положение на работе имеет большее значение для его самооценки, чем отношения с вами.

Женщинам трудно понять и принять эту истину. Наши ценности сильно отличаются от мужских, и, независимо от успеха в нашей карьере, мы не будем чувствовать себя хорошо, если у нас что-то не ладится в личной жизни. Для женщины провести время с любимым мужчиной — это удовольствие, награда, отдых, но только не помеха или отрыв от дел. Поэтому и от мужчин мы хотим, чтобы они отбросили свои заботы и печали, бросились к нам в объятия и нашли утешение в нашей любви. В конце концов это именно то, что мы делаем сами, приходя вечером домой. И мы задаемся вопросом: разве мужчина не может сделать то же самое? Ответ однозначен: НЕТ!

К сожалению, первостепенная зависимость мужской самооценки от успехов на работе до самого последнего времени являлась причиной большей подверженности мужчин болезням, связанным со стрессом, чем женщин. Инфаркты, инсульты, высокое кровяное давление, алкоголизм и наркомания — все это последствия чрезмерной нервозности, переутомления, неумения расслабиться.

Специфика мозговой деятельности мужчин и женщин

Вторая причина, почему мужчины, на первый взгляд, меньше интересуются любовью и взаимоотношениями, чем женщины, в том, что их мозг устроен таким образом, что им сложнее переключаться от мыслей к чувствам, чем женщинам.

Я уверена, что вы, вполне возможно, подозревали, что мозг мужчины устроен не так, как ваш, и вы были правы! Мужской мозг имеет свою специфику. Правое полушарие мозга у мужчины отвечает за визуально-пространственные функции (такие, как физические действия, координация между зрением и руками), тогда как левое полушарие контролирует вербальную и когнитивную деятельность (выражение чувств, осознание абстрактных понятий). В результате исследований было установлено, что у маленьких мальчиков правое полушарие развито больше, чем левое. Это проявляется в том, что мальчики хуже говорят, чем девочки, да и взрослые мужчины, как правило, менее разговорчивы, чем женщины.

Мозг женщины более гибок и универсален. Это означает, что оба полушария одновременно работают над решением задачи. Вот как описывает этот феномен доктор Джейн Барр Стамп в своей книге «В чем разница»:

«Эта разница проявляется в том, что женщины способны быстрее мужчин принимать решения и более восприимчивы. В дополнение, в случае поражения инсультом одного полушария, у женщин его функции может выполнять другое... У мужчин этого не происходит. Если в случае инсульта поражается левое полушарие, он может потерять способность говорить, поскольку правое полушарие отвечает лишь за пространственные функции».

Мужчинам сложнее переключаться

Что же все это значит для нас и наших отношений? Я думаю, это объясняет, почему мужчины с трудом переключаются с «головы» на «сердце», с традиционной деятельности правого полушария на работу левого. Для этого им нужно больше времени, чем женщинам. Поэтому, когда вы обсуждаете со своим мужчиной финансовые вопросы или ведете интеллектуальный разговор и вам вдруг захочется, чтобы вас обняли и приласкали, вы можете столкнуться сего «не в настроении». Он не может переключиться так быстро, как вы.

Задумывались ли вы, почему вашему партнеру нужно больше времени, чтобы отвлечься от дел вечером? Если ваш мужчина восемь часов был настроен на работу левого полушария, он не может, переступив порог дома, сразу превратиться в мягкого, эмоционального человека так же легко, как вы.

Замечали ли вы, что во время отпуска ваш спутник становится более внимательным, нежным и сексуальным? И здесь подходит то же самое объяснение: когда вы отрываете мужчину от его работы, когда снимается напряжение, правое полушарие его мозга наконец получает отдых от постоянной восьмичасовой работы, и вашему мужчине гораздо легче расслабиться, стать более эмоциональным, более чувствительным. Ему не нужно переключаться с одного вида деятельности на другой. Я беседовала с сотнями женщин, которые говорили, что на отдыхе их мужья — совершенно другие люди, и жаловались на то, с каким ужасом они ожидали возвращения из путешествия, зная, что потеряют эту эмоциональную гармонию, как только их мужья переступят порог своего офиса.

Разгадка секрета № 3

1. Поделитесь с мужчинами этой информацией. Найдите время обсудить эту проблему с вашим мужчиной и выясните его отношение к ней. Пусть он знает, какую информацию вы получили из данной главы. Но это отнюдь не значит, что, когда в следующий раз ваш муж или приятель не будет проявлять эмоций, вы должны говорить: «О, дорогой, мне понятно, почему ты ведешь себя, как бесчувственный чурбан. Это потому, что у тебя сейчас работает правое полушарие!» Нет, конечно. Но покажите ему, что вы его понимаете.

Запомните: мужчины любят, когда их понимают, а не просто осуждают за их поведение. Вы можете удивиться, узнав, что ваш мужчина, даже осознавая свою как бы меньшую заинтересованность во взаимоотношениях, может не понимать, почему это происходит. Размышляя над этой тайной, мужчина может развеять сомнения относительно своих чувств к вам. Возможно, он не раз думал: «Если я действительно люблю ее, я ведь должен был бы уделять нашим отношениям столько же внимания, сколько она?»

2. Обсудите, как вы можете помочь своему партнеру обрести высокую самооценку не только в работе, но и в ваших взаимоотношениях. Я глубоко убеждена, что для того, чтобы мужчины начали жить более здоровой и полноценной жизнью, они должны переориентировать свою систему приоритетов, перенести акцент с исключительно деловых финансовых успехов на достижения в сфере чувств. Мужчине так важно понять непостижимую ценность вечера, проведенного с сыном, или прогулки с женой перед обедом, или звонка любимой в середине дня, чтобы сказать ей, что он ее любит. Поговорите об этом с вашим спутником. Спросите его, чем вы можете помочь ему, как вы могли бы облегчить ваше общение.

3. Поговорите со своим партнером о том, как облегчить ему переход от рабочего настроения к любви. Вы можете помочь своему другу избежать стрессов и стать более вовлеченным в ваши взаимоотношения, если вы обсудите наилучший для него способ перехода от рабочего состояния к атмосфере любви. Вот некоторые предложения.

Обсудите, каким образом ваш партнер лучше всего расслабляется после работы, зарядка, прогулка, отдых в тишине, музыка, медитация, массаж. Просмотр теленовостей или чтение газет — не самые лучшие способы расслабления, поскольку они требуют активной мыслительной деятельности и внимания.

Не взваливайте на своего спутника груз эмоциональных проблем и забот, как только он переступит порог дома. Дайте ему время перестроиться.

Не забудьте, что все это в равной степени относится и к вам. Однако помните, что, даже если вы тоже работали целый день либо по дому, либо в офисе, вам все равно легче

расслабиться и настроиться на эмоциональный лад, чем вашему спутнику.

4. Договоритесь со своим партнером, какой вклад каждый из вас будет вносить в развитие ваших взаимоотношений. Многие женщины совершают ошибку, втайне ожидая, что мужчины сами начнут предпринимать шаги по обогащению ваших взаимоотношений, и бывают очень разочарованы, когда этого не происходит. Вместо того чтобы просто ждать этого, спросите вашего партнера: как он представляет себе ваши взаимоотношения? сколько времени и сил он готов вложить в них? какие способы укрепления взаимоотношений для него наиболее приемлемы (совместное чтение книг; посещение специальных семинаров и консультаций; еженедельные беседы)? какие пути разрешения проблем и конфликтов он предпочитает (обсудить немедленно; дождаться, пока заснут дети; изложить чувства и мысли на бумаге)?

Обсуждение этих вопросов позволит вам не только обрести чувство уверенности в том, что ваш мужчина так же заинтересован в ваших отношениях, как и вы. Оно поможет вашему спутнику понять, как вам приятно его внимание к этим проблемам. Внося свои предложения относительно путей развития ваших отношений, он обретет чувство «причастности», ощутит себя активным их созиателем. Безусловно, вы тоже должны дать ответы на все эти вопросы. Будем надеяться, что после того, как вы это сделаете, вы почувствуете себя командой вы оба будете одинаково нести ответственность за ваш союз.

Я надеюсь, что, прочтя эту главу, вы испытали волнение, волнение от возможности построить взаимоотношения с вашим мужчиной так, чтобы в них было больше любви и меньше конфликтов. Мой совет подходит в равной степени и для любимого, и для коллеги по работе, и для вашего отца, и для вашего брата, и для вашего сына. Безусловно, у мужчины может быть гораздо больше секретов, чем разгадок у вас в голове. Поэтому я рекомендую вам поступить так же, как сделала я: спросите мужчин! Вы удивитесь — они любят объяснять свои чувства вам. А если вы зададите правильный вопрос, то узнаете секрет вашего мужчины, что придаст вам как женщине больше уверенности.

Я написала эту часть книги потому, что мое собственное понимание этих мужских секретов в корне изменило мои взаимоотношения с мужчинами. Я сочувствую там, где обычно критиковала; проявляю терпимость там, где раньше осуждала. И чем больше я показываю мужчинам, что понимаю мотивы их поведения, тем чаще обнаруживаю их стремление стать нежными, надежными и любящими спутниками.

5. Мужчины и секс

Много ли вы знаете о мужчинах и сексе? Ответьте на вопросы этой анкеты, чтобы выяснить это. Спросите себя, верны или нет следующие утверждения.

Сексуальный опрос для женщин

1. Мужчины любят женщин, которые непостижимы в постели.
2. Мужчины терпеть не могут женщин, которые не скрывают своей любви к сексу.
3. Когда женщина смеется и ведет себя в постели игриво, мужчина испытывает дискомфорт.
4. Женщины гораздо больше внимания обращают на ухоженность и чистоту тела мужчины, чем мужчины на гигиенические привычки женщин.
5. Если вы говорите мужчине о том, чего вы хотите в постели, он будет чувствовать, что его контролируют, и в глубине души будет сопротивляться этому.
6. Для мужчины не имеет значения, позволяете ли вы ему оральный секс, если вы сами практикуете его в отношении мужчин.
7. Появление эрекции означает, что мужчина достаточно возбужден и готов к сексу.

8. Главная причина, почему в момент сексуальной близости мужчины говорят меньше, чем женщины, они боятся раскрыться и оказаться уязвимыми.

9. Мужчины втайне считают, что женщины, которые часто являются инициаторами в сексуальных отношениях, чересчур активны и не дают возможности партнеру почувствовать себя мужчиной.

10. Лучшим местом для разговора с вашим партнером на сексуальные темы является постель.

Если вы считаете, что хотя бы одно из этих утверждений истинно, — вы не знаете всего, что должны были бы знать о мужчине и сексе. Если же вы убеждены, что большинство или все эти положения верны, будьте благодарны судьбе за то, что она предоставила вам возможность прочесть эту главу. Дело в том, что все эти утверждения абсолютно неверны, и вы узнаете почему, прочитав о тех мужских сексуальных секретах, которые должна знать каждая женщина.

Секрет № 1

Мужчины часто выражают себя через секс когда не могут выразить через эмоции

Было ли у вас так? Ваш партнер предлагает вам заняться любовью, однако вы видите, что сам он на это не очень настроен, выглядит зажатым и напряженным. Вы пытаетесь заговорить с ним, но он определенно не интересуется ничем, кроме секса. Вы чувствуете, что здесь что-то не так, и вы абсолютно правы — в данный момент он не столько хочет любви и секса, сколько стремится снять эмоциональное напряжение.

Вот как это происходит. Часто мужчина чувствует, как его переполняют отрицательные эмоции. Возможно, он беспокоится о проекте, над которым работает. Может быть, он только что поговорил с кем-нибудь из своих престарелых родителей, и ему грустно от того, как быстро разрушается их здоровье. Возможно, он испытывает чувство вины за свое вчерашнее поведение с вами. Как мы видим из многочисленных примеров, приведенных мною в книге, мужчины воспитываются в убеждении, что нехорошо демонстрировать окружающим такие чувства, как страх, боль, беспомощность, растерянность, печаль. Поэтому ваш партнер не может выразить эти чувства словами или не знает, как это сделать. И неожиданно в нем возникает сексуальное желание.

Мужчины часто используют свою сексуальную энергию как «предохранительный клапан» для выхода угнетающих их эмоций.

Конечно, это может показаться вам странным, ибо большинство женщин испытывают прямо противоположные чувства. Нам бывает трудно настроиться на сексуальный лад, если мы чем-то эмоционально подавлены. Но здесь важно понять, что мужчины в данном случае используют секс как средство выражения своих невысказанных эмоций. Временами этот способ может стать единственным проявлением чувств.

Этот способ, однако, может породить целый ряд проблем: ваш партнер, получив физическую разрядку через половой акт, не сможет преодолеть внутреннего эмоционального напряжения; вас может обидеть, что ваш партнер использует ваше тело как средство для снятия напряжения.

Как Гарри использовал секс для снятия своего раздражения, связанного с работой

Гарри, сорокашестилетний президент строительной компании, и его жена Фрэн пришли ко мне, жалуясь на свою сексуальную несовместимость. «Порой мне кажется, что Гарри использует меня как средство для сексуальной разрядки, — призналась мне Фрэн. — Я

чувствую, что он чем-то расстроен, но он не говорит об этом. Вместо этого он начинает проявлять повышенную сексуальную активность. Мне даже кажется, что он сам не получает от этого удовольствия, я думаю, подобный секс не удовлетворяет никого из нас».

Я попросила Гарри вспомнить, когда у него и Фрэн были последний раз сексуальные отношения в стиле «секс ради разрядки».

— Я думаю, в последний четверг, — ответил он.

— Отлично, — сказала я. — А теперь закройте глаза и расскажите мне обо всех событиях прошлого четверга, особенно о том, что вас беспокоило тогда.

— Ну, — начал он, — утром я беседовал с исполнительным директором нашей фирмы. Он был небрежен, готовя несколько последних отчетов, и я огорчился, поскольку мне пришлось вновь сделать ему замечание из-за той же ошибки. Вот так паршиво начался у меня день. Затем днем я узнал, что наш строительный контракт перехватила другая фирма, это было для меня большим разочарованием. Я два месяца работал над ним, и вдруг все закончилось крахом. В общем, это был ужасный день.

— Хорошо, — сказала я. — А теперь представьте себе, что вы в спальне с Фрэн и начинаете проявлять сексуальную активность. Вспомните свои чувства, которые вы испытывали в эту ночь. Расскажите мне об этом.

Гарри задумался на минуту и ответил:

— Усталость, злобу, раздражение. Я не получил контракт. Внутри меня жило желание бросить работу и никогда к ней не возвращаться, — вы знаете, хотелось уехать на необитаемый остров и никого не видеть.

— Испытывали ли вы какие-либо романтические чувства или просто были возбуждены? — спросила я.

— Сейчас, когда вы спросили меня об этом, я думаю, нет, — признался Гарри.

— Но если вы хотели не секса, то к чему же вы стремились в тот момент?

— Вы знаете, мне просто хотелось ощутить близость Фрэн, почувствовать, что она все равно любит меня, что она не разочарована во мне и что кто-то стоит на моей стороне.

— А что, если Фрэн просто, лежа рядом с вами, приласкала бы вас, сказала, как сильно любит вас, и выслушала бы? Как бы вы себя чувствовали? — спросила я.

Это было бы великолепно, — тихо ответил Гарри. — Возможно, я бы чувствовал себя намного лучше, чем после секса.

Порой мужчины стремятся получить у женщин поддержку и успокоение через секс, вместо того чтобы попросить об этом словами.

Как видите, Гарри не испытывал сильного сексуального влечения к своей жене в тот момент — он хотел просто почувствовать, что его любят. Но он не осознавал этого и не знал, как выразить свое желание. Когда Фрэн услышала от Гарри, какие он на самом деле испытывал чувства в тот четверг, она вздохнула с облегчением. «Любимый, как жаль, что я не знала о твоих проблемах! — воскликнула она и, вскочив, бросилась обнимать Гарри. — Я видела, что ты чем-то расстроен, но я думала, что это из-за меня».

Гарри и Фрэн согласились последовать моим рекомендациям, которые вы прочтете ниже. Через месяц они пришли обсудить со мной результаты. «Наши отношения стали намного лучше, — начала Фрэн. — Когда Гарри чем-то расстроен или не может расслабиться после работы, я предлагаю ему просто полежать рядом со мной, выслушиваю его рассказ, стараюсь успокоить. Несколько раз, находясь в состоянии психологического напряжения, он вновь пытался получить разрядку в сексе, хотя я видела, что не это интересовало его в тот момент. Я напоминала ему о том, что мы узнали от вас, и он останавливался и, обнимая меня, рассказывал о своих проблемах. Это не всегда было просто, но, к моему удивлению, после разговора со мной он расслаблялся. Я ощущала его близость, и возникавшее в нас желание было продолжением нашей любви, а не просто стремлением

получить сексуальную разрядку».

«Я должен признать, что в нашей жизни с Фрэн стало гораздо больше секса, чем раньше, — сказал Гарри с улыбкой. — Фрэн права, мне не всегда легко определить для себя, чего я хочу на самом деле, когда автоматически настраиваюсь на секс. Но каждый раз мне становится гораздо легче после разговора с Фрэн».

Решение:

1. Обсудите эту проблему с вашим партнером. Безусловно, не заводите этот разговор в постели или непосредственно в тот момент, когда вы столкнулись с этой проблемой. Дайте ему почитать этот раздел книги и спросите его мнение.

Не говорите: «Я знаю, что у тебя какие-то проблемы и ты просто не хочешь мне о них рассказывать и предпочтешь в данной ситуации секс».

Скажите: «Мне бы хотелось сделать наши сексуальные отношения еще лучше — почему бы нам не прислушаться к советам из книги и посмотреть, какие будут результаты?»

2. Даже если вы подозреваете, что за сексуальным предложением вашего партнера скрываются подавляемые им эмоции, не подавайте виду, что знаете об этом, дайте вашему мужчине возможность поделиться с вами своими чувствами.

Допустим, ваш партнер вдруг начинает проявлять повышенную сексуальную активность, а вы чувствуете, что он хочет получить быструю разрядку и что на самом деле он просто чем-то расстроен. Не говорите: «Не трогай меня! Я знаю, ты чем-то расстроен, и пока ты мне об этом не расскажешь, ни о каком сексе не может быть и речи!»

Скажите: «Дорогой, мне бы очень хотелось, чтобы ты просто полежал рядом со мной немного. Мне так приятно ощущать твою близость».

Затем, чтобы подтолкнуть его к разговору, хорошо было бы упомянуть о тех чувствах, которые, на ваш взгляд, может испытывать ваш друг.

«Любимый, у тебя была ужасная неделя на работе, да?»

«Ты знаешь, я так горжусь тем, что тебе поручили этот сложный проект, хотя и понимаю, как тебе трудно».

«Мне бы нужно было поговорить с твоей мамой сегодня, я знаю, у твоего отца стало совсем плохо со слухом».

«Я знаю, как ты обеспокоен этими дополнительными счетами в этом, месяце. Ужасно, что нам приходится сейчас столько тратить».

Моя практика показывает, что мужчине легче будет открыть вам свои чувства, если вы продемонстрируете ему, что: понимаете и разделяете его чувства; не осуждаете его за подавленное настроение.

Как многие женщины, с которыми я работала, вы сами сможете убедиться, что, зная этот мужской секрет, вы сможете построить более гармоничные сексуальные отношения.

Если вы создадите такие условия, в которых мужчина сможет снять свое эмоциональное напряжение в разговоре с вами, это еще более сблизит вас, и ваши сексуальные отношения наполнятся большей страстью.

Секрет № 2

Мужчины чувствуют себя отвергнутыми, если вы отклоняете их сексуальные предложения

Ваш партнер, обняв вас, начинает целовать вашу шею. Вы знаете, что этим он хочет сказать вам, что настроен на секс, а вы совершенно не хотите этого. Что вы должны делать?

Отреагировать раздраженно в надежде, что ваш партнер сам поймет, в чем дело.
Отреагировать вяло, неохотно, рассчитывая тем самым умерить пыл вашего друга.
Сказать что-то типа: «Послушай, дорогой, не нужно. У меня сейчас нет настроения».

Неохотно позволить ему заняться с вами любовью и, лежа в постели, обдумывать свои дела назавтра или решать, какие вещи нужно отнести в химчистку.

Правильный ответ: «Ничего подобного делать не следует» — и вот почему. Секс является для мужчины очень важной формой проявления эмоций, это своеобразный способ предложить себя в надежде, что его примут физически и эмоционально.

Когда ваш партнер делает вам сексуальное предложение, он предлагает вам больше, чем секс. Он как бы говорит: «Пожалуйста, прими меня».

Ваш партнер может и не подозревать об этих мотивах, но только попробуйте отвергнуть его, и вы увидите его реакцию. Он поведет себя так, будто вы сказали ему не о том, что вы не в настроении заниматься любовью, а о том, что вы его отвергли. Большинство опрошенных мною мужчин жаловались, что, будучи отвергнутыми своим сексуальным партнером, они испытывали чувство глубокой подавленности и унижения. Они не слышат вашего «я устала» или «только не сейчас». Они слышат «я тебя не люблю, я не хочу тебя, ты не желанный, ты плохой». Может случиться так, что ваш партнер не будет знать, как выразить свою обиду на ваш отказ, и, как это часто происходит, может утратить к вам сексуальный интерес или начнет искать замену вам на стороне. Вот почему мужчины любят женщин, которые не боятся показать, что они любят секс.

Многие женщины стесняются проявлять свою сексуальность, боятся показать мужчине, как они хотят его, или не решаются стать инициаторами в сексе. Когда вы не боитесь продемонстрировать своему партнеру свое желание, мужчина обретает большую уверенность в себе и начинает испытывать к вам большее влечение. Запомните: мужчины ненавидят, когда их отвергают! Традиционная роль мужчины — инициатора секса — ставит его в положение человека, который подвергается риску быть отвергнутым. Поэтому он испытает к вам чувство благодарности, если будет знать, что вы тоже готовы рисковать и способны сами первой предложить секс.

Решение:

Никогда полностью не отвергайте сексуальные предложения вашего партнера. Я не предлагаю вам допускать изнасилование и ни в коем случае не советую отвечать «да» на любое сексуальное предложение мужчины. Я просто советую вам помнить о мужской уязвимости в этом вопросе, помнить, что это для мужчины своеобразная форма предложить себя вам, и вы должны найти способ продемонстрировать, что принимаете его.

Скажите: «Любимый, я немного устала сегодня. Может, ты просто полежишь со мной, мне так хорошо, когда ты рядом».

Скажите: «Я очень тебя люблю, я очень люблю заниматься любовью с тобой, но в данный момент я так устала после работы, что не смогу любить тебя так, как бы я хотела. Обними меня, дорогой, и давай найдем для любви другое время, пусть дети заснут».

Другими словами, помните, что, когда ваш мужчина предлагает вам секс, он стремится получить прежде всего любовь. Не говорите просто «нет»; непременно приласкайте его или каким-либо иным способом дайте ему понять, как много он для вас значит.

Если вы не настроены на секс, отвечая своему партнеру «нет» на сексуальное предложение, обязательно скажите ему, что любите его.

Ваш друг будет чувствовать себя лучше и, как знать, быть может, говоря ему о своей любви, вы вдруг почувствуете прилив нежности к нему, и в вас возникнет желание.

Секрет № 3

Иллюзия эрекции

Я знаю, что это заглавие привлечет ваше внимание! Этого секрета не знают многие женщины.

Если у вашего партнера наступила эрекция — совсем не обязательно, что он настроен на секс, и вполне возможно, что он совсем не возбужден сексуально.

Я называю этот миф «иллюзией эрекции». Поскольку женщины не имеют пениса, многоного, касающегося этого таинственного органа, они просто не понимают. Мы считаем, что, когда у нашего мужчины наступает эрекция, он уже достаточно возбужден и готов к сексу. Порой это может быть именно так, однако далеко не всегда. Вот вам некоторая информация для размышлений.

Эрекция наступает в результате прилива крови к пенису. Вот несколько несексуальных причин эрекции:

1. Как правило, мужчины просыпаются утром с эрекцией. Это совсем не обязательно означает, что они сексуально возбуждены, — эрекция является физиологическим эффектом, возникающим в результате происходящих в организме мужчины процессов во время сна и пробуждения. Иногда полный мочевой пузырь может привести к повышению давления в нижней части тела мужчины, вызывая эрекцию.

2. Трение или давление на penis тесной одежды или длительное сидение в согнутом положении могут вызвать эрекцию. В пенисе содержатся тысячи тактильных нервных окончаний, которые, реагируя на трение, вызывают усиленный приток крови к пенису.

3. Эрекция может произойти при экстремальном напряжении или стрессе. Когда мужчина расстроен чем-либо или волнуется о чем-то, кровеносные сосуды сужаются, давление повышается, и у мужчины может наступить эрекция.

Какие же проблемы может породить «иллюзия эрекции»? Мы неверно истолковываем причины эрекции у партнера.

Мы считаем, что наш партнер сексуально возбужден, и поэтому чувствуем необходимость реагировать на эту ситуацию. Это может привести к обидам и непониманию между вами. Я помню случай из своей жизни. Мужчина, с которым я тогда жила, вернулся вечером домой, и, когда он стал снимать джинсы, прежде чем пойти в душ, я увидела, что у него наступила эрекция. Он подошел ко мне, чтобы обнять, поскольку мы не виделись целый день, а я решила, что он хочет этим сказать мне, что готов к сексу. Я не была в настроении, но постепенно стала возбуждаться, и мы оба получили удовольствие. Позже он сказал мне:

— Это был сюрприз.

— Что ты имеешь в виду под сюрпризом? — ответила я. — Я была уверена, что ты сгорал от желания.

— Нет, я совсем не был возбужден, но, когда ты прикоснулась ко мне, я действительно начал возбуждаться.

— Но ведь у тебя была эрекция. Я думала... — начала я с удивлением.

Мой приятель засмеялся:

— Ты совсем ребенок, неужели ты действительно так думала? Нет, это просто тесные джинсы, они давили мне в машине всю дорогу домой. Я даже не обратил внимания на это, пока ты не сказала мне.

Мы неверно истолковываем причины эрекции и расстраиваемся по этому поводу. Ваш

партнер просыпается утром с эрекцией, а вы начинаете пытать его, что это такое ему приснилось, о ком это он мечтает? Или ваш муж разговаривает с вашей общей знакомой, плавая в бассейне. Когда он выходит из воды, вы замечаете у него небольшую эрекцию. Неужели это ваша приятельница так возбудила его? Он что, мечтает о ней? Из-за «иллюзии эрекции» вы можете ошибочно предположить, что что-то или кто-то возбуждает вашего мужчину.

Решение:

1. Если вы сомневаетесь, спросите своего партнера, возбужден он или нет.

Очевидно, что в большинстве случаев эрекция, которую вы наблюдаете, совсем не является иллюзией, а показывает вам, что ваш партнер действительно возбужден, будем надеяться, вами. Но если вы не уверены, спросите его. Допустим, вы просыпаетесь утром, ваш муж обнимает вас, и вы чувствуете, что у него наступила эрекция. Но вы не уверены, действительно ли он хочет заняться любовью или это просто «иллюзия эрекции». У вас есть два варианта поведения:

У спросите у него, действительно ли он настроен на секс; забудьте о своих сомнениях, действуйте уверенно, считая, что это его приглашение к сексу. И поверьте мне — он не будет возражать, даже если вы ошиблись! Даже если он не был достаточно возбужден, как только он почувствует ваш настрой, он непременно испытает желание.

2. Поговорите с вашим партнером об «иллюзии эрекции».

Помните, ваш мужчина, несомненно, лучше знает особенности своего пениса. Поэтому спросите его, что он думает по поводу этого секрета. Возможно, он согласится, и у вас будет интересная дискуссия. Может получиться и так, что он не согласится и скажет вам, что у него эрекция всегда носит сексуальный характер. В любом случае вы получите полезную информацию.

Секрет № 4

Ваш мужчина будет заниматься с вами любовью гораздо чаще, если вы чаще будете позволять ему просто секс

«Иногда, когда мой муж начинает ласкать меня, мне кажется, что он делает это автоматически, производя над собой усилие, что ласки идут не от любви, а от желания поскорее сделать все, что положено».

«Мне бы хотелось, чтобы Билл был более романтичным в постели. Я знаю, что он любит меня, но он так нетерпелив. Мне нравится заниматься любовью не спеша, со множеством поцелуев, объятий, нежных слов, а для него это просто секс».

Существует разница между сексом и любовью. Секс — это физиологический акт, в результате которого оба партнера получают удовольствие. Занимаясь же любовью, вы прежде всего погружаетесь в эмоциональную атмосферу любви и обожания.

У вас вполне может быть секс без любви. Вы также можете заниматься любовью без секса. Но, безусловно, наилучшим является сочетание любви и секса.

Опросив сотни мужчин и женщин, я пришла к выводу: женщины прежде всего хотели бы получать от своих мужчин любовь, мужчины предпочитают видеть в женщинах прежде всего сексуальных партнеров.

Женщины больше любят:

объятия; долгие поцелуи; неторопливую прелюдию; разговоры о чувствах в постели; эмоциональные всплески во время занятий любовью; романтику.

Мужчины больше любят:

спонтанность; физическую страсть; игривый здоровый секс.

Эти различия в сексуальных вкусах проистекают из различий между женщинами и мужчинами, о которых мы говорили в этой книге. Мужчины больше ориентированы на достижение цели; женщины больше заняты налаживанием взаимоотношений и связей. Большинству мужчин ближе простой секс, в то время как женщины предпочитают заниматься любовью.

Это отнюдь не означает, что женщины не любят просто секс, а мужчины не стремятся к любви. Это всего лишь наиболее распространенная тенденция.

И вот что вы должны знать.

Порой, занимаясь с вами любовью, ваш мужчина не проявляет особого энтузиазма. Это происходит потому, что втайне он стремится просто получить сексуальное удовлетворение, но боится признаться вам в этом.

Раскрывая тайну ленивого любовника

Этот секрет мужчин и секса был для меня большой неожиданностью, и я обязана его раскрытием своему нынешнему партнеру.

В одну из наших первых ночей я почувствовала, что мой партнер ведет себя вяло. И мне достаточно сложно дойти до пика возбуждения. Это озадачило меня, потому что наш секс всегда был окрашен необыкновенной эмоциональностью и страстью. Но почему-то на этот раз его ласки и объятия не имели должного эффекта, и я заметила, что он ведет себя как-то по-другому.

Я лежала рядом с ним, с каждой минутой мне становилось все хуже и хуже, пока в конце концов я не почувствовала, что больше не могу выносить этого. Я села и сказала:

— Послушай, ты уверен, что хочешь заниматься любовью сегодня?

— Да, — ответил мой партнер. — Я действительно хочу.

— Но у меня такое впечатление, что ты не получаешь удовольствия, лаская меня: что-то не так?

Мой партнер помолчал минутку и затем со смущением сказал:

— Ну, если быть совсем откровенным, я здорово устал, и мне лень, но я действительно испытываю к тебе сильное влечение и возбужден — я хочу просто секса.

— Но почему ты мне прямо не сказал? — спросила я с удивлением.

— Ну, я боялся обидеть тебя, я не хотел, чтобы ты считала меня эгоистом. Я знаю, что женщины ужасно злятся на мужчин, которые предпочитают примитивный секс. Поэтому я решил попробовать и доставить тебе удовольствие. Я предполагал, что и ты можешь сказать мне это. Я люблю тебя, но сегодня мне хочется просто секса.

Этот разговор явился открытием для меня. Я вспомнила, как в прошлом много раз испытывала подобное. Мужчины, которые были ласковыми и внимательными любовниками, порой по какой-то причине вдруг становились ленивыми, нечувствительными, отсутствующими. Я даже не подозревала, что истина была так проста — в те минуты они стремились просто получить сексуальное удовлетворение, но стеснялись прямо сказать мне об этом. В большинстве своем мужчины 90-х годов прекрасно осознают, насколько плох стереотип сексуальных отношений периода, предшествовавшего сексуальной революции, когда двухминутные ласки до и после полового акта считались нормой. И при этом мужчины удивлялись женской холодности и неудовлетворенности. Ни один уважающий себя современный мужчина не станет вести себя как похотливое животное. Наоборот, они делают над собой усилие и стараются демонстрировать свою любовь тогда, когда хотят просто секса. Мы, женщины, чувствуем, что что-то не так, обижаемся на мужчин, даже не

подозревая, что они просто боятся откровенно высказать нам свои желания.

Спонтанность, натиск, страсть — это те атрибуты секса, которые часто теряются во время более чувственного, медленного, поступательного процесса любви.

Мужчины так же жаждут испытать радость сексуальной атаки, как женщины — нежность и ласку любви. Ошибка женщин заключается в том, что они осуждают своих партнеров за стремление к простому сексу, неверно считая, что в этом случае мужчины испытывают к ним меньше любви, чем в прошлую ночь, когда они были нежны и романтичны. Истина заключается в том, что мужчины будут более нежными и внимательными любовниками, если вы будете время от времени позволять им просто секс.

Важно! Это не значит, что я советую вам позволять мужчинам быть с вами грубыми или бесчувственными в постели. Равно как и не имею в виду, что если ваш мужчина настроен на секс, а вы нет, то вы должны, стиснув зубы, позволить ему удовлетворить его желание. Чем бы вы ни занимались — любовью или сексом, вы всегда должны прислушиваться к себе и делать только то, что хотите.

Это также не относится к тем случаям, когда ваш партнер предпочитает любви секс.

Если рядом с вами мужчина, который ценит только простой секс и никогда не дарит вам любовь, я советую вам либо серьезно поговорить с ним, либо посетить консультацию, либо пересмотреть ваши отношения, ибо вы явно не получаете от своего партнера того, что заслуживаете. В этом случае лучше положить конец таким отношениям.

Как Карен и Тимоти удалось вернуть страсть в сексуальную жизнь

Карен, тридцати шести лет, секретарь, и ее муж Тимоти, тридцати девяти лет, консультант по компьютерам, пришли ко мне на беседу, неудовлетворенные своей сексуальной жизнью.

Похоже, мы утратили взаимопонимание в сексе, начала Карен. — В большинстве случаев Тимоти стремится пройти со мной все стадии прелюдии любви, а я не возбуждаюсь, скорее, наоборот страсть у меня стихает.

— Я пытаюсь доставить Карен удовольствие — ответил Тимоти, — и не хочу набрасываться на нее. Я не понимаю, почему она недовольна.

Выслушивая эту пару, я заподозрила, что они, по всей видимости, не позволяют друг другу время от времени просто секс без длительных романтических прелюдий.

— Тимоти, — спросила я, — не можете ли вы припомнить случай, когда испытывали к своей жене страстное сексуальное влечение?

— Да, — ответил Тимоти. — Это было на прошлой неделе, когда мы вернулись из гостей.

— Скажите мне, что тогда случилось.

— Ну, мы вошли в спальню, и я был готов сразу наброситься на Карен. Я подошел к ней и обнял ее, и она обняла меня в ответ, а потом пошла в ванную принимать душ.

Вы сказали ей, что хотите ее?

— Напрямую — нет, — сказал Тимоти. — Я не хотел, чтобы она чувствовала, что я давлю на нее. Я знаю, как она любит романтическую любовь Поэтому я дождался, пока она не вернулась и не легла в постель.

— Я помню эту ночь, — отозвалась Карен. — Ты был почему-то совсем бесчувственным и, стараясь возбудить меня, действовал почти механически.

— Вы действительно вели себя так, Тимоти? — спросила я.

— Похоже, что так, — ответил Тимоти. — Теперь, вспоминая, я думаю, что просто не был настроен на длительный процесс. Я испытывал сильное влечение к Карен и хотел просто секса. При этом я чувствовал вину перед Карен за эти свои откровенные желания. Карен всегда ожидает от меня романтичного соблазнения, а я не всегда настроен на это.

Я спросила у Карен, как она относится к идее секса, просто секса со своим мужем.

— Я никогда не думала об этом, — ответила она. — Я всегда обставляла наши любовные отношения как своеобразный ритуал. Я считала голый секс грязным, и, думаю, если бы Тимоти решил заняться со мной просто сексом, я бы решила, что он не любит меня.

— Тимоти, — сказала я. — Расскажите Карен, что вы испытываете к ней, когда хотите просто секса.

— О, это очень просто, — улыбнулся он. — Я хочу проглотить ее, поскольку она просто великолепна, неповторима, превосходна, я хочу ощутить поскорее ее близость, ее тепло. Я очень люблю тебя, Карен, и когда я испытываю чисто сексуальное желание, оно исходит от моей любви к тебе, а не от того, что я не уважаю тебя.

Как многие женщины, Карен считала, что чисто сексуальное влечение к ней ее партнера свидетельствует о том, что он не любит ее, а просто использует, не думая о ней. Истина же была абсолютно в и противоположном — Тимоти часто испытывал к Карен такую любовь, что буквально не мог справиться со своей страстью!

Тимоти с Карен согласились провести эксперимент: Тимоти обещал говорить Карен, когда он не будет настроен на долгую чувственную любовь а Карен обещала попытаться получить удовольствие просто от секса со своим мужем. Поскольку Тимоти всегда подстраивался под ее сексуальные пристрастия, Карен согласилась, что было бы справедливо и ей попробовать то, что предлагает ее муж.

Когда я увидела Тимоти и Карен в следующий раз, я сразу обратила внимание на перемену в их общении друг с другом. Они испытывали несомненную обоюдную нежность и выглядели более раскованными и естественными. «Должна признаться что мне не понравилось ваше предложение попробовать заняться просто сексом с Тимоти, — начала Карен. — Но умом я понимала, что всегда настаивала на своем подходе к сексуальным отношениям и что нужно попробовать и иной путь. Я даже представить себе не могла, как замечательно это может быть. Однажды ночью на прошлой неделе Тимоти обнял меня и сказал, что хочет меня. Я очень нервничала, но заставила себя ответить его желанию. И, перестав внутренне сопротивляться, я почувствовала, что на самом деле возбуждена так же, как он. По правде говоря, Тим был очень нежен и не забывал ласкать меня — я больше всего боялась, что этого не будет, если мы откажемся от долгой прелюдии. И что самое хорошее — я все время ощущала его любовь. Вы были правы: когда Тимоти испытывает ко мне сильное сексуальное влечение, им движет страсть, порожденная любовью ко мне».

«Это было великолепно, — добавил Тимоти с улыбкой. — К тому же я вдруг обнаружил, что после нескольких последних ночей с большим удовольствием занимаюсь чувственной любовью с Карен, поскольку у меня прошло ощущение, что я должен делать только то, что она хочет. Теперь, зная, что она позволит мне и просто секс, я принял и ее сексуальные пристрастия».

Решение:

1. Поговорите со своим партнером о сексе и любви. Как сотни женщин, которым я давала этот совет, вы можете внезапно обнаружить сомнения вашего мужчины относительно того, стоит ли ему рассказывать вам о своих сексуальных пристрастиях. Он может побояться обидеть вас или испугаться, что вы неправильно его поймете и расцените чисто сексуальные желания как свидетельство его черствости и эгоизма. Спросите его, делал ли он когда-нибудь «то, что положено», то есть соблазнял вас, не нуждаясь при этом в «прелюдии». Это может объяснить его «бесчувственность» или «недостаток внимания».

2. Позволяйте мужчине время от времени просто секс. Проанализируйте свое отношение к сексу. Поскольку многие женщины воспитываются с мыслью, что девочки, любящие секс, «плохие», вы можете сами подавлять свою сексуальность, чтобы не быть в своих глазах «плохой девочкой». Женщины часто пытаются «удалить секс из секса», чтобы позволить себе сексуальные отношения. Попробуйте вместо долгой любовной прелюдии испытать со своим партнером прелест чистого секса. Вы, как Карен, можете внезапно обнаружить, как страсть вашего партнера передается вам и как это может быть замечательно просто поддаться физическому влечению вашего возлюбленного. Обязательно обсудите вместе свои чувства после этого. И безусловно, ваша сексуальная жизнь не должна превращаться исключительно в удовлетворение сексуальных пристрастий мужчин, здесь интересы обоих партнеров должны быть непременно учтены.

3. Если вы чувствуете, что ваш друг ласкает вас чисто автоматически, поинтересуйтесь может быть, он стремится поскорее закончить прелюдию и жаждет просто секса. Вспомните мою историю, когда мы оба были неудовлетворены тем, что делали. Не лежите молча, осуждая про себя вашего друга. Спросите его, что происходит. Может быть, он не настроен на чувственный секс, и вас устроит то, что он хочет предложить вам. Возможно, вам не захочется такого секса, и в эту ночь вам вообще лучше ограничиться объятиями. (Это, безусловно, предполагает то, что вы знаете этого человека достаточно хорошо и уверены, что обычно он хороший любовник).

Секрет № 5 **Мужчины любят оральный секс**

Я знаю, о чем вы думаете: какой же это секрет? Секрет заключается не в том, что мужчины любят оральный секс, а в понимании, почему. Необходимо посмотреть на этот сексуальный акт с иной точки зрения. Почти 100 % опрошенных мною мужчин говорили, как они любят женщин, практикующих оральный секс. Проблема заключается в том, что многие женщины не любят заниматься оральным сексом по целому ряду причин — одни считают это занятие грязным — испытывают к нему отвращение, поскольку пенис является органом мочеиспускания; другие чувствуют себя здесь неуверенно и не знают, как это делать.

А вот иной взгляд на проблему: пенис у мужчины не только наиболее чувствительная, но и наиболее уязвимая часть тела. Он является воплощением его мужского начала, его чувства власти, его Я. Возбуждение мужчины нельзя скрыть, в то время как о возбуждении женщины знает только она сама.

Мужчины любят оральный секс не столько потому, что им это приятно, сколько потому, что чувствуют себя в этот момент желанными, любимыми.

Одной из главных ошибок женщин является то, что они культивируют в себе чувство отвращения: «Как можно брать ЭТО в рот!» — думают они. Если думать так, вы действительно не испытаете ничего, кроме отвращения. Однако суть этого акта заключается в том, что таким образом вы выражаете любовь и восхищение своему возлюбленному. Поверьте, он испытывает при этом фантастические ощущения. Он чувствует, что вы любите его, принимаете его.

Как я научила свою лучшую подругу полюбить оральный секс

Позвольте мне поделиться с вами одной историей, которую я обычно рассказываю женщинам на моих семинарах. Эта история о моей подруге, которую я буду называть Сью. Этот случай произошел много лет назад. Я не видела ее несколько месяцев и прилетела к ней в гости в тот город, где она тогда жила. Мы сидели у нее дома и разговаривали, когда Сью вдруг сказала мне:

— Я так взволнована. У меня новый приятель, которого я очень люблю. Его зовут

Энди. У нас потрясающие отношения, Барбара, но есть одна проблема.

— В чем дело? — удивленно спросила я.

— Ну, знаешь, я стесняюсь признаться тебе в этом, но я ненавижу заниматься оральным сексом. Я никогда не делала ничего подобного с мужчинами. Энди постоянно говорит мне о том, как любит это, а меня это выводит из себя, и я просто не знаю, что мне делать.

Я задумалась над тем, что рассказала мне Сью, и через несколько минут сказала:

— Ну, хорошо, когда ты берешь пенис Энди в рот, о чём ты думаешь?

— Я думаю: пенис Энди у меня во рту, и мне становится плохо.

— Я так и предполагала, — ответила я. — Сью, позволь мне задать тебе один вопрос. Ты любишь Энди?

— О, да, — ответила Сью. — Я обожаю его. Он такой замечательный, нежный, веселый, добрый, мне так хорошо с ним. Мне вовсе не хочется его чем-нибудь обидеть.

— Хорошо, это прекрасно. А теперь, Сью, вытяни вперед руки ладонями вверх. Да, вот так. И представь себе, что Энди вдруг превратился в маленького человечка ростом в шесть дюймов. Представь себе, что он стоит сейчас перед тобой. Если бы Энди был таким маленьким и ты не могла бы заниматься с ним любовью как обычно, как бы ты попыталась выразить ему свою любовь?

— Ну, — хихикнула Сью, — я бы нежно гладила его, целовала, говорила бы, как он дорог мне.

— Хорошо, — сказала я. — Сью, все дело в том, что у твоего Энди есть «маленький Энди». Он всего шести дюймов ростом (или, быть может, больше!). Это его пенис. Он воплощает в себе суть того Энди, которого ты любишь. И когда ты ласкаешь его, ты не просто берешь в рот его пенис — ты любишь этого «маленького Энди». Когда в следующий раз будешь делать это, представь себе, что это единственный способ выразить Энди свою любовь. Попытайся через оральный секс выразить ему всю свою любовь и обожание.

Сью понравилась эта идея, она согласилась попробовать и обещала рассказать, что из этого выйдет. Ждать мне пришлось недолго. На следующее же утро она позвонила мне в гостиницу. «Барбара, я должна сказать тебе, что я пережила самую чудесную ночь в своей жизни. Я последовала твоему совету, и это сработало! Мне так понравилось заниматься оральным сексом с Энди, я была поражена тем, какое я от этого получила удовольствие. Спасибо тебе от меня, от Энди и от „маленького Энди“!»

Это произошло более десяти лет назад. Сью сейчас замужем за другим человеком, они необыкновенно счастливы, у них дочь. Мы до сих пор очень близки, несмотря на то, что живем в разных частях страны. Но время от времени мы, разговаривая по телефону, со смехом вспоминаем эту историю и повторяем те слова: «Спасибо тебе от меня, от Энди и от „маленького Энди“». Я надеюсь, что, где бы ни был этот «маленький Энди», он счастлив.

Что мужчины ненавидят в оральном сексе

Вот список наиболее распространенных жалоб мужчин.

1. Мужчины ненавидят, когда женщины сосут пенис, как если бы они пытались ртом доить корову. Все мы слышали это выражение — «сосать мужской член». Многие женщины делают ошибку, думая, что именно так и надо делать. Как жаловался мне один мужчина, «у меня такое впечатление, что она хочет высосать из меня жизнь». Безусловно, у всех мужчин свои вкусы, но большинство все же предпочитают, чтобы во время орального секса их пенис гладили, нежно ласкали губами но только не сосали.

2. Мужчины ненавидят, когда женщины задевают зубами пенис. О-о-о! Как много мужчин жаловалось мне на это. «Скажите женщинам — умоляли они, — чтобы они следили за своими зубами!» Пенис у мужчин очень чувствителен. Я думаю найдется мало мужчин, которым нравится, когда их пенис бьют, режут и жуют. Пожалуйста, спрячьте свои

зубки, и вы сделаете своего мужчину намного счастливее.

3. Мужчины ненавидят, когда женщины занимаются исключительно оральным сексом и игнорируют другие части тела. «Я ненавижу, когда женщина занимается оральным сексом и при этом не ласкает мне ни грудь, ни шею, ни ноги». Многие мужчины выражали мне это свое пожелание — мужчина хочет, чтобы его любили всего. И это не только для того, чтобы больше возбудиться, просто ему хочется получить больше любви, ощутить, что он желанен.

4. Мужчины ненавидят, когда женщины занимаются оральным сексом в полном молчании. Дамы, я думаю, вы поймете, о чем здесь идет речь. Наверняка вам знакомо чувство, когда мужчина занимается с вами оральным сексом в полном молчании, а вы лежите и думаете: нравится ли ему? Мужчины также испытывают дискомфорт, когда женщины совершают столь интимный акт любви, не говоря ни слова. Очевидно, что говорить с полным ртом довольно сложно. Но прервитесь на секунду и скажите вашему партнеру, какой он замечательный, какой он красивый и мужественный и как вы его любите. Поверьте мне, он это оценит!

5. Мужчины ненавидят, когда женщины выплевывают сперму. Глотать или не глотать: вот в чем вопрос. Это очень деликатная проблема. Я скажу вам больше: многие мужчины чувствуют себя оскорбленными, когда вы вскакиваете и стремглав несетесь в ванную, чтобы выплюнуть сперму в раковину, или неистово бросаетесь на поиски носового платка, или, что хуже всего, отстраняетесь и в момент испытываемого мужчиной оргазма предоставляете сперме изливаться в никуда. Это создает у и мужчины ощущение, что его отвергли в самый ответственный момент, что вы отказались его принять. Это заставляет его испытывать чувство неловкости, как будто вы сочли его отвратительным, грязным и занимались оральным сексом через силу.

В традиционных китайской и индийской философиях секса мужская сперма считается драгоценным и животворящим эликсиром. Поэтому к сперме относятся бережно, полагая, что необходимо использовать содержащуюся в ней энергию. Получая сперму либо через вагину, либо через рот, вы как бы принимаете в себя мужскую энергию, жизненную силу. Некоторые восточные философы, такие, как Танга Йога, утверждают даже, что мужская сперма обладает возрождающим действием, восстанавливающей силой, представляя собой уникальный эликсир, способствующий здоровью и долголетию.

Я знаю, о чём вы думаете. Но ведь она не всегда имеет приятный вкус! Поскольку сперма — это продукт жизнедеятельности организма вашего партнера, ее вкус и качество свидетельствуют о физическом здоровье мужчины. Наркотики, алкоголь, стрессы и диета — все влияет на качество спермы мужчины. Я не знаю, существуют ли какие-либо исследования на эту тему, но по своему опыту и по рассказам пар, с которыми я работала, знаю, что стоит сменить диету, и вы обнаружите ощутимые перемены в качестве спермы. Если не верите, попробуйте проверить сами.

Например, поите вашего партнера ананасовым соком несколько дней и затем попробуйте сперму — поверьте мне, она будет чудной! Я обнаружила также, что, если мужчина пьет много таких горьких напитков, как кофе или алкоголь, его сперма будет иметь горький вкус. А мужчины, которые едят много животных белков (особенно говядины), содержащих много продуктов крови, кислых на вкус, будут иметь и кислую сперму.

Если вы чувствуете, что сперма вашего партнера имеет плохой вкус, вы можете посоветовать ему сменить диету. Сделайте это не только ради вашего удовольствия во время орального секса, но и ради его здоровья. И еще, у вас есть одна лазейка: если вы не переносите сперму вашего мужчины, а он обижается на вас, дайте ему попробовать его сперму самому и посмотрите, понравится ли она ему!

Решение:

Я не собираюсь советовать вам заниматься оральным сексом. Я глубоко убеждена, что никогда нельзя делать что-либо против своего желания. Но я надеюсь тем не менее, что, возможно, вы пересмотрите свое отношение к оральному сексу. Может быть так, что порой вам нравится заниматься им, а порой у вас нет такого желания. Возможно, с кем-то вам это делать будет неприятно, а с кем-то, кого вы глубоко любите, вы будете чувствовать себя иначе. Я советую вам обсудить эту тему с вашим партнером, чтобы лучше узнать друг друга и создать обстановку большей интимности между вами. И не забудьте поделиться с ним своим собственным отношением к оральному сексу, которым занимается с вами он.

Секрет № 6

Почему мужчины не любят одновременно разговаривать и заниматься любовью

Пытались ли вы когда-нибудь заговорить с мужчиной, когда он оплачивает счета, или читает газету, или разговаривает по телефону? «Не трогай меня! — проворчит он. — Я не могу сконцентрироваться на том, что делаю». А вы удивлялись, в чем проблема и почему ему трудно делать больше одного дела сразу, не так ли? Ведь вы, как женщина, знаете, что можете говорить по телефону, смотреть телевизор и делать маникюр одновременно, и это для вас не проблема!

А вот вам другой вопрос: пытались ли вы когда-нибудь заговорить с мужчиной, занимаясь с ним любовью? Интересовались ли вы: почему он так не хочет выразить вам в этот момент свои чувства? Ответ на обе эти загадки заключается в еще одном мужском секрете:

мужчинам гораздо сложнее, чем женщинам, говорить и делать что-либо одновременно.

В четвертой главе мы говорили о специфике устройства мозга мужчин — правое полушарие отвечает за визуально-пространственную координацию, в то время как левое полушарие контролирует вербальные функции. Исследования показали, что мужчине нужно какое-то время, чтобы переключиться с одного вида деятельности на другой. К примеру, когда ваш партнер занимается с вами любовью, прикасается к вам, смотрит на вас, чувствует вас, он использует одну часть мозга, а когда он хочет поговорить с вами о своих чувствах, у него должна включиться другая часть. Это переключение требует от мужчин определенного усилия, в то время как у женщин оба полушария работают одновременно. Для женщины говорить и заниматься любовью одновременно — то же самое, что смотреть телевизор и подсчитывать баланс в своей чековой книжке — это она делает абсолютно естественно.

Разница в устройстве мозга мужчины и женщины и является одним из объяснений, почему мужчины испытывают трудности, когда во время секса вы хотите услышать от них словесное подтверждение их любви. Мы знаем, что большинству мужчин вообще достаточно сложно выражать свои чувства. И это тем более трудно, если одновременно они выполняют такую сложную задачу, как секс.

Это не означает, что мужчины не хотят сказать вам о том, что они чувствуют в постели. Просто для большинства из них это не так легко и естественно, как для вас. Вы лежите и говорите: «О, дорогой, я так люблю тебя, это великолепно... о, мне так хорошо с тобой» — а в ответ вы получаете какое-то невнятное мычание и несколько тяжких вздохов! Вам начинает казаться, что ваш партнер не любит вас или что ему не так хорошо, как вам, — что в большинстве случаев не соответствует действительности. Ему просто сложно переключиться с одного полушария на другое. Возможно, что он, слыша ваши слова, даже не до конца понимает их смысл.

Почему мужчины раздражаются, когда женщины разговаривают во время секса

Мы знаем, что мужчины всегда стремятся все делать хорошо.

Когда вы говорите во время секса, ваш партнер чувствует, что должен ответить вам, и это отвлекает его от секса.

Я знаю, что многим из вас это может показаться невероятным, но мне об этом рассказывали так много мужчин. Ленни, двадцатидевятилетний архитектор, говорил так: «Когда я занимаюсь любовью с женщиной, когда я возбужден и весь отдался процессу любви, последнее, о чем я думаю, это о разговоре. Я слишком поглощен страстью. Если я слышу, что она о чем-то долго говорит мне, я начинаю осознавать необходимость ответа, чтобы она не обижалась, и тогда мне приходится останавливаться и соображать, что бы мне сказать ей. Это меня очень раздражает и отвлекает. Я слишком поглощен любовью и близостью, чтобы говорить о них».

Доводя до вас эту информацию, я не призываю вас молчать во время секса. Безусловно, это очень приятно, когда ваш мужчина говорит вам в постели, как любит вас. Но если ваш партнер молчалив в постели, если вы чувствуете, что он недостаточно эмоционален, возможно, знание этого мужского секрета поможет вам понять его.

Решение:

1. Обсудите эту информацию со своим партнером. Спросите его, что он думает о разговорах в постели. Возможно, вы удивитесь, услышав ответ, схожий с объяснениями Ленни: он может испытывать сложности во время разговора в такой ситуации, поскольку в момент, когда он чувствует любовь, ему трудно о ней говорить. Скажите ему о своей потребности в ласковых словах и попытайтесь понять его отношение к этой проблеме.

2. Говорите столько, сколько хотите, но при этом не разочаровывайтесь, если не получите ответа. Если вы испытываете удовольствие, выражая свою страсть словами, не сдерживайте себя, даже если ваш партнер не делает того же самого. Тем не менее будет лучше, если вы скажете, что ему не обязательно отвечать вам, что вы не ждете от него такой же словесной экспрессии. Это позволит ему снять с себя напряжение, и он не будет раздражаться, слыша ваши слова в постели.

3. Попробуйте заниматься любовью в полном молчании. Если вы подозреваете, что вы сексуальная болтунья, последуйте совету и занимайтесь любовью в глубоком молчании. Попробуйте испытать новые чувства, поверьте, это будет прекрасно!

Секрет № 7

Почему мужчины часто выглядят отрешенными после секса

«После секса Джерри всегда выглядит отсутствующим, он как бы уходит в себя. Я испытываю потребность поговорить с ним, чтобы лучше почувствовать его близость, а он просто лежит рядом с закрытыми глазами. Я знаю, что он любит меня, но он в такие минуты совершенно закрыт для меня».

«Я дала своему мужу прозвище „лягушка“, потому что после секса он сразу же выпрыгивает из постели. Он говорит, что идет в ванную или что ему нужно выпить воды, но я знаю, что он стремится увеличить дистанцию между нами. Он сам смеется над этой своей привычкой, он знает, что это раздражает меня, но говорит, что он просто не может спокойно лежать со мной после секса».

Я уверена, что вы сталкивались с подобными ситуациями и пусть нечасто, но чувствовали отчуждение вашего партнера после секса. Если вы занимались любовью с кем-либо, кого вы едва знаете и кто не любит вас, этому есть объяснение — он получил то, чего хотел от вас, и погрузился в себя, в свою жизнь. Но если вы чувствуете отчуждение со своим мужем или возлюбленным, этому есть другое объяснение:

мужчины выглядят замкнутыми и отрешенными после секса потому, что они пытаются вновь взять себя в руки после того, как позволили эмоциям вырваться наружу во время оргазма.

Мы уже говорили с вами о том, как важно для мужчин чувство самоконтроля. Майкл Макджилл в своей работе, посвященной мужской интимности так рассуждает о причинах мужской сдержанности и закрытости даже с любимыми женщинами:

«Причина, почему мужчины стремятся скрыть свою любовь, заключается в том, что они хотят сохранить самообладание, чтобы обрести власть над окружающими... Мужчины создают вокруг себя атмосферу загадочности... и совершенно очевидно, что они превращают себя в тайну, дабы обрести власть... Этот сдержанный стиль поведения, который предполагает полное отсутствие интимности, способствует достижению мужчиной двух целей. Во-первых, он обретает власть, которая ассоциируется у него с жизненным успехом; а во-вторых, защищается от реакции окружающих, скрывая свои слабости и уязвимые места».

Доктор Макджилл объясняет далее: власть и самообладание так важны для мужчины, что сама мысль о необходимости раскрыть свои чувства или о возможности потерять самоконтроль кажется ему угрожающей. Испытывая сексуальные желания, мужчина все более и более выходит из-под самоконтроля, пока не теряет его окончательно во время оргазма. Эта утрата самоконтроля идет вразрез с мужскими привычками, с мужским стереотипом поведения. Переживая эти минуты, мужчина испытывает, с точки зрения психологии, одновременно и высшее блаженство, и страх. Поэтому, поддаваясь сексуальному влечению, мужчина испытывает гораздо большую психологическую нагрузку, чем женщина, поскольку секс требует от мужчины столь не свойственной ему в жизни открытости.

Возможно, теперь вы поймете, почему многие мужчины выглядят такими отчужденными после секса. Джим, сорок один год, разведенный, дантист, описывал эти эмоции следующим образом: и «Большую часть своей жизни я привык играть роль начальника, руководителя, человека, облеченного властью и ответственностью. Я редко теряю самоконтроль. Секс — это единственная сфера, где мое Я выходит наружу. Я полностью раскрепощаюсь. Я очень страстный мужчина и всегда очень эмоционален, когда занимаюсь любовью, я абсолютно теряю над собой контроль во время оргазма. Но впоследствии я чувствую смущение за свою излишнюю эмоциональность, как будто вел себя, как женщина, и поэтому после секса я всегда стараюсь сразу же взять себя в руки, снова обрести облик сдержанного мужчины».

Решение:

1. Спросите мнение вашего мужчины относительно этой информации. Если вы всегда удовлетворены поведением вашего мужчины после секса, обсудите это с ним. Он может и сам не знать, что порождает в нем эту отчужденность, пока вы не объясните ему это. Некоторые мужчины говорили мне, что, обнаружив в себе это качество, не могли понять его природу и переживали, опасаясь, не означает ли это, что они не любят своих жен

2. Договоритесь о своеобразном эпилоге в любовной игре, который удовлетворял бы обоих. Спросите у своего партнера, чего бы он хотел после секса, и расскажите ему о своих желаниях А затем придите к компромиссу. Некоторые пары находят такой путь: мужчина на протяжении нескольких минут «приходит в себя», после чего с удовольствием беседует с женой, проявляя к ней всю свою теплоту и внимание.

Секрет № 8

Наиболее сильное возбуждающее действие на мужчину оказывают визуальные раздражители

Мужчина решил сделать взнос в банк спермы. Сестра дает ему сосуд и оставляет его одного в маленькой комнате, где мужчина находит журналы с эротическими фотографиями и эротические книги. Вопрос: что, на ваш взгляд, выберет мужчина, чтобы возбудиться, — книги или фотографии?

Если вы ответили — «фотографии», вы абсолютно правы. Не все, но большинство мужчин выберут эротические фотографии, чтобы возбудиться как можно быстрее. Это происходит потому, что

у большинства мужчин правое полушарие доминирует над левым, то есть они визуально ориентированы, в то время как у женщин, как правило, доминирует левое полушарие, и они ориентированы вербально.

Другими словами, мужчины возбуждаются от того, что видят. Именно поэтому мальчики в подростковом возрасте, проходя путь сексуального становления, выбирают порнографические журналы, а девочки — читают любовные романы. Нам важно понимать это в силу нескольких причин.

1. То, как вы выглядите, будет иметь решающее воздействие на то, насколько страстным будет с вами ваш партнер. Я знаю, как надоело вам это слышать, но тут никуда не деться, это истина. Первостепенным источником возбуждения для вашего мужчины будет то, как вы выглядите в его глазах. Вот почему мужчин так волнуют отдельные части тела женщины, ее фигура, ее белье и т. д Опрашивая мужчин при написании этой книги я была поражена, когда узнала, насколько убивают женскую сексуальность в глазах мужчин мешковатые фланелевые ночные рубашки, несурзное нижнее белье или чрезмерная косметика.

2. Мужчины заглядывают на других женщин не потому, что не любят вас, а потому, что возбуждаются через визуальную стимуляцию. Было ли с вами так, что, прийдя в ресторан с мужчиной, вы вдруг обнаруживаете, что сами смотрите только на него, а он не пропускает взглядом ни одну женщину? Я имею в виду, что он не пожирает их глазами с вожделением, а просто невинно восхищается ими. Вы считаете, что если он любит вас, то не должен ни на кого смотреть. А он считает, что вы раздражаетесь по пустякам и ведете себя как собственница.

Это вопрос очень тонкий, но чем больше я работаю с мужчинами, тем больше начинаю их понимать и меньше беспокоиться из-за подобных вещей. Все дело в том, что мужчины гораздо быстрее женщин реагируют на визуальные раздражители, в то время как женщины быстрее реагируют на визуальные раздражители, в то время как женщины быстрее реагируют на словесные.

Ваш муж говорит: «Дорогая, смотри, куда ты идешь, разве ты не видишь машины?» А вы говорите: «Дорогой, почему я должна повторять? Неужели ты не слышал, что я только что сказала?» Здесь речь не о том, кто из вас прав, а кто виноват, — вы просто разные.

Проблема в том, что, когда мы видим, как мужчина смотрит на другую женщину, мы решаем, что он испытывает к ней эмоциональное притяжение, вместо того чтобы понять, что это притяжение просто зрительное.

Важно! Я отнюдь не хочу сказать, что это нормально, когда мужчина, с которым у вас стабильные отношения, флиртует с другими женщинами. Подобное неуважительное к вам поведение разрушительно действует на взаимоотношения. Даже если он начинает просто строить глазки — это грубо и вульгарно, особенно если вы рядом. Но для мужчин столь естественно отмечать красивые лица и фигурки и любоваться ими также, как они любуются вами.

Решение:

1. Если вы хотите возбудить вашего мужчину, вы должны выглядеть весьма привлекательно. Дамы, нам необходимо осознать это. Возбуждение у мужчин всегда будет проходить через визуальную стимуляцию. Вы можете восстать против этой реальности и умышленно не следить за собой, желая получить от вашего мужчины «доказательства» того, что он любит вас даже тогда, когда вы выглядите ужасно. Или вы можете принять тот факт, что ваш партнер будет испытывать к вам большее влечение, если ему будет нравиться, как вы выглядите. Пересмотрите свой гардероб с точки зрения его вкусов, а не своих. Возьмите его с собой в магазин, когда собираетесь покупать себе обновку и прислушайтесь к его мнению, или пусть сам выберет вам белье, в котором вы, на его взгляд, будете выглядеть наиболее сексуально. Вам отнюдь не нужно становиться манекеном, который будут одевать в соответствии со вкусами мужчины, так же как не следует заниматься любовью в ярко-красной повязке на бедрах. Если вам это не нравится, попробуйте предложить какой-нибудь свой вариант одежды чтобы и вам это нравилось.

2. Если вы привыкли заниматься любовью в темноте, попробуйте не выключать свет или зажгите в комнате свечи. Помните: мужчины возбуждаются в постели от того, что они видят. Пока вы ждете, когда ваш партнер скажет вам, как он любит вас, его глаза уже скользят по всему вашему телу, поскольку зрительные впечатления для него гораздо важнее. Дайте ему немного света, чтобы он мог видеть вас!

3. Обсудите с вашим партнером то, как он смотрит на других женщин. Если ваш мужчина не законченный повеса и не вульгарный соблазнитель женщин и пока ваш брак не находится под угрозой, скорее всего, глядя на других женщин, он не испытывает ни желания, ни волнения, а просто любуется. Обсудите это с ним. Спросите его, что он чувствует, глядя на других женщин. Если вы видите как он восхищается фигурой какой-либо женщины, восхититесь вместе с ним. Вы можете сказать: «Не правда ли, у нее прекрасные ноги?» Он поначалу может быть шокирован или даже смущен тем что его застали за этим занятием, но затем он еще больше ощутит вашу близость, оценит то, что вы сохраняете за ним право смотреть по сторонам, и, что важнее всего, он не будет чувствовать себя неверно понятым.

У меня есть договоренность с моим партнером, которая касается нас обоих. Я сказала ему, что понимаю, почему ему, как мужчине, нравится смотреть на женщин, и что меня это не задевает. Но я могу принять это только постольку, поскольку он так же любуется и мною. Это значит, если он видит женщину с глубоким декольте и обращает внимание на ее грудь, мне бы хотелось, чтобы в этот момент он помнил, какая великолепная грудь у меня. И идя по улице, он думал бы: «Какая красивая женщина. Не правда ли, женщины прекрасны? Вот, взгляните, какая неотразимая женщина идет со мной, она моя. Как же мне повезло!»

Я верю, что знание этих секретов поможет вам создать более гармоничные сексуальные

отношения с мужчиной, которого вы любите. Но мы еще не закончили сексом. Сделайте глубокий вдох и приготовьтесь прочесть о том, что мужчины больше всего ненавидят в сексе.

6. Что мужчины больше всего ненавидят в сексе

Двадцать наиболее распространенных жалоб мужчин

Вот они — двадцать наиболее часто встречающихся женских сексуальных ошибок, которые мужчины так не любят и очень хотят, чтобы женщины об этом знали. Я составила этот список, основываясь на сотнях интервью и дискуссий, проведенных мною с мужчинами за последние несколько лет. Порядок пунктов в этом списке произвольный — он просто содержит двадцать наиболее частых жалоб из тех, что мне пришлось услышать. Несомненно, у каждого мужчины свой подобный список. Я уверена, что, если вы покажете мой список своему мужчине, он с чем-то согласится, а с чем-то нет и добавит свои пункты. Но я не сомневаюсь, что то, с чем я хочу вас ознакомить, будет полезно знать каждой женщине.

Вы можете обнаружить, что некоторые пункты этого списка как будто не имеют ничего общего с сексом. Однако это то, что отталкивает мужчин, а значит, снижает вашу привлекательность, поэтому это так же важно, как сексуальные жалобы.

Пункт 1

Мужчины терпеть не могут, когда женщины ведут себя так, будто они не любят секс

«Она порождает во мне чувство, что моя любовь к сексу — это ненормально, как будто я какое-то животное или недоразвитое существо, а она выше секса».

«Я ненавижу, когда моя жена ведет себя так, будто делает мне одолжение, занимаясь любовью. Она, конечно, не говорит об этом прямо, но я так и слышу, как она говорит про себя: „О, ну ладно, так уж и быть, надо пройти через это, чтобы он не беспокоил меня снова неделю или две“».

«У меня была подружка, которая боялась показать мне, как сильно она любит секс, чтобы не выглядеть „грязной“ или „похотливой“. Она всегда заставляла долго себя уговаривать, прежде чем лечь в постель, притворяясь, что просто терпит секс, я же в этой ситуации чувствовал себя каким-то сексуальным извращенцем».

Вот как говорят сами мужчины о том, что их раздражает в женщинах, которые ведут себя так, будто не любят секс.

Здесь имеются в виду женщины, которые пренебрежительно отзываются о сексе; чувствуют смущение, говоря о сексе; часто демонстрируют свое нежелание заниматься любовью; критикуют своих любовников или мужей за проявление их сексуальности; ведут себя в постели в соответствии с принципом «это нужно пережить» или показывают, что они просто терпят секс.

Почему же мужчины так не любят это

Как мы уже отмечали ранее, секс — это, пожалуй, единственная сфера, где мужчина неизбежно открывается перед женщиной, становясь при этом уязвимым. Когда женщина ведет себя так, будто не любит секс, мужчина начинает чувствовать себя «плохим», «грязным», он смущается и корит себя за несдержанность. А вы, прочтя четвертую главу, уже знаете, как мужчины не любят ощущать свою неправоту. Такое поведение женщины заставляет и мужчину испытывать дискомфорт — «если бы я и был „настоящим мужчиной“,

— думает он, — она бы хотела меня». Возможно, женщина на самом деле и любит секс, но просто стесняется показать это. Тем не менее ее партнер будет испытывать потребность «защитить себя» от ее осуждения, что постепенно приведет к тому, что она вообще перестанет возбуждать его.

Мужчина никогда не откроется перед женщиной, которая не разделяет и не понимает его желаний.

Почему женщины делают это

Существует несколько объяснений, почему женщины ведут себя так, будто они не любят секс

1. Миф: мужчины не уважают женщин любящих секс. Многие из нас слышали в детстве: «Не показывай мальчикам, что они нравятся тебе а то они не будут уважать тебя, и ты не выйдешь замуж». Так мы учились подавлять свою собственную сексуальность, чтобы не выглядеть слишком распущенными и просвещенными в вопросах секса. Пришло время освободиться от этого мифа. Большинство эмоционально здоровых мужчин хотели бы видеть рядом с собой женщин, получающих удовольствие от секса, поскольку это способствовало бы их собственному сексуальному раскрепощению. Поэтому, если вы все еще играете роль «хорошей девочки», расслабьтесь и станьте той чувственной женщиной, которая живет внутри вас.

2. Вы можете любить секс, но вас может не возбуждать ваш партнер или вас может не удовлетворять его сексуальный стиль. Одна пара пришла недавно ко мне на консультацию. Мужчина жаловался на то, что его жена не любит секс. Я попросила его выйти и, оставшись с ней наедине, предложила ей поделиться со мной как с женщиной своими проблемами. «Это правда, — призналась она. — Я действительно избегаю сексуальных отношений с мужем, но не потому, что не люблю секс. Я люблю секс. Я просто не люблю секс с ним!»

Если вы ведете себя так, будто не любите секс, спросите себя: «Нравился бы мне секс, если бы мой партнер вел себя в постели иначе?»

Если ответ будет утвердительным, поговорите об этом со своим сексуальным партнером, выразите ему свои пожелания. Возможно, вам было бы полезно посетить консультацию сексолога, который бы помог вам достичь сексуальной гармонии.

Другой причиной снижения сексуальных желаний может быть эмоциональная напряженность в ваших взаимоотношениях. Как я отмечала в своей книге «Как любить всегда», подавляемое раздражение, обида, недоверие — все это постепенно убивает страсть между вами и мужчиной. Постарайтесь разрядить эмоциональную атмосферу, и ваши сексуальные отношения расцветут вновь.

3. Вы можете просто не любить секс. Если вы чувствуете, что ваши проблемы серьезнее, чем все, о чем я сейчас говорила, и что вы действительно не получаете удовольствия от секса, я рекомендую вам посоветоваться с сексологом, чтобы попытаться разобраться в том, что блокирует вашу сексуальность. Очень часто это происходит с женщинами, которые перенесли в детстве сексуальное насилие. Обратитесь за помощью, чтобы обрести гармонию и счастье в любви.

Решение:

Решение заключается в том, чтобы не скрывать от вашего мужчины своей

чувственности и сексуальности. Дайте возможность себе насладиться собственной сексуальностью как в постели, так и вне ее. Говорите мужчине, что вы хотите его, не скрывайте от него своих сексуальных желаний, и вы увидите, как возбуждающее на него это подействует!

Пункт 2

Мужчины не любят женщин, которые никогда не выступают инициатором в сексе

«Мне ужасно не нравится, что моя жена так редко выступает инициатором в сексе, поэтому я вынужден всегда сам предлагать секс и тем самым подвергаться риску получить от нее отказ».

«По правде говоря, я чувствую себя довольно скованно со своей подружкой, поскольку она никогда не пытается соблазнить меня, она всегда ждет, когда это сделаю я. Порой я знаю что она хочет меня, но все равно никогда не сделает первого шага, это так раздражает меня». Мужчины не любят женщин, которые никогда не выступают инициатором в сексе. Мужчины чувствуют себя с ними скованно, что вызывает у них раздражение.

Почему это так не нравится мужчинам

Если вы редко проявляете сексуальную инициативу, у мужчины появляется чувство, что она только в его руках. А это в конце концов определенный эмоциональный риск: вы можете быть не в настроении, он может недостаточно возбудить вас. Когда вы не проявляете сексуальную активность, ваш партнер начинает чувствовать ответственность за вашу сексуальную жизнь. И помните при этом: мужчины и так уже сыты по горло чувством ответственности. И если они видят, что вы не хотите разделить с ними груз ответственности за ваши сексуальные отношения, в глубине души они начинают испытывать чувство, что их предают, вслед за которым идут злоба и раздражение.

Почему женщины делают это

Женщины не проявляют сексуальной активности во многом по тем же причинам, по которым они ведут себя так, будто не любят секс. Мы думаем, что выступать инициатором в сексе — это демонстрировать свою любовь к нему (а это так и есть!); мы можем стремиться избежать секса с нашими партнерами или секса вообще; мы можем использовать секс как средство давления на нашего партнера, если чувствуем себя бессильными в других сферах взаимоотношений. Но все это вызывает у мужчин лишь чувство раздражения и разочарования.

Решение:

Такое же, как в пункте 1: не скрывайте от мужчин своих желаний! Безусловно, вы порой тоже можете оказаться отвергнутой. Но он будет знать, что вы хотите его так же сильно, как он вас, а это всегда действует на мужчин возбуждающе.

Пункт 3

Мужчины не любят женщин, не знающих мужское тело

«Я был однажды с женщиной, которая прикасалась к моему пенису так, будто он был антикварной поделкой. Она испытывала такую робость, дотрагиваясь до него, как будто не видела в жизни ничего подобного, а я точно знал, что это не так. Я совершенно не мог заниматься с ней любовью».

«Чего я терпеть не могу, так это когда женщины жалуются на то, что они не удовлетворены прелюдией любви, если мужчина ласкает только грудь и вагину. Но ведь женщины делают то же самое — они думают, что если поцеловали вас и схватили за пенис, то этого вполне достаточно. Безусловно, мне очень приятно, когда они делают это, но этого мало, и я не чувствую, что они вовлечены в процесс любви».

Мы все знаем, как раздражает нас, когда мужчина, схватив тебя за грудь и едва прикоснувшись к вагине, ожидает, что ты дойдешь до высшей точки возбуждения. Ну что ж, возможно, вы удивитесь, что мужчины чувствуют то же самое — они раздражаются, когда вы ограничиваете прелюдию любви только пенисом, держа его при этом так, как будто это заряженное ружье, которое в любой момент может выстрелить и ранить вас.

Почему мужчины так не любят это

Они начинают чувствовать себя сексуальными объектами, как будто вы не хотите выразить им в постели свою любовь, а стремитесь просто использовать их пенис.

Это создает у них впечатление, что вам не нравится их тело или что вы не знаете, что их возбуждает.

Если вы прикасаетесь к пенису неуверенно, не проявляя при этом чувственности, мужчине начинает казаться, что его пенис вам не нравится (не смейтесь!), а следовательно, и сам он не нравится вам тоже. Мы и раньше уже говорили о том, каким уязвимым местом у мужчины является их сексуальный орган.

Мужчины настолько идентифицируют себя со своим пенисом, что интерпретируют ваше отношение к их сексуальному органу, как ваше отношение к ним.

Один мужчина объяснял мне это так: «Когда женщина прикасается к моему пенису, как к маленькому злому зверьку, который кусается, для меня нет сильнее обиды. Эта женщина сразу же перестает меня возбуждать».

Они считают, что вы просто торопитесь возбудить их, начиная сексуальную игру прямо с пениса, как будто хотите, чтобы «это все поскорее закончилось». Помните: мужчины воспитывались в убеждении, что женщины на самом деле не любят секс, поэтому, если вы даете им повод подумать, что не получаете удовольствия в полной мере, они сразу начинают чувствовать себя отвергнутыми, обиженными и постепенно перестают испытывать к вам влечение.

Почему женщины делают это

1. Боязнь пениса: я уверена, что Фрейд был не прав, — я встречала гораздо больше женщин, испытывавших «страх перед пенисом», чем «зависть». Мы выросли в страхе перед мужским сексуальным органом, с ощущением, что он может сделать нам больно, не доверяя ему. Многие женщины так по-настоящему и не познакомились с пенисом (я не смеюсь!), не привыкли к нему. К тому же мы порой подсознательно переносим свои обиды и раздражение, которые испытываем к мужчине, на его сексуальный орган.

2. Если вы не получаете удовольствия от секса, вы стремитесь делать именно то, что подозревают мужчины, — хотите как можно быстрее возбудить партнера, чтобы поскорее все это закончить.

3. Женщины часто стесняются спросить мужчину, как и где ему нравится, когда его ласкают.

Мы не хотим показать ему, что не знаем этого, и поэтому делаем все по своему

усмотрению. Один мужчина рассказывал мне об этом так:

«Я бывал с женщинами, которые не имели ни малейшего представления о том, что нравится мужчине. Они прикасались к моему пенису так, будто учились этому на плохих порнографических фильмах, а потом очень удивлялись, почему я не возбуждаюсь. Порой я чувствовал, как женщина думала, что мужской пенис настолько чувствителен, что все, что нужно с ним делать, — это просто смотреть на него. Возможно, так происходит у восемнадцатилетних подростков, но мне уже сорок три, и мне нужно немножко больше внимания».

Решение:

1. Подружитесь с пенисом вашего партнера! Рискуя повторить слова доктора Рут, я хочу дать вам совет, как стать великолепной любовницей, — изучите пенис вашего мужчины. Спросите, что нравится вашему партнеру и что не нравится. В конце концов у вас же нет пениса, откуда же вы можете узнать специфику этого органа, как не от человека, им обладающего! Ваш мужчина будет тронут вашей заботой, а вы получите ценную интимную информацию.

2. Не забывайте ласкать все тело мужчины так, как бы вы хотели, чтобы ласкали вас. Запомните: эрекция у мужчины отнюдь не означает конец прелюдии. Научитесь любить и ласкать все тело вашего мужчины. Это даст вам время самой больше возбудиться, а ему — возможность убедиться, что вы любите его всего.

Пункт 4

Мужчины не любят, когда женщины возлагают на них ответственность за свой оргазм

«У меня была как-то женщина, которая доводила меня буквально до бешенства. Я всегда чувствовал себя так, будто прохожу „тест на оргазм“ — могу ли я доставить женщине удовольствие? Она жаловалась, что далеко не всегда испытывала оргазм, и я, естественно, стремился удовлетворить ее. Но она, по всей видимости, ожидала, что я экстрасенс или кто-то в этом роде. Она не говорила, чего хочет от меня или что воздействует на нее. Она, видимо, считала, что если я разгадаю эту головоломку, то я настоящий мужчина, юрой мне казалось, что все мои усилия тщетны, поскольку, как я ни гладил ее, сколько ни ласкал, она никак не давала мне понять, правильно ли я делаю, нравится ли ей это. Бывали случаи, когда я стимулировал ее по полчаса и более без перерыва — у меня уже немели руки, сводило челюсти, а она ничем мне не помогала. В конце концов я перестал встречаться с ней — это была слишком тяжелая работа».

«Меня ужасно раздражает, когда моя жена обвиняет меня в том, что не испытывает оргазм, то можно было бы еще понять, если бы я не был внимателен к ней, но это не так. Порой оргазм у нее не наступает и после длительной предварительной игры, а она всем своим видом показывает, что это моя вина».

Мужчины, несомненно, хотят помочь женщине испытать оргазм, но они не любят, когда женщины, так и не достигнув его, обвиняют в этом мужчин. Женщины, возлагающие эту вину на своих партнеров, неизбежно вызывают у них раздражение.

Почему это так раздражает мужчин

Это оказывает на мужчин сильное психологическое давление — они чувствуют себя неудачниками.

Когда вы не говорите мужчине, чего вы хотите, он чувствует себя как на экзамене на умелого любовника. Это очень раздражает его.

Почему женщины делают это

1. Многие женщины стесняются говорить мужчинам, что их возбуждает, чтобы не показаться «плохими девочками», любящими секс, и в то же время хотят испытать оргазм.
2. Рассказывая мужчине, как стимулировать у нас оргазм, мы как бы признаем, что не являемся богинями секса, впадающими в экстаз, стоит ему лишь взмахнуть шляпой.

Многие женщины предпочитают лежать, молча страдая от неудовлетворенности, чем признаться в том, что им трудно достичь оргазма.

Решение:

Любите себя и не стесняйтесь говорить мужчине о том, чего хотите. Помните: он отнюдь не обязан знать, как помочь вам испытать оргазм. Но тем не менее он может стать для вас любящим партнером. Поговорите с ним об этом, но не в постели. Поделитесь своими сексуальными вкусами. Если вам легче достичь оргазма в результате мастурбации, расскажите ему, как вы это делаете.

Не беспокойтесь — ваш мужчина не будет шокирован вашими советами. Наоборот, это может даже подействовать на него возбуждающе. Этот «верbalный секс» может быть не менее важен, чем физический.

Пункт 5

Терпеть не могут, когда женщины ведут себя в постели как «сексуальные регулировщицы»

«Мы познакомились с Анжелой на конференции, куда руководство компании направило меня. Мы сразу понравились друг другу и в ту же ночь оказались в постели. Я с самого начала заподозрил что-то неладное, когда она начала давать мне инструкции, как раздевать ее. „Нет, пока не снимай этого, медленнее. А теперь сними мои украшения, осторожнее, положи их на тумбочку“. И так далее. Эта женщина ни на секунду не переставала контролировать меня, при этом она указывала не только что, но и как делать. „Быстрее... теперь медленнее... хорошо... теперь подвинься немного влево — не так, а вот так“. У меня было чувство, что я нахожусь в постели с инструктором. О, это было ужасно!»

«Моя подруга была раньше замужем, и у нее была явно неудачная сексуальная жизнь. По всей видимости, ее муж был бесчувственным и эгоистичным, и Лори никогда не чувствовала себя с ним хорошо в постели. Но проблема заключалась в том, что она переносит свой прошлый опыт на меня, говоря мне, что и как я должен делать. У меня такое чувство, будто меня постоянно проверяют, а когда я делаю что-либо не так, она злится и поправляет меня. Это ужасно раздражает. Я чувствую себя так, будто не могу быть хорошим любовником без ее помощи».

В своей книге «Как любить всегда» я назвала такую женщину «сексуальной регулировщицей». Она постоянно контролирует процесс любви. Дает массу инструкций и поправляет своего партнера, как будто она полицейский на перекрестке, указывающий, куда ему ехать. Эти «сексуальные регулировщицы» придумали себе, что знают, каким должен быть секс, и пытаются навязать этот стереотип своим партнерам.

Почему это раздражает мужчин

Помните, как важно мужчине осознавать, что ему доверяют? Когда вы даете мужчине в

постели четкие инструкции, это создает у него впечатление, что вы не доверяете ему, и, естественно, вызывает у него раздражение.

Когда вы даете мужчине много указаний, он начинает ощущать, что его контролируют и им манипулируют. Это выглядит так, как если бы вы взяли на себя ответственность за секс. Он начинает бороться с вами за власть, вместо того чтобы просто любить вас.

Почему женщины делают это

1. Они не доверяют мужчинам. Возможно, и у вас был в прошлом неудачный сексуальный опыт, когда ваш партнер совершенно не знал, как удовлетворить вас. Это могло превратить вас в «сексуальную регулировщицу». Вы подсознательно решаете, что уж лучше сказать партнеру, что он должен делать, чем подвергать себя риску очередного разочарования.

2. Вы чувствуете свое бессиление в других сферах взаимоотношений и подсознательно используете секс, чтобы хоть немного ощутить свою власть над партнером.

3. Вы несете большую ответственность на работе и подходите к сексу, как к проекту, который вы должны успешно воплотить в жизнь. Я брала интервью у сотен процветающих женщин-бизнесменов, которые так привыкали давать указания, что переносили эту привычку в спальню сами того не подозревая.

Решение:

Обсудите с партнером свои сексуальные потребности и привычки, но только не в постели. Когда же вы соберетесь заниматься любовью, доверьтесь ему и дайте ему возможность использовать полученную от вас информацию по своему усмотрению. Дайте мужчине возможность изучить ваше тело, научиться доставлять вам удовольствие. Если же и в этом случае он останется по-прежнему бесчувственным возможно, вам следует задуматься над вопросом вашей совместимости и над тем, как бы вам подстроиться друг к другу.

Пункт 6 «Сексуальные трупы»

Мужчины терпеть не могут женщин, бесчувственных в постели

«Вы знаете, что я больше всего ненавижу? Женщин, которые во время секса просто лежат... ни звуков, никакой реакции, ничего. Мне сразу кажется, что то, что я делаю, не производит на нее никакого впечатления, как будто она мечтает о чем-то своем, или спит, или просто ждет, когда все это кончится. Меня страшно раздражают сексуально пассивные женщины».

«Как бы мне хотелось, чтобы моя жена не была такой сдержанной в постели. Я знаю, что она любит меня, но в постели она совершенно индифферентна. Я спрашиваю ее: „Дорогая, тебе нравится?“ Она ответит: „Да“. Но, на мой взгляд, она в этот момент похожа на труп, потому что, пока я ее стимулирую, она даже не шевельнется. Порой у меня возникает чувство, что я просто насилию ее, и постепенно я утрачиваю сексуальный интерес к ней».

«Сексуальные трупы» — это тот тип женщин, которых мужчины терпеть не могут, пожалуй, больше всего. Мужчины, с которыми я беседовала, высказывали свое недовольство по этому поводу с особым жаром. Они просто не выносят женщин, которые не показывают, что получают удовольствие от секса, не говоря уж о тех, которые даже не показывают, что

они просто бодрствуют!

Почему это так раздражает мужчин

Одним из мужских секретов, который мы с вами узнали, является постоянное желание мужчины достичь успеха в любом деле, за которое он берется.

Когда вы не реагируете в постели на действия вашего партнера ни физически, ни словесно, он чувствует себя неудачником.

Классические исследования по психологии показывают, что людей гораздо больше расстраивает, когда на них не обращают внимания, чем когда о них отзываются негативно. Лежа в постели неподвижно, не произнося ни звука удовольствия и ни слова одобрения, вы можете довести до бешенства любого мужчину.

Почему женщины делают это

1. Часто это происходит из-за комплекса — «не выглядеть, как проститутка». Некоторые женщины подсознательно, позволяя себе заниматься сексом, ставят условие не показывать, что получают от этого удовольствие. Стоны, вздохи, возгласы удовольствия — все это раскрывает их секрет — им хорошо, фантастически хорошо, они любят секс!

2. Для некоторых женщин игра в «сексуальный труп» — своеобразная форма выражения сдерживаемого гнева или недовольства партнером. Они как будто говорят: «Ну вот, смотри... Я ничего не чувствую. Ты, осел, даже не можешь возбудить меня. У тебя нет никакой власти надо мной». На языке психологов это называется «пассивно-аггрессивной реакцией», женщина выглядит пассивной, не делая ничего, а на самом деле отсутствие реакции — это форма агрессивного поведения.

Решение:

Разрешите себе выражать свою чувственность, занимаясь любовью. Говорите своему партнеру, как вам приятно то, что он делает; что вам нравится больше всего; что бы вы хотели сделать ему; как он вам нравится и почему.

Показывая своему партнеру, какое удовольствие вы получаете, занимаясь с ним любовью, вы создаете обстановку интимности вокруг ваших взаимоотношений. Однако, обсуждая эти вопросы, не превратитесь в «сексуальную болтунью».

Пункт 7 «Сексуальная болтунья»

Мужчины терпеть не могут женщин, которые слишком много говорят в постели

«Я однажды был знаком с женщиной, которая не закрывала рта в постели. С первой минуты, как только мы начинали заниматься любовью, она начинала говорить, давая мне исчерпывающую информацию о том, что она чувствует и что думает по каждому поводу: „О, боже, мне нравится ощущать твой горячий язык у себя во рту... это великолепно... Мои соски напрягаются, о... поцелуй их, вот так... О, дорогой, как я люблю ощущать твою близость... Какие у тебя сильные бедра...“ и так далее. У меня было чувство, что я сам подсматриваю за собой в постели! Я понимаю, что она хотела этим возбудить меня, но чем больше она говорила, тем меньше я возбуждался. Через несколько минут у меня начиналась головная боль, и я не мог дождаться, когда можно будет лечь спать, чтобы обрести хоть какой-то покой и тишину».

«Порой я чувствую себя в постели с женой неловко. Она постоянно говорит мне, как сильно любит меня, как я ей нужен, она не может жить без меня. Ее монолог звучит, как бесконечная, долгоиграющая пластинка. Я тоже люблю ее, но я не могу вставить даже слова. И когда я что-то произношу, это выглядит незначительным в сравнении с тем, что говорит мне она.

Знаю, она считает, что я недостаточно эмоционален в постели, но она ведь не дает мне возможности проявить ее!»

Другой крайностью в сравнении с «сексуальными трупами» являются «сексуальные болтуны» женщины, которые слишком много говорят в постели, что очень раздражает мужчин.

Почему это так раздражает мужчин

Это мешает им получать удовольствие. Помните, мы обсуждали с вами секрет, почему мужчинам сложно говорить и заниматься любовью одновременно, поскольку это означает одновременную работу обоих полушарий мозга? То же самое происходит, когда мужчине приходится выслушивать женщин в постели. Слыша вашу речь, мужчина делает над собой усилие чтобы понять, что вы ему говорите. Чем больше вы говорите, тем больше напрягается его сознание, пока он не перестает что-либо чувствовать. Даже если вы говорите ему нечто весьма волнующее, сам процесс концентрации внимания на ваших словах во время секса неизбежно отвлечет его от чувств и ощущений, вызвав тем самым недовольство.

Если вы много говорите в постели, ваш мужчина будет чувствовать себя обязанным говорить тоже.

Когда вы выражаете мужчине свои чувства, он считает, что должен ответить вам.

Мужчина полагает, что, обращаясь к нему, вы ожидаете от него ответа. Мы поговорим об этом подробнее в седьмой главе. В случае, если речь идет сексе, чем больше вы говорите, тем сильнее мужчина испытывает необходимость ответить вам. Это вызывает у него внутреннее напряжение, выливающееся в раздражение. Ожидаете вы от него ответа или нет, он все равно будет считать, что его провоцируют.

Почему женщины делают это

1. Нервничая или испытывая неуверенность в себе, мы снимаем свое напряжение в разговоре. Если вы беспокоитесь о том, нравитесь ли вы партнеру в постели, или он представляется вам недостаточно привлекательным, или вы хотите и скрыть какие-то свои чувства, вы вдруг можете стать «сексуальной болтуньей». Разговаривая, вы стремитесь отвлечься от каких-то неприятных мотивов внутри вас.

2. Большинство женщин имеют склонность быть более разговорчивыми, чем мужчины, и, будучи более эмоциональными, порой не всегда оказываются способными испытать физическое наслаждение. Поэтому во время секса, переживая наиболее сильные физические ощущения, они не знают, как расслабиться, и прибегают к наиболее привычному для них способу разрядки — разговору, даже если это и выводит мужчин из себя.

Решение:

Если вы подозреваете, что можете быть «сексуальной болтуньей», попробуйте провести следующий эксперимент: прислушайтесь к себе, когда будете заниматься любовью с партнером в следующий раз. Обратите внимание на то, как много вы говорите, что именно вы говорите и что при этом чувствуете. Если вы обнаружите, что говорите слишком много,

попробуйте сконцентрировать все свои чувства на своем теле, вздыхайте от удовольствия и сфокусируйте свое подсознание на том, что вы ощущаете, а не на том, что бы вы хотели сказать. Попытайтесь пережить больше эмоций, не стремясь описывать их.

А еще лучше, попробуйте как-нибудь, занимаясь любовью, не говорить ничего вообще. Вы сами удивитесь, насколько это сложно (уж поверьте мне!). И, конечно, если вы относитесь к разряду «сексуальных трупов», забудьте этот совет и говорите столько, сколько хотите!

Пункт 8

Мужчины терпеть не могут женщин, которые не следят за собой

«Я терпеть не могу женщин, которые едят все подряд, а потом жалуются, что много весят или что у них плохая кожа».

«Вы знаете, чего я не выношу? Женщин с плохим вагинальным запахом. Я не могу заниматься с ними оральным сексом. Разве они не понимают, как это ужасно?»

«Я не говорю, что женщина обязательно должна смотреться как фотомодель, но у меня вызывают отвращение женщины, которые плохо выглядят — мешковатая одежда, бесформенные прически, — все это вызывает у меня чувство что они недостаточно уважают меня и даже не стараются для меня выглядеть хорошо».

Дамы, я ненавижу говорить об этом, но мы должны всегда помнить, что у мужчин вызывают жуткое раздражение наш небрежный вид и плохие привычки. Впрочем, то же самое чувствуют и женщины в отношении неаккуратности мужчин. Мужчины могут не говорить вам о том, что их раздражает ваш вид, более того, они даже могут отрицать это. Но поверьте мне, это так. Список жалоб, которые высказывали мне мужчины, когда я собирала материал для этой книги, удивил меня. Он включал: небритые подмышки и ноги; запах изо рта;

«усы»; немодная одежда; нездоровое питание; неестественные волосы (слишком откровенно выкрашенные или завитые и т. д.); изношенные вещи или бесформенные халаты дома; неприятный вагинальный запах; дряблость тела; плохая кожа, скрываемая косметикой; несвежий запах тела; облупившийся лак на ногтях.

Я должна сказать, что наиболее часто повторялась жалоба на плохой вагинальный запах.

Почему это вызывает раздражение у мужчин

Как мы уже обсуждали раньше, мужчины более ориентированы зрительно, чем женщины. Мужчине очень легко возбудиться от визуального раздражителя, но ему также просто испытать отвращение к тому, что он видит. Несмотря на то, что женщины часто высказывают в адрес мужчин те же жалобы, они гораздо быстрее переступают через эти претензии, погружаясь в свои эмоции. Мужчин же больше поглощает физическая близость.

Почему женщины делают это

Не существует каких-либо убедительных психологических оправданий, почему некоторые женщины не следят за собой. Это может происходить из-за лени; нежелания; недопонимания; чрезмерной занятости детьми; недостаточной просвещенности в вопросах здоровья и гигиены. Но главное, что здесь нужно знать и помнить: на мужчин производит отталкивающее впечатление (если не сказать больше) не следящая за собой женщина, так же как и на нас — не следящий за собой мужчина.

Решение:

1. Задайте себе вопрос: а если бы я была мужчиной, понравилась бы я себе? Никто из нас не является физически совершенным, но каждый может ухаживать за собой, добиться того, чтобы быть приятным — хорошо пахнуть, иметь хорошую кожу. А ведь все это так важно в сексе. Составьте список того, что вы можете сделать, чтобы стать более сексуальной: изменить прическу, использовать лосьоны для тела и т. д.

2. Вы это то, что вы едите. Если вы едите жирную пищу — вы будете толстой. Кстати, нечистое дыхание и неприятный запах тела обычно являются признаками плохой диеты. Обратите внимание на пищу, сделайте ваш рацион более здоровым. Вы сразу станете лучше выглядеть, лучше себя чувствовать!

3. Занимайтесь зарядкой, чтобы выглядеть и чувствовать себя более сексуальной. Научные исследования показывают, что женщины, занимающиеся регулярно физическими упражнениями, чувствуют себя более сексуальными и получают от секса гораздо больше удовольствия, чем те, которые этого не делают. Возможно, вы никогда не думали о зарядке и об эротике, но связь между ними прямая! Внесите в свою жизнь какой-либо вид физической активности, будь то прогулки, занятия в спортзале, велосипедная езда или просто танцы под любимую музыку, когда вы одна.

4. Попробуйте на вкус свои вагинальные выделения. Нет, это не новый эксцентричный сексуальный акт. Это практический совет, который может помочь вам узнать больше о своем собственном теле. Я уверена, что вы осознаете, что вагинальный запах и вкус вагинальных выделений меняются на протяжении вашего месячного цикла. Если вы ведете сексуально активную жизнь, я предлагаю вам ежедневно брать пальцем пробу своих вагинальных выделений, чтобы знать, каков их вкус и запах. И если ваша реакция будет: «Бр! Ужасно!» — тогда позвольте задать вам вопрос:

почему же мужчина должен прикасаться ртом к тому, что, на ваш взгляд, отвратительно?

Если вам не нравится ваш запах или вкус ваших выделений, почему это должно нравиться ему?! Вместо того чтобы пережить неприятные минуты, когда ваш мужчина, начав заниматься с вами оральным сексом, вдруг неожиданно прекратит, знайте лучше наперед все особенности вашего тела. Если вы чувствуете, что запах и вкус ваших выделений не так свежи, как вам хотелось бы, у вас есть два выхода: ополосните вагину водой с уксусом (не используйте никакую парфюмерию — она содержит много химических раздражающих веществ) или дайте знать своему партнеру, что вы сегодня не настроены на оральный секс.

Обратите внимание: если вагинальный запах — это ваша постоянная проблема, посетите гинеколога. У вас может быть инфекция, о которой вы даже не подозреваете.

Пункт 9

Мужчин раздражает, когда женщина не любит свое собственное тело и приижает свои достоинства

«Вы знаете, что раздражает меня в моей жене — она всегда жалуется, что ужасно выглядит. Мы одеваемся, чтобы идти вместе на вечер, и я делаю ей комплимент, на который она отвечает мне. „Нет, я выгляжу ужасно“. Когда же я начинаю возражать ей, говоря, что она выглядит великолепно, она начинает спорить со мной: „У меня слишком длинные волосы, это платье не подходит к моей фигуре — я выгляжу в нем слишком толстой“. И так далее. И чем дольше она говорит, тем больше она убеждает меня, что она действительно

выглядит ужасно, и тем больше теряет в моих глазах привлекательность».

«Терпеть не могу женщин, которые стесняются своего тела. Наверное, вы встречали женщин, которые занимаются любовью только в полной темноте, чтобы вы их не видели, или которые, раздеваясь, просят, чтобы вы на них не смотрели, или прячутся под одеялом. Тем самым они мгновенно лишаются в моих глазах своей привлекательности, поскольку они сами не считают себя привлекательными».

Женщины сами подсказывают мужчинам, как к ним относиться. Если вы постоянно сами себя унижаете и отмечаете свои недостатки, рано или поздно мужчина согласится с вами!

Почему это так раздражает мужчин

Мужчин привлекает уверенность в себе.

Это проистекает от мужского представления, что хороший — значит уверенный, а плохой — значит слабый, неуверенный. Если вы унижаете себя, ваша недостаточная уверенность в себе выглядит в глазах мужчины малопривлекательной. И чем больше вы будете подчеркивать свои физические недостатки, тем больше он будет обращать на них внимание.

У Если вы стесняетесь своего собственного тела или ведете себя чересчур скромно, мужчина может прийти к выводу, что вы считаете секс «грязным» занятием. Это ставит мужчину в позицию агрессора, «плохого человека», который собирается сделать с вами то, к чему вы испытываете отвращение. Если вы ведете себя так, будто секс — это что-то «грязное», мужчина начинает чувствовать себя «грязным».

Почему женщины делают это

1. Нас учили не любить собственное тело.

Мы постоянно находимся под воздействием стереотипа «физического совершенства женщины» — это высокая, стройная модель, которой едва исполнилось 20 лет, без единого грамма жира на теле. Многие из нас осуждают себя за то, что они недостаточно хороши, потому что не соответствуют этому стереотипу. Так мы начинаем стыдиться своего тела, поскольку оно далеко от совершенства и не соответствует нашим представлениям о том, каким оно должно быть. Когда же рядом с нами мужчина, которого мы любим, мы окончательно утрачиваем уверенность в себе, боясь, как бы он не увидел, насколько мы несовершены!

2. Женщин учат быть скромными и не показывать свою чувственность. Мы снова возвращаемся к комплексу «Я не хочу выглядеть, как проститутка». Многие из нас все еще считают «порочным» признание собственной красоты и «грязной» мысль о том, чтобы медленно раздеться перед мужчиной. В конце концов, ведь «хорошие девочки» не делают подобных вещей, не правда ли?

Решение:

1. Научитесь любить свое тело как прекрасное проявление женственности.

Составьте список из двадцати пунктов и внесите в него то, что вам нравится в вас с физической точки зрения. Станьте перед зеркалом в какой-нибудь соблазнительной позе, когда вы одна, и посмотрите, как сексуально вы выглядите!

Спросите у своего партнера, что ему в вас особенно нравится, и поверьте ему!

И не беспокойтесь, если он вдруг обнаружит, что вы в чем-то несовершены, — он уже знает это и все равно любит вас.

2. Перестаньте унижать себя перед своим партнером.

Не обращайте его внимание на объем ваших бедер.

Не возражайте ему, когда он делает вам комплимент.

Не жалуйтесь на то, что плохо выглядите.

Если вам что-то в себе не нравится, измените это. В любом случае не говорите об этом.

И когда ваш партнер говорит вам, что вы красивы, скажите: «Спасибо!»

Пункт 10

Мужчины терпеть не могут женщин, слишком озабоченных своим внешним видом

«Я терпеть не могу женщин, которые считают, что всегда должны прекрасно выглядеть. Они часами занимаются своими прическами и макияжем, и как только что-то нарушается в их внешнем виде, они тут же опрометью несутся в туалет, чтобы все восстановить. Мне нравятся женщины, которые могут просто натянуть джинсы, надеть свитер и пойти на завтрак, не беспокоясь, как они выглядят. Я люблю женщин, которые могут валяться на траве, не волнуясь за свою прическу».

«Как-то раз я был с женщиной, которая была чрезвычайно озабочена тем, как она выглядит в постели, чем привела меня просто в ярость. Во-первых, она пришла в постель с полным макияжем, накрашенными губами и т. п. На ней была куча украшений — четыре золотых цепочки, браслеты, кольца чуть ли не на всех пальцах. У нее были очень длинные ногти, похожие на когти, и она прикасалась ко мне очень осторожно, чтобы не повредить их. Все время, что мы были в постели, она постоянно приводила себя в порядок, поправляя свою прическу и украшения на шее. Я не мог дождаться момента, когда отдалюсь от нее!»

Пункт 9 был о женщинах, которые не следят за собой. Пункт 10 касается другой крайности — женщин, которых мучает навязчивая идея: как они выглядят. Мужчины, с которыми я беседовала на эту тему, были весьма взволнованы, при этом у каждого были свои взгляды на то, что их особенно раздражает.

1. Женщины, злоупотребляющие косметикой. Я слышала эти жалобы сотни раз.

Дело в том, что большинство мужчин ненавидят макияж. Они ничего не имеют против умелого использования косметики, особенно подчеркивающей глаза. Но больше всего, по моим данным, их раздражают румяна и различные крем-пудры.

Особое раздражение вызывают женщины, которые красят губы после обеда прямо за столом на глазах у мужчины!!

2. Женщины, которые слишком озабочены своей одеждой. Несмотря на то, что мужчины ценят в женщинах умение одеваться, их раздражают женщины, считающие, что они всегда должны быть великолепно одеты, которые часами примеряют у зеркала наряды и которые не чувствуют себя комфортно в своей одежде. Один мужчина рассказывал, как он пригласил свою невесту на баскетбольные соревнования, в которых участвовал его сын. Она надела черные кожаные брюки, туфли на шпильках, огромный белый свитер из ангоры и пришла с полным макияжем на лице. «Она была великолепна, объяснял он. — Но для ночной дискотеки, а не для баскетбольного матча, в котором принимали участие девятилетние дети».

3. Женщины, прически которых неприкасаемы. Мужчины терпеть не могут женщин, чьи прически как бы говорят: «Не тронь!» Они не любят, когда на волосах у женщины много лака, им не нравятся начесы и чопорные укладки или прически, в которые нельзя запустить руки без опасения наткнуться на шпильки, заколки, гребешки.

4. Женщины, которые носят слишком много украшений. «Почему женщины считают, что они должны носить все свои украшения сразу?» — пошутил как-то один мой знакомый. Мужчины не любят, когда женщины носят слишком много украшений. Нам это может казаться красивым, а они считают это безвкусным.

Почему это так раздражает мужчин

Говорил ли вам как-нибудь мужчина, которого вы любите, что вы гораздо красивее без косметики? А вы при этом думали, что он сошел с ума?

Многое из того, что мы, женщины, делаем, чтобы быть и чувствовать себя красивыми, кажется мужчинам странным. Они не привыкли жить в окружении косметики, шкафов, полных одежды, и полочек, уставленных средствами для ухода за кожей (если только у них нет сестер!). Поэтому, несмотря на то, что мужчины высоко оценивают женщин, следящих за собой, их возбуждает естественность.

Мужчин не привлекают женщины, слишком обеспокоенные своим внешним видом, потому что эти женщины выглядят неуверенными в себе. Помните: мужчина возбуждает уверенность в себе. Поэтому женщина, впадающая в панику от одной мысли, что должна всегда выглядеть великолепно, чтобы ее любили, не вызывает у мужчины такого уважения, как женщина, не боящаяся показать естественную красоту.

Почему женщины делают это

К сожалению, рекламная индустрия и средства массовой информации постоянно «промывают женщинам мозги», вдалбливая стереотипы красоты и привлекательности. Безусловно, чтобы выглядеть красивой, мы вынуждены пользоваться рекламируемыми товарами, которые ассоциируются с имиджем женщины — косметикой, модной одеждой и т. д. На мужчин воздействуют те же стереотипы, отсюда у них формируется двойной стандарт. Мужчины говорят, что любят в женщинах естественность, когда женщина не проводит перед зеркалом два часа, чтобы быть готовой выйти из дома. И одновременно, если вы натягиваете джинсы, надеваете свитер и выходите навстречу вашему мужчине, не сомневайтесь, что он будет заглядываться на женщин, которые провели у зеркала два часа, собираясь выйти из дома!

Я люблю пользоваться косметикой и красиво одеваться, но я знаю, что бывают случаи, когда лучше быть немного небрежной и естественной.

Мужчины высоко ценят способность женщины подчеркнуть свою природную красоту, но они должны также знать, что вы чувствуете себя спокойно и без косметики и других ухищрений, такой, какая вы есть.

Решение:

1. Спросите своего мужчину, что он думает о косметике и одежде. Это не значит, что вы должны отказаться от своих собственных вкусов, чтобы угодить мужчине. Но многие женщины никогда не обсуждали эти вопросы с мужчинами, которых любят. Вы оба можете узнать много нового из этого разговора.

2. Будьте красивы прежде всего внутренней красотой. Сколько бы вы ни бились над тем, чтобы хорошо выглядеть внешне, истинная красота всегда исходит изнутри человека. Когда вы довольны собой, когда вы заботитесь о себе, когда вы сохраняете свое женское достоинство, вы будете ощущать внутри себя красоту и гармонию, а эта красота

всегда видна.

Пункт 11

Мужчины терпеть не могут женщин, не любящих получать оральный секс

«Я встречался как-то с женщиной, которая очень привлекала меня. После нескольких встреч мы оказались в постели. Все было замечательно, пока я раздевал и ласкал ее. Но все вдруг резко изменилось, когда я, целуя ее бедра, собрался поцеловать ее вагину. Она внезапно закричала: „Не делай этого!“ „Но я хочу, — ответил я. — Я хочу доставить тебе удовольствие“. „Бр! Я думаю, это ужасно“, — ответила она. Когда я спросил ее — почему, она ответила, что считает это отвратительным, и одна мысль о том, что я прикоснусь к этому месту губами, приводит ее в ужас. В этот момент я почувствовал, как все мое возбуждение прошло. Я вдруг ощущил, что если уж она сама считает себя такой отвратительной, то не стоит заниматься с ней любовью. Я хотел сказать ей: „О, малышка, спасибо за предупреждение!“»

«Мне нравится заниматься любовью с моей женой, но меня расстраивает, что она не получает удовольствия от орального секса. Она делает это для меня, но не позволяет делать ничего взамен; это выглядит так, будто она защищает какую-то часть своего тела от меня. Неудивительно, что постепенно в своих сексуальных снах и фантазиях я стал видеть себя с женщинами, позволяющими мне оральный секс».

Я была очень удивлена во время моего исследования, как много мужчин жаловались мне на это, что проливает свет на один из мифов о мужчинах и сексе.

Миф: мужчины эгоистичны в постели и думают только о своем удовольствии, а не о нашем.

На самом же деле: мужчины любят доставлять удовольствие женщинам — это очень сильно их возбуждает.

Почему это так раздражает мужчин

Они чувствуют себя сексуальными эгоистами. Вы знаете, как любят мужчины получать оральный секс. Когда же вы не позволяете им делать то же самое для вас, они чувствуют себя эгоистичными, «грязными», как будто этот миф — правда. Вы как бы говорите им: «Я, так уж и быть, сделаю эту отвратительную вещь для тебя, поскольку тебе это так нравится, но я ни за что не позволю тебе делать то же самое мне. Я выше этого». В результате мужчины оказываются гораздо более сексуально возбужденными, чем вы.

Они чувствуют себя отвергнутыми. Для многих мужчин, предлагающих женщине оральный секс, этот акт является более интимным, чем обычный секс. Это способ, которым они могут выразить свое благородство и преклонение перед вашей женской сущностью, самой уязвимой частью вашего тела. Когда вы не позволяете своему партнеру выразить вам любовь таким способом, он чувствует себя отвергнутым, как будто вы не доверяете ему самую интимную часть своего тела. Как сказал мне один мужчина: «Она любит меня настолько, что позволяет спать с ней, но не настолько, чтобы позволить поцеловать себя туда».

Это создает у них ощущение, что они находятся под контролем. Когда мужчина хочет проявить свою любовь к вам каким-либо определенным способом, а вы ему этого не позволяете, он чувствует, что вы его контролируете, ему кажется, что вы имеете над ним сексуальную власть. Это всегда выглядит так, будто, угодив вам или доставив вам удовольствие, он получит в «награду» разрешение сделать то, что вы ему запрещаете. А это, несомненно, раздражает мужчин.

Почему женщины делают это

1. Мы считаем это занятие «грязным». Многих из нас воспитывали и учили тому, что «это место» между нашими ногами — грязное. В конце концов, это — место, откуда исходит моча, менструальные выделения, и «это место» привлекает мужчин, которые совершают с ним те ужасные вещи, превращающие нас в «плохих девочек». Поэтому, когда мы думаем о том, что мужчина хочет поцеловать нас туда, мы испытываем отвращение. И почему только он хочет делать это? Когда же вы пересмотрите свое отношение к оральному сексу, вы поймете, что суть этого интимного акта — выразить вам любовь. Мужчина, получающий удовольствие, целуя вашу вагину, отнюдь не «грязный» — он просто любит вас.

2. Мы беспокоимся о запахе и вкусе наших вагинальных выделений. Многие женщины, стесняющиеся принимать оральный секс, делают это по одной простой причине: они боятся, что их вагина имеет плохой запах и вкус. Решение этой проблемы очень простое — проведите тест, о котором я писала раньше в этой главе.

3. Вы могли иметь плохой опыт орального секса в прошлом. Если вы испытали однажды неприятные чувства во время орального секса, вам может не захотеться пробовать это снова. Мужчина мог быть грубым или делать это без особого желания, что вы почувствовали. Негативный опыт может навсегда отбить у вас охоту к этому акту.

4. Вы можете чувствовать, что с физической точки зрения ваши ощущения «чересчур сильны». Вы можете не получать удовольствия от орального секса в силу того, что испытываемые ощущения будут вам казаться чрезмерными, и вы не будете чувствовать себя комфортно. Ваша вагина имеет множество очень чувствительных нервных окончаний, и вы, возможно, не привыкли к подобным ощущениям. Яркость переживаемых чувств пугает некоторых женщин силой воздействия. Одна женщина так описывала свои чувства: «Когда мужчина делает это, мне становится слишком хорошо, я теряю самоконтроль».

5. Мы считаем этот акт слишком интимным. Позволяя мужчине заниматься с вами оральным сексом, вы, возможно, испытываете самые сильные интимные чувства, поэтому этот акт делает вас более уязвимой эмоционально. Эта уязвимость пугает некоторых женщин. Они чувствуют себя как бы разоблаченными и стремятся защитить себя. Позволяя мужчине заниматься с вами оральным сексом, вы отдаетесь ему и, пугаясь этого чувства, подсознательно можете стремиться избежать этого вида сексуальной близости.

Решение:

1. Обсудите эту информацию с вашим мужчиной. Расскажите ему о своих страхах и беспокойствах; поделитесь с ним своим неудачным опытом, который вы приобрели в прошлых взаимоотношениях, чтобы он мог понять ваше нежелание заниматься оральным сексом. Просто обсуждение поможет вам растопить лед в ваших взаимоотношениях и создать обстановку большего доверия между вами и вашим партнером.

2. Спросите у своего партнера, почему ему нравится заниматься оральным сексом. Выслушивая своего партнера, вникая в его чувства, вы лучше сможете понять его и не будете смотреть на оральный секс как на чисто сексуальный акт, а станете воспринимать его как выражение любви.

3. Если вы испытываете слишком сильные чувства, привыкайте к ним постепенно. Некоторые женщины говорили мне, что малые дозы орального секса позволили

им привыкнуть к столь сильному удовольствию как физически, так и эмоционально. Объясните вашему партнеру, чего вы хотите. Расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и сконцентрируйтесь на своих чувствах, стараясь ни о чем не думать. Когда ваши ощущения станут слишком сильны для вас, попросите вашего партнера прерваться на минуту, придите в себя. Затем начните снова. Это поможет вам привыкнуть к этому чувству наивысшего удовольствия!

4. Проведите тест, если вы боитесь обидеть своего партнера. Вспомните нашу недавнюю дискуссию.

Важно! Никогда не позволяйте мужчине оральный секс под его давлением или из чувства, что вы должны сделать это. Несмотря на все, что вы только что прочли, если вы не чувствуете себя комфортно во время этого акта, не делайте этого! Это ваше тело, и вы вправе распорядиться им так, как вы хотите.

Пункт 12

Мужчины терпеть не могут женщин — любительниц жадных поцелуев

«Никогда не забуду девушку, за которой я ухаживал в колледже. Она была великолепна, и я был просто без ума от нее. Мы встречались пару раз, прежде чем между нами что-то началось. И вот однажды вечером во время нашей третьей встречи мы сидели на диване в ее квартире, и я знал, что момент наступил — я собрался поцеловать ее. Я так волновался, что едва держал себя в руках. Она это почувствовала и, прежде чем я понял, что происходит, окунула свой язык мне в рот и затем принялась целовать меня так, как будто пыталась умыть мне лицо. Я люблю поцелуи, но то, что она делала, было так смешно и нелепо! Мое возбуждение прошло за две секунды!»

«Мне неприятно признавать это, но я терпеть не могу поцелуев моей подруги. Она распахивает рот как можно шире и начинает двигать языком. Мне кажется, она считает это сексуальным и рассчитывает возбудить меня подобным образом, но эффект получается совсем противоположным. Я люблю нежные, ласковые поцелуи. Но я же мужчина, а не какое-то животное».

Когда я опрашивала мужчин, собирая материал для этой книги, я вновь и вновь сталкивалась с одним и тем же замечанием — мужчины резко возражали против стереотипа, представляющего их примитивными сексуальными существами, для которых не имеет значения уровень и качество секса. Многие мужчины говорили мне, что хотели бы, чтобы женщины целовали их более нежно. Общее мнение было следующим: любительницы жадных, влажных поцелуев — ужасны!

Почему это вызывает у мужчин такое отвращение

Это вызывает отвращение не только у мужчин, но и у женщин, и все по одной и той же причине — это вульгарно, в этом нет ни грамма чувственности; от таких поцелуев может потрескаться кожа на лице!

Почему женщины делают это

Мы думаем, что это сексуально; нас никто никогда не учил целоваться; мы нервничаем, не будучи уверенными в себе в постели, и пытаемся скрыть свое волнение подобным образом.

Решение:

Если вы подозреваете, что вы любительница жадных поцелуев, спросите об этом у своего партнера. Только не говорите прямо: «Тебе нравится, как я тебя целую?» Скажите: «Не хотел бы ты, чтобы я попробовала поцеловать тебя как-нибудь иначе?» Попробуйте разные виды поцелуев. Возможно, вам поможет такой прием: думайте о поцелуе, как о еде. И вместо того, чтобы набрасываться на пищу и жадно ее пожирать, попытайтесь смаковать ее, откусывая по кусочку. Вы получите от поцелуя большее удовольствие сами и доставите его своему партнеру (если он, конечно, сам не любитель жадных поцелуев). В любом случае не распускайте слюни.

Пункт 13

Мужчины не любят слишком серьезных женщин

«У меня был трехлетний роман с женщиной, которую я очень любил. Нас мучила лишь одна проблема: она была слишком серьезной — в сексе и во всем остальном. Я не могу сказать, что я легкомысленный человек, но я люблю смеяться и дурачиться, но когда я делал это, она обижалась. Например, в постели я любил поддразнивать ее, говорить смешным голосом или делать что-нибудь подобное, а она на это говорила: „Ты уже закончил?“ Когда она так серьезно занималась сексом, я начинал нервничать, чувствуя себя как на экзамене. Как было бы хорошо, если бы она относилась ко всему легче».

«И почему только женщины думают, что смеяться — это неженственно? Я очень люблю женщин с чувством юмора, особенно, если они дают мне возможность посмеяться над собой. Как-то у меня была необыкновенно остроумная приятельница. Однажды вечером мы пошли с ней в итальянский ресторан, еда была великолепная, и мы просто объелись. Мы вернулись из ресторана ко мне домой и начали заниматься любовью. Через какое-то время стало ясно, что и я, и она очень далеки от оргазма. Мы упорно трудились, пыхтели, охали, но все было напрасно. Наконец она взглянула на меня и сказала: „Дорогой, я умираю с голода. Я думаю, мне нужно съесть еще тарелку спагетти!“ Мы оба прыснули от смеха. А если бы она расстроилась или серьезно отнеслась к нашей сексуальной неудаче, я был бы очень смущен, и весь вечер пропал бы».

Для мужчины чувство юмора является неотъемлемой частью его психологического склада. Как мы уже видели, мужчины постоянно находятся под грузом ответственности, над ними довлеет необходимость преуспеть, сделать все хорошо. Поэтому они особенно нуждаются в смехе, чтобы относиться к себе немного легче. Смеясь и дурачясь, они снимают эмоциональное напряжение. Женщины же, не имеющие чувства юмора, вызывают у мужчин раздражение.

Почему это так не нравится мужчинам

Когда мужчина пытается пошутить, а женщина отказывается присоединиться к нему, он чувствует себя так, будто она осуждает его, демонстрируя, что она «выше этого». Он будет опасаться, что вы втайне не одобряете его поведения, что вы анализируете и оцениваете его, особенно в постели.

Слишком серьезные женщины напоминают мужчинам школьных учительниц, матерей и других пугающих их женщин, облеченные властью.

Мужчины, смеясь, превращаются в маленьких мальчиков. Поэтому, отказываясь шутить вместе с ними, вы раните их своей серьезностью. Они раскрываются перед вами, а вы — нет. Мужчина чувствует себя незащищенным.

Почему женщины делают это

В детстве нам часто говорят, что смеяться и дурачиться — «неженственно». Мы также боимся, что, если будем вести себя несерьезно, нас не будут воспринимать всерьез.

Решение:

Один мужчина очень просил меня сказать женщинам: никогда не давайте мужчине почувствовать, что ошибка, которую он совершил в постели, — ужасна. Если он обнял вас слишком сильно или, наоборот, слишком слабо, если он нечаянно дернул вас за волосы или прижал вас так, что вы не можете вздохнуть, не реагируйте на это так, будто он совершил преступление. Он будет этим унижен и абсолютно раздавлен. Попробуйте взглянуть на эту ситуацию с чувством юмора. Отнеситесь ко всему легче. Научитесь смеяться над собой, как в постели, так и вне ее. Иногда и вам очень полезно стать маленькой девочкой. Вам самой будет веселей, а для своего мужчины вы станете еще более привлекательной и желанной.

Пункт 14

Мужчины не любят чрезмерно привязчивых, слабых женщин

«Никто так не раздражает меня, как слабые, чрезмерно привязчивые и постоянно растерянные женщины. Они не могут самостоятельно принять ни одного решения, начинают сходить с ума, стоит тебе только взглянуть на другую женщину. Когда вы вместе, она не даст вам и шагу ступить. С такой женщиной я чувствую себя так, будто мне набросили на шею петлю и душат. И как бы красива она ни была, она мгновенно утрачивает в моих глазах привлекательность!»

«Терпеть не могу женщин, постоянно делающих из себя жертву, тех, которые вечно обвиняют кого-то в своих проблемах и живут на грани эмоционального срыва. У меня была как-то подружка, которая во время каждой нашей ссоры угрожала мне, что покончит жизнь самоубийством. Я знал, что все это несерьезно, но она становилась сразу такой беспомощной, что я испытывал чувство вины, даже если просто не соглашался с ней в чем-то. Через полгода я не испытывал к ней никаких сексуальных желаний».

«Слабые, привязчивые, жалкие женщины ужасно раздражают меня». Это я слышала от большинства мужчин, с которыми беседовала. Мужчины не имеют в виду чувствительность или ранимость. Речь идет о женщинах, попадающих в чрезмерную эмоциональную зависимость от мужчин. Мужчина заполняет всю их жизнь, в которой не остается места для них самих, их собственных дел, личных интересов.

Почему это раздражает мужчин

Чем более зависимой от мужчины вы становитесь, тем больше он чувствует ответственность за вас. Он превращается для вас в отца, вы — в ребенка, а сексуальные желания исчезают.

Почему женщины делают это

1. Мы чувствуем себя безвольными. Во второй главе мы говорили о том, как женщины подчиняются мужчинам, ставят себя на второе место после них, ведут себя, как маленькие девочки. Все эти типы поведения неизбежно разрушают личность женщины и ведут к тому, что она становится очень зависимой от мужчины, чрезмерно привязывается к нему. Если ваша самооценка низка, вы все меньше чувствуете уверенность в себе и все больше попадаете в зависимость.

2. Мы боимся, что нас бросят. Если вы когда-то потеряли того, кого любили — были ли это ваш отец, оставивший мать или умерший, или ваш возлюбленный, порвавший с вами, — вас может начать преследовать страх оказаться брошенной. Очень важно проанализировать это чувство в себе и постараться снять это напряжение. Вы должны хорошо представлять себе, как это влияет на ваши любовные отношения.

Чем сильнее вы боитесь оказаться брошенной, тем больше будете попадать в психологическую зависимость от мужчины, чрезмерно к нему привязываясь.

Мы испытываем подлинный страх, что нас бросят, потому что наш партнер недостаточно любит нас. Бывает так, что страх потерять любимого человека вполне оправдан. Может быть, он обращается с вами недостаточно хорошо. Возможно, он просто не раскрывает перед вами свои чувства. Или он не хочет связывать себя узами брака. Все эти варианты мужского поведения вполне закономерно могут породить у вас чувство неуверенности.

Решение:

1. Будьте сильной и сохраняйте свое достоинство во взаимоотношениях с мужчиной. Если вы чувствуете чрезмерную психологическую зависимость от мужчины, вернитесь и перечитайте вторую и третью главы, чтобы напомнить себе, как важно быть сильной, самостоятельной женщиной.

2. Постарайтесь изжить в себе страхи, не бойтесь, что вас бросят. Если вы чувствуете, что в вашей душе живет страх оказаться брошенной, дайте себе обещание постараться избавиться от него. Найдите внимательного психотерапевта, призовите на помощь подруг, короче, сделайте все, чтобы выбросить из души груз прошлых разочарований, иначе он неизбежно будет довлеТЬ над всеми вашими отношениями.

3. Убедитесь в том, что вы не несете на себе весь эмоциональный груз ваших отношений с мужчиной. Как мы уже говорили в третьей главе, вы неизбежно будете чувствовать себя нелюбимой и эмоционально зависимой, если отдаете в любви больше, чем получаете. Наберитесь мужества и честно проанализируйте ваши взаимоотношения.

Пункт 15

Мужчины не выносят глупых, поверхностных женщин

«Хотите, я скажу вам, что больше всего раздражает меня? Это женщины, которые не имеют ни малейшего представления о том, что происходит вокруг них. Они ни в чем не разбираются и проводят все время за маникюром, модными журналами или у телевизора. Я встречал множество внешне привлекательных женщин, но стоило им открыть рот, как я мгновенно утрачивал к ним интерес. Все их очарование сразу же исчезало».

«Для меня как для мужчины очень важно испытывать чувство гордости за женщину, которая рядом со мной. Я должен знать, что могу взять ее с собой куда угодно, не стесняясь, представить в любом обществе и быть уверенным, что она будет прекрасно держаться. Безусловно, я люблю красивые лица и хорошие фигуры, но больше всего меня возбуждают умные, интересные женщины. Для меня — это лучшая стимуляция».

Мужчины, которых я опрашивала, сошлись на одном — глупые, поверхностные женщины их не привлекают. Это не значит, что все мужчины хотят видеть рядом с собой женщин с высшим образованием или гордячек-интеллектуалок. В конце концов ведь и

мужчины имеют разный интеллектуальный уровень. Но мужчине важно осознавать, что рядом с ним не ограниченная, не поверхностная личность.

Мужчины жалуются на:

женщин, которые читают только модные журналы и никогда «Ньюсик» или «Тайм»; женщин, разговоры которых крутятся лишь вокруг сплетен о других женщинах, телевизионных программ, которые они просмотрели, и информации, почерпнутой ими из дешевых газет; тупых, легкомысленных и безмозглых женщин; женщин, не предпринимающих никаких усилий, чтобы продолжить свое образование, или не стремящихся к самосовершенствованию.

Да, я знаю, о чем вы думаете: вокруг нас множество мужчин, делающих то же самое. Этим они выводят нас из себя! Это правда, но те мужчины, с которыми бы вы хотели быть, также желают видеть рядом с собой достойных партнеров.

Почему это отталкивает мужчин

Несмотря на то, что мужчины могут и не признавать этого, очень часто их самооценка базируется на том, какая у них женщина. Для мужчины очень важно, что думают о его жене или подруге другие мужчины.

Мужчина непременно должен гордиться женщиной, которую любит.

К тому же мужчинам проще и легче думать, чем чувствовать. Поэтому они должны знать, что могут обратиться к вашему разуму, а не только к вашим эмоциям и телу. При этом мужчины находят, что хорошая, вдумчивая беседа стимулирует не только мозг, но и тело.

Почему женщины делают это

Как женщина, я всегда страшно расстраиваюсь, если вижу, что другая женщина унижает свое достоинство, ведет себя как турица, пытаясь обольстить мужчину своим телом, игнорируя при этом ум, не используя весь свой потенциал. К сожалению, в нашем общественном сознании вплоть до недавнего времени доминировал стереотип, по которому интеллект — это мужская прерогатива, а роль женщины сводится к тому, чтобы хорошо выглядеть и делать мужчину счастливым. Миллионам женщин еще нужно осознать тот факт, что, к счастью, времена меняются и что они так же умны и талантливы, как их партнеры. Поскольку мужчины традиционно имеют больший опыт в разных сферах жизни, мы часто теряемся, сталкиваясь с первыми же трудностями, и возвращаемся назад к стереотипу «женщины-дурочки».

Решение:

1. Займитесь своим образованием. Если вы знаете, что не используете свой интеллект так, как могли бы, начинайте работать над собой немедленно. Начните с чтения — газет, серьезных журналов. Вам не нужно становиться ученым. Но простое знание того, что происходит в мире, даст вам ощущение большей компетентности. Запишитесь в семинар или прослушайте какой-нибудь курс, чтобы восполнить пробелы в своем образовании. Спрашивайте о том, что хотели бы узнать. Чем умнее вы будете, тем большая уверенность будет исходить от вас и тем больше вы будете волновать своего партнера.

2. Составьте список: «Как я играю дурочку».

3. Помните: ум и компетентность необычайно сексуальны!

Пункт 16

Мужчины терпеть не могут женщин, беспокоящихся только о финансовом положении мужчин

«Терпеть не могу женщин, которые, встречаясь со мной, в первую очередь интересовались маркой моей машины, моей работой, какой фирмы одежду я ношу, как провожу отпуск. У меня было чувство, что их не интересует, что я за человек. Все, чего они хотели, это видеть рядом с собой мужчину, способного произвести впечатление на друзей».

«Женщины только говорят, что хотят видеть рядом с собой нежных, чувствительных, открытых мужчин, готовых приложить все усилия, чтобы сделать взаимоотношения прекрасными. На самом же деле единственное, чего они хотят, — это мужчину с деньгами. Если у мужчины нет хорошей работы и он, скажем, простой продавец в универсаме или только начинает свое дело, женщину не трогает его любовь и забота о ней. Она бросит такого и побежит за каким-нибудь болваном, который будет вытираять об нее ноги, но у которого машина марки „Порш“, толстый бумажник и который может взять ее на уик-энд на Ямайку».

Пожалуй, ничто не вызывало у мужчин такой злобы, как такие женщины.

Мужчины терпеть не могут, когда их используют, и ненавидят, когда их оценивают по размеру дохода.

Единственное, с чем можно сравнить испытываемые мужчинами в этой ситуации чувства, так это с тем раздражением, которое охватывает женщин, когда мужчины оценивают их по размеру бюста или талии.

Почему это так раздражает мужчин

Мужчины и так постоянно испытывают чувство ответственности и связанное с ним постоянное напряжение. Когда же женщина оценивает мужчину исключительно с точки зрения его финансовых достижений, он может знать только одно — его человеческие качества остались незамеченными. Отсутствие эмоциональной близости вызывает у мужчин чувство пустоты и разочарования.

Почему женщины делают это

Женщины смотрят на мужчин как на «ходячий банковский счет».

Они рассматривают мужчин как «добытчиков», а не как людей.

Они чувствуют, что не могут сами себя обеспечить и должны найти мужчину, который бы сделал это.

Их самооценка зависит от того, что другие будут думать о мужчине, которого они «ухватили», а не о них самих.

Решение:

Если вы хотите, чтобы мужчины любили вас за вашу душу, а не просто за внешность, вы должны делать то же самое сами.

Другими словами, прекратите оценивать мужчин только по уровню их материального благополучия и взгляните на их человеческие качества. Вокруг вас миллионы

замечательных, любящих, нежных мужчин, оставленных женщинами без внимания только из-за того, что у них нет модной одежды. Но то, что они готовы предложить вам, гораздо ценнее — чувствительность, верность, дружеская поддержка и настоящая любовь.

Пункт 17

Мужчины терпеть не могут женщин, использующих свою сексуальность для манипулирования мужчинами

«Меня ужасно раздражают женщины, которые ведут себя вызывающе, они как бы говорят: „Ну, подойди ко мне, возьми меня“». Я постоянно встречаю таких женщин вочных клубах. Они носят очень яркую одежду, крутятся вокруг тебя и ведут себя так, как будто их тела — приманка, а ты рыба, которая должна ее заглотнуть.

Я знаю, что многие мужчины действительно клюют на это, но они не уважают таких женщин».

«У меня в офисе есть одна женщина, которая видит в мужчинах исключительно сексуальные объекты, — она флиртует, пристает к ним, постоянно заигрывает с ними, а потом удивляется, почему никто на работе не относится к ней серьезно».

Дамы, мужчины отнюдь не болваны! Они прекрасно видят, когда женщины манипулируют ими, используя свою сексуальность. Они мгновенно распознают дешевое сексуальное заигрывание. Даже если внешне они будут показывать вам, что им нравится ваше поведение, даже если вы будете получать от них то самое внимание, которого так хотите, мужчины никогда не будут уважать вас, не станут воспринимать вас всерьез, а будут смеяться над вами за вашей спиной.

Однако чаще всего женщины делают это более тонко. Мы ведем себя с мужчинами не так, как с женщинами. Мы начинаем по-другому двигаться. Мы используем язык тела в присутствии мужчин. Мы становимся к ним немного ближе, чем стали бы к женщине. Мы больше улыбаемся. Мы чаще прикасаемся к ним. Мы бессознательно делаем им сексуальные намеки. Я не хочу сказать, что женщины делают это всегда нарочно. Мы так часто видим подобный тип поведения по телевизору, в кино, у других женщин, что, вполне естественно, сами начинаем поступать так же. Но эти привычки серьезно подрывают наш женский престиж и наносят огромный вред нашим взаимоотношениям с мужчинами.

Почему мужчины терпеть не могут этого

Будьте внимательны: большинство мужчин утверждают, что подобный вид поведения возбуждает их сексуально, но вызывает эмоциональное отторжение. Один мужчина говорил об этом так: «Когда я вижу женщину, откровенно демонстрирующую свою сексуальность или просто пристающую ко мне, я чувствую сексуальное возбуждение — автоматически. Но это чисто физически. Внутри меня появляется отвращение к ней, более того, я чувствую себя оскорбленным тем, как со мной обращаются».

Мужчины прекрасно осознают, что женщины знают об их сексуальной уязвимости и о том, как легко у них наступает сексуальное возбуждение. Поэтому они возмущаются, когда вы пытаетесь этим воспользоваться, и злятся на себя за то, что реагируют на ваши заигрывания. Ничто не вызывает у мужчин такого раздражения, как осознание, что ими манипулируют, их подавляют и используют.

Почему женщины делают это

Мы используем свою сексуальность, чтобы манипулировать мужчинами, от осознания собственного бессилия. На протяжении достаточно долгого времени в нашем обществе секс был единственной сферой, в которой женщина имела власть над мужчиной. У нас не было ни политической, ни экономической власти, и мы научились использовать секс для достижения

своих целей. Мы использовали его, чтобы привлечь мужчину, отбить его у другой женщины, заставить заботиться о нас в надежде окончательно «окрутить» его. Мне ужасно грустно видеть, как женщины продолжают вести себя так, будто единственным средством почувствовать свою силу является сексуальность.

Главная проблема здесь, на мой взгляд, в том, что эти женские ухищрения срабатывают настолько хорошо, что вы сами оказываетесь в ловушке и уже не можете выйти из этой роли. В результате мужчины не уважают вас, а вы — себя.

Решение:

Если вы не хотите, чтобы к вам относились, как к сексуальному объекту, не ведите себя подобным образом и не обращайтесь с мужчинами, как с сексуальными объектами.

Взгляните честно на свое поведение с мужчинами. Спросите себя, не прячете ли вы свою личность за внешней сексуальностью. Ведите себя как личность, а не как женщина. Вы можете просто не знать, что это значит, пока не попробуете сами.

Один из самых больших комплиментов, которые я когда-либо получала, сказал в мой адрес один хорошо известный телевизионный режиссер, с которым мы работали вместе над целым рядом проектов. «Вы знаете, что я особенно люблю в вас, Барbara? — сказал он. — Когда вы со мной, вы ведете себя не как женщина, а как личность, человек. Вы обращаетесь со мной так лее, как делал бы мужчина, и я чувствую себя с вами очень комфортно и очень уважаю вас за это».

Пункт 18

Мужчины терпеть не могут женщин, рассказывающих о своих бывших любовниках

«Мы живем с Сюзанной уже больше года, а она все еще постоянно говорит о своем бывшем любовнике. Если я делаю что-либо так же, как он, она начинает злиться на меня и на него. Я бы хотел, чтобы она окончательно с ним рассталась, прежде чем вступать в отношения со мной, потому что это просто сводит меня с ума!»

«Я ненавижу, когда женщины рассказывают о своем прошлом сексуальном опыте. Поймите, я прекрасно осознаю, что имею дело не с девушкой, но я не хочу слышать о том, какого размера был пенис у того парня или даже каким плохим любовником был другой. Мне неприятно думать о всех этих мужчинах, с которыми спала моя партнерша».

Нужно посмотреть правде в глаза — вашему партнеру не доставляет ни малейшего удовольствия слышать о тех мужчинах, с которыми вы были раньше. Он может терпеть, когда вы говорите о них, внешне его может это даже забавлять. Но про себя он будет раздражаться. Я думаю, вы сами понимаете, почему мужчина не хочет слышать что-либо хорошее о ваших бывших любовниках, но как насчет плохого? Будут ли такие замечания нравиться ему? Нет!

Почему же это так раздражает мужчин

Он приходит к выводу, что у вас плохой вкус на мужчин. Когда вы говорите что-либо плохое о своих бывших партнерах, ваш мужчина невольно начинает думать: «Этот парень, похоже, был законченным идиотом. Но что за мужчин она выбирает? Хороша же компания, в которой я оказался! Или я тоже болван и просто не знаю об этом!»

Он видит вас злой и мстительной и представляет себя следующей вашей жертвой. Когда вы высмеиваете вашего бывшего мужа или любовника или негодуете по его поводу, вы можете думать, что ваш партнер будет счастлив узнать, как сильно вы не любите своего бывшего друга. Но вместо этого он лицом к лицу сталкивается со злобной, непрощающей частью вашей натуры, и это очень пугает мужчину. Помните о том, как чувствительны

мужчины к критике. Видя ваше столь критичное настроение, пусть даже к другому мужчине, он может подсознательно решить: «Если она способна испытывать такую злобу к человеку, которого любила, она способна на то же самое и в отношении меня. Не стоит, пожалуй, доверять ее любви».

Как говорил один мужчина, «каждый раз, когда моя подруга разрывает на части своего бывшего мужа, я испытываю напряжение и порой даже защищаю его. Я знаю, что ее злоба на него вполне оправданна, но я боюсь того дня, когда она обернется против меня».

Они злятся на вас за то, что вы позволяли обращаться с собой недостойно. «И как только моя подружка могла быть такой глупой и позволять своему бывшему мужу обращаться с собой так плохо?» — воскликнул один мужчина, когда мы обсуждали эту проблему. Когда вы рисуете своего бывшего партнера монстром, ваш теперешний партнер начинает задумываться, что же вы за человек, если позволяете мужчине так обращаться с вами.

Почему женщины делают это

1. В ваших прошлых взаимоотношениях осталось много нерешенных вопросов, и вы чувствуете облегчение, обсуждая с новым партнером эти проблемы.

Очень важно залечить в душе раны и не копить внутри злобу и обиды. Но ваш новый партнер не лучший помощник в этом. Очень легко совершить эту ошибку, особенно если вы только вступили в новые отношения и чувствуете себя, как никогда, любимой. Любовь толкает вас на откровенность, и вам хочется облегчить душу. Вы можете почувствовать облегчение, но при этом рискуете вызвать раздражение у своего любимого.

2. Критикуя вашего бывшего партнера, вы хотите показать своему новому другу, как он должен обращаться с вами.

«Как было плохо, что Дон никогда не дарил мне подарков, только на день рождения. Он был таким неромантичным». Женщина говорит это новому приятелю о своем бывшем любовнике. Перевод: «Покупай мне подарки, мне это нравится!»

Мы часто используем эту завуалированную форму и общении с мужчинами вместо того, чтобы прямо и откровенно сказать о том, чего мы хотим.

Решение:

1. Если у вас в душе сохранилась боль, не изжиты злоба и обиды на вашего бывшего любовника, найдите консультанта, психотерапевта или просто обратитесь за помощью к подругам, чтобы избавиться от этих эмоций. Это не значит, что вы не должны обсуждать эти проблемы с вашим новым партнером, но не используйте его в качестве свалки эмоционального мусора.

До тех пор, пока вы чувствуете злобу и обиду на вашего бывшего партнера, вы продолжаете быть вовлеченней во взаимоотношения с ним.

Ваш новый партнер станет уважать вас еще больше, если вы избавитесь от этих отрицательных эмоций, и будет еще больше доверять вам.

2. Сядьте со своим партнером и обсудите свои потребности. Не надо полагаться на намеки и прочие иносказательные и завуалированные формы общения с мужчиной, чтобы

попросить о чем-то. Будьте откровенны с ним и призовите его делать то же самое. В девятой главе я дам вам советы, как построить новые, хорошие отношения с мужчиной.

Пункт 19

Мужчины терпеть не могут женщин, не способных на спонтанный секс

«Что мне больше всего не нравится в наших сексуальных отношениях, так это то, что моя жена превращает каждый сексуальный акт в целое событие. Прежде всего она больше получаса проводит в ванной, где моется, натирается какими-то лосьонами и занимается еще бог знает чем. Затем она украшает спальню свечами, подбирает музыку. К тому времени как она готова, у меня проходит всякое желание. У меня создается такое впечатление, как будто она готовится к какому-то представлению, в котором я, как предполагается, буду играть вместе с ней главную роль. Несомненно, это порой бывает очень приятно. Но не всегда. А она способна заниматься любовью только так».

«Я люблю спонтанный секс — это так замечательно и волнующе. Мы постоянноссорились с моей последней подружкой из-за этого. Мы возвращаемся вместе с работы, и я, целуя ее на пороге, говорю: „Дорогая, я так хочу тебя!“ — „О, любимый, я тоже хочу тебя, — отвечает она, — но только не сейчас — я еще не успела принять душ, а потом мне нужно убрать в квартире перед приходом гостей“. Она всегда находит оправдания, почему сейчас не время, — у нее мокрые волосы после душа, или она ждет телефонного звонка, или у нас мало времени. Это не значит, что я люблю только спонтанный секс, — порой мы часами занимались любовью, и это был настоящий ритуал. Но время от времени мне так хочется, чтобы она, бросив все, сказала: „Я хочу тебя сейчас!“»

Мы уже обсуждали, почему мужчины любят спонтанный секс: чтобы снять напряжение; если у них нет времени или сил на длительное обольщение, а они хотят просто секса. Я так часто слышала жалобы мужчин на то, что женщины не умеют заниматься сексом спонтанно, что решила специально поговорить об этом Особенно часто мужчины упоминали женщин,

которые целую вечность проводят в ванной, прежде чем заняться сексом; которым нужно особое освещение, музыка или обстановка; беспокоящихся о своем внешнем виде во время секса: о прическе, макияже и т. п.

Почему это раздражает мужчин

1. Когда женщины превращают секс в представление, мужчина начинает испытывать дискомфорт от перспективы выступать на подготовленной сцене. Когда женщина готовится к сексу, как к какому-то особому событию, мужчина начинает нервничать оттого, что ему предстоит участвовать в представлении. А сейчас вы уже достаточно знаете о мужчинах, чтобы понять, как это раздражает их. Один мой приятель сказал как-то: «Секс может из яркой вспышки страсти превратиться в испытание, если женщина не умеет сразу же откликнуться на желание мужчины».

2. Мужчина начинает чувствовать, что вы им управляете. Ваш партнер возбужден и хочет заниматься любовью. Вы соглашаетесь и исчезаете в ванной на двадцать минут, заставляя его ждать вас. Что он чувствует? Вы управляете им! А мы уже видели, как раздражает мужчину ощущение, что им кто-то руководит.

3. Он решит, что на самом деле вы не любите секс. Если женщина никогда не позволяет себе спонтанный секс, ее партнер может решить, что она, должно быть, не любит секс вообще или что ей требуется особая стимуляция, чтобы преодолеть самоконтроль. «Моя жена может заниматься сексом только тогда, когда извлечет его из своих недр», — признавался мне один мужчина. Он имел в виду, что его жена могла заниматься только

романтизованным, ароматизированным, идеализированным сексом, в котором совсем не оставалось страсти.

Почему женщины делают это

1. Они боятся утратить во время секса самоконтроль. Как я уже объясняла раньше, женщины не хотят признаться даже самим себе, что порой хотят яркого, страстного секса. Поэтому, поймав себя на том, что вы готовы заняться любовью с вашим партнером прямо на ступеньках, вы можете почувствовать смущение и испугаться, как бы вас не приняли за похотливую дешевку. Другими словами, вы начинаете испытывать дискомфорт от своей собственной сексуальности. Откладывая секс, вы даете себе возможность взять себя в руки, теряя при этом мгновение изумительной страсти.

2. Трудно загореться страстью к мужчине, с которым не чувствуете эмоциональной связи. Большинство женщин знают, что им требуется гораздо менее продолжительная прелюдия, если они окружены постоянной любовью, вниманием и заботой. В то же время трудно испытать внезапную страсть к партнеру, который всю неделю даже не прикасался к вам и вдруг, решив заняться любовью, ждет от вас мгновенной ответной реакции. Принимая ванну, украшая комнату свечами, делая другие приготовления, вы можете просто настраивать себя на секс, поскольку ваш партнер не сделал этого для вас.

Решение:

Прочтите вновь советы, содержащиеся в пятой главе, как получить удовольствие от спонтанного секса.

Пункт 20

Мужчины терпеть не могут женщин, которые носят безобразное нижнее белье

«Терпеть не могу, когда женщины носят такие панталоны, какие носила моя мама, — хлопчатобумажные, неимоверных размеров. Бр!! Когда я вижу такие панталоны, я сразу же утрачиваю интерес к тому, что под ними».

«Нет ничего более отвратительного, чем встретить красивую женщину, ухаживать за ней и в конце концов, пригласив ее к себе домой, раздеть и обнаружить, какое жуткое на ней белье — поношенные панталоны, вытянувшийся, отвратительный бюстгальтер. Вот уж поистине разочарование».

Я оставила этот вопрос напоследок. Я никогда не предполагала, что подобный пункт окажется в списке того, что вызывает у мужчин особое раздражение. И тем не менее, к моему удивлению, очень многие мужчины говорили мне об этом, употребляя при этом одни и те же выражения, включая:

«панталоны, какие носила моя мама»;

«огромные, безразмерные, болтающиеся панталоны»;

«растянувшиеся трусы или лифчик»;

«лифчики, напоминающие мебельные чехлы» (либо слишком большой, либо слишком маленький).

Вы также шокированы, как я? Вы думали, что мужчины не обращают внимания на подобную чепуху? Ну так вот — обращают, и очень пристальное внимание, и когда наше нижнее белье не соответствует их представлениям о красоте, вы утрачиваете в их глазах всякую сексуальную привлекательность.

Почему это так отталкивает мужчин

Прежде всего все, что напоминает мужчине о матери (белые мешковатые панталоны, старомодные лифчики), отталкивает его по одной простой причине — это уходящее корнями в глубь сознания табу кровосмешения. (Если она очень напоминает мать, я не могу спать с ней.) Однако наилучшее объяснение я слышала от одного сорокалетнего писателя.

«Когда я раздеваю женщину и обнаруживаю, что она носит отвратительное белье, я думаю сразу о трех вещах: первое — она не заботится о себе, раз может носить такую дрянь; второе — она не заботится обо мне, раз предоставляет мне возможность видеть эту дрянь; третье — она не интересуется сексом, поскольку не может чувствовать себя сексуальной, нося такую дрянь!»

Почему женщины делают это

Ну что я могу сказать, дамы? Потому что мы ленивы, или жалеем денег, чтобы купить себе красивое белье, или потому что поставили на себе крест и не ожидаем встретить мужчину и когда-либо заняться сексом вновь и носим эти старые панталоны, не зная, что через несколько часов кто-то будет «любоваться» ими?

Решение:

Выкиньте свое старое, растянувшееся, застиранное белье. Купите себе такое, в котором вы будете чувствовать себя красивой. Совсем не обязательно покупать бикини. Подберите себе подходящий фасон, на рынке сейчас большой выбор разнообразного белья.

Кстати, если ваш муж также имеет этот «грех», скажите ему, как отталкивающе это выглядит, и заставьте выбросить рваные трусы и растянувшиеся майки.

Даже если вы одиноки, носите такое белье, которое даст вам возможность чувствовать себя сексуальной. В конце концов никто не знает, где и когда встретит своего избранника. Будьте готовы к этому всегда!

Я надеюсь, вы получили такое же удовольствие, читая эту главу, какое получила я, пока писала ее. Я предлагаю вам спросить своего партнера, что он думает по поводу этого списка и каждого из его пунктов. Затем напишите свой собственный список того, что больше всего отталкивает вас в мужчинах, и покажите его вашему мужчине. Вам доставит удовольствие составление подобного перечня, а ваш партнер узнает о вас столько же, сколько вы о нем.

Секреты: мужчины и женщины

7. Секреты общения с мужчинами

Представьте себе, вы приехали в экзотическую страну, где никто не говорит по-английски. Но вы не беспокоитесь — у вас есть специальный словарь, поясняющий, как общаться с местными жителями. Вы ступаете на эту землю и делаете первую попытку завязать разговор, используя информацию из вашего словаря, но местный житель смотрит на вас, как на сумасшедшую. Вы обращаетесь к другому человеку и пытаетесь наладить контакт вновь, выбирая фразу, которая в вашем словаре предлагается для проявления дружелюбия. На этот раз туземец становится злобным, явно обиженным тем, что вы сказали, и начинает кричать на вас. Теперь вы уже впадаете в панику и спешно бросаетесь просматривать словарь, чтобы найти выражение, означающее, что вы просите о помощи. Вы останавливаете на улице человека и говорите ему эти слова и, к своему удивлению, обнаруживаете, что вместо того, чтобы помочь вам, он разражается диким смехом и, качая головой, уходит. И вот тут вы начинаете понимать ужасную вещь — ваш словарь бесполезен. Очевидно, он был

написан для другой страны, поскольку эти люди не понимают ни слова из того, что вы говорите.

Я думаю, вы уже догадались, что эта история отражает то разочарование, которое веками испытывали женщины, пытаясь общаться с мужчинами. Мы говорим с мужчинами на языке, который, как мы полагаем, они должны понимать. Единственный результат, которого мы добиваемся при этом, — это обнаружение их полного непонимания.

Я написала эту главу, чтобы дать вам инструкции, как разговаривать с мужчиной, которого вы любите. Она содержит секреты того, как мужчины думают, слушают, выражают свои чувства.

Три секрета общения с мужчинами

Ниже я раскрою вам три секрета, имеющих большое значение для понимания того, как следует общаться с мужчинами. Каждый секрет включает три вида информации: а) что женщины делают неправильно, не зная привычек мужчин; б) как мужчины реагируют на это; в) решение: новые пути общения.

Знание трех секретов и применение этих знаний будут способствовать разрешению многих ваших проблем и помогут созданию стабильных взаимоотношений с мужчинами в вашей жизни.

Секрет общения № 1 Лучше всего мужчины общаются, когда видят цель разговора

На протяжении всей этой книги мы не раз обсуждали вопрос о том, насколько мужчины ориентированы на конкретную цель. Мы знаем также, что гораздо комфортнее они чувствуют себя тогда, когда знают заранее, в каких временных рамках им придется действовать. В этом случае они обретают чувство контроля над ситуацией, в которой оказались. Поэтому мужчины, беседуя с вами, хотели бы знать, чего вы от них хотите. Это дает им ощущение, что они знают, что делают, беседуя с вами.

Что женщины делают неправильно

Мы слишком неопределенно предлагаем мужчинам тему для разговора. Мы говорим: «Давай поговорим».

«Дорогой, я думаю, что нам надо обсудить наши взаимоотношения».

«Помоги мне решить, что делать с моей работой».

Эти высказывания слишком неопределенны, расплывчаты. Они не дают вашему партнеру никаких ориентиров, ему остаются неясны рамки, в которых будет развиваться разговор. Мужчина утрачивает контроль над ситуацией и начинает ощущать, что от него ждут каких-то действий, а он не знает правил игры. Все это порождает страх и неуверенность.

Большинство женщин не сталкиваются с этими проблемами, потому что большинство женщин ориентированы в первую очередь на процесс, а не на цель.

Две подруги могут сесть рядом и сказать: «Давай поговорим» — и никого из них нисколько не беспокоит, куда заведет их разговор или какова его цель. Им доставляет удовольствие сам процесс выражения своих эмоций. У большинства же мужчин подобный недостаток конструктивной информации вызывает замешательство.

Как мужчины реагируют на это

Ваш партнер может проявить абсолютную незаинтересованность вести разговор. Он может начать сопротивляться и не захочет с вами разговаривать.

Он может начать спорить с вами, желая отложить разговор.

Он Может просто помешать вам начать беседу.

Он может подумать, что вы совершенно не умеете четко излагать свои мысли или не знаете, что хотите сказать, или просто не будет воспринимать вас всерьез.

Решение:

1. Когда вы хотите что-либо обсудить с мужчиной, познакомьте его с «повесткой дня».

Скажите ему, о чем конкретно вы бы хотели с ним поговорить, чего бы вы хотели достичь и чего вы ждете от него. Например:

«Дорогой, давай поговорим немного сегодня вечером. У нас не было времени спокойно пообщаться, пока у нас гостила твоя мама на прошлой неделе. Почему бы нам не обменяться мнениями на этот счет? Мы могли бы обсудить, что нам нужно сделать, чтобы следующий ее визит прошел лучше».

«Джим, я бы хотела поговорить с тобой о наших отношениях. Мы живем уже полгода, и, я думаю, сейчас самое время обсудить наши сильные и слабые стороны. Если я буду знать твое мнение, мне будет гораздо легче строить наши отношения».

«Гарри, мне нужно, чтобы ты помог мне установить правильные отношения с моим начальником на работе. Я чувствую, что он перегружает меня работой в последнее время, и я хочу сказать ему об этом, но не знаю, как это лучше сделать. Я думаю, что твой мужской взгляд на эту проблему помог бы мне выработать правильное решение».

В каждом из этих примеров женщина дала своему партнеру конкретные ориентиры в разговоре, вместо того чтобы неопределенно сказать: «Давай поговорим о визите твоей мамы», или «Давай обсудим наши отношения», или «Мне нужна твоя помощь в связи с моей работой». И мужчина, имея в голове цель дискуссии, чувствует себя гораздо спокойнее и увереннее, вступая в нее.

2. Задавайте мужчине вопросы. Правильно поставленные вопросы также помогают построению разговора с мужчиной. Чем точнее вопрос, тем лучше. Например:

Неправильно: «Как дела на работе?»

Ваш партнер даст вам такой же лаконичный ответ: «Прекрасно».

Правильно: «Дорогой, как там твой новый проект на работе? Он действительно такой сложный, как ты думал?»

Неправильно: «Джим, я думаю, нам надо обсудить наши отношения».

Тем самым вы ставите Джима в затруднительное положение, и скорее всего он ответит: «Зачем, что-то не так?»

Правильно: «Джим, я думаю, нам надо обсудить наши отношения. Мы встречаемся уже шесть месяцев. Что ты думаешь о наших слабых и сильных сторонах и каким ты видишь наше будущее?»

Неправильно: «Гарри, помоги мне разобраться с моим начальником».

Гарри будет думать, что вы предлагаете ему самому найти решение проблемы, и сразу же растеряется.

Правильно: «Гарри, у меня проблемы с начальником на работе. (Объясните проблемы.) Как ты думаешь, мне пойти к нему напрямую или обратиться через моего инспектора? Что бы ты предложил?»

3. Не используйте намеки, говорите прямо, чего хотите. Одной из самых плохих женских привычек в общении с мужчинами является попытка избежать прямого разговора.

Мы намекаем на то, что хотим, вместо того чтобы открыто высказать свое мнение. Мы высказываемся крайне неопределенно о том, что беспокоит нас, вместо того чтобы сказать об этом прямо. Все это создает у мужчин ощущение, что вы манипулируете ими, и вызывает сильное раздражение.

«Терпеть не могу, когда моя жена начинает намекать мне на что-то, — говорил мне один мужчина. — Я знаю, что она хочет сказать, но то, как она это делает, создает у меня ощущение, что она считает меня либо идиотом, который ничего не понимает, либо размазней, которым она может крутить, как хочет. Я предпочел бы, чтобы она пришла ко мне и сказала, что у нее на уме».

Воспользуйтесь советом этого мужчины — будьте откровенны. В этом случае мужчины будут знать ваши мысли и будут общаться с вами с большим удовольствием.

Секрет общения № 2

Мужчина размышляет молча, высказывает он только окончательный результат

Вы уже знаете, что мужчины стремятся давать ответы на все вопросы, скрывая при этом свои страхи и неуверенность. В результате мыслительный процесс у мужчин скрыт, и он не торопится выражать свое мнение до тех пор, пока не примет окончательного решения. Один мой знакомый мужчина называл этот процесс «раздумьем». Мужчины обдумывают что-либо молча. Не забывайте: мужчины ориентированы на решение.

Мужчины предпочитают высказываться только тогда, когда они знают ответ или решение, и не раньше. Думают и размышляют они молча. Вот почему, если вы просите у мужчины совет или задаете вопрос, он может ответить вам: «Дай мне подумать». Он не хочет давать быстрый ответ, который может оказаться «неверным». Кстати, когда я опрашивала мужчин для этой книги, большинство из них терялись от моей просьбы дать быстрый ответ и говорили: «Дай мне подумать об этом».

Что женщины делают неправильно

Мы думаем вслух.

«Я ненавижу, когда моя жена открывает рот, чтобы немедленно высказать любую мысль, как только та приходит ей в голову».

«Вы знаете, что доводит меня до бешенства? Когда женщины начинают размышлять вслух, взвешивая все возможные варианты решения проблемы или рассказывая, что они должны сделать за день. Мне сразу хочется бежать из комнаты».

Я слышала подобные высказывания бесчисленное число раз, пока опрашивала мужчин. Проблема опять же заключается в различиях между мужчинами и женщинами, в том, что мужчины больше ориентированы на решение, а женщины — на процесс. Посмотрите, как эта разница проявляется в том, как мужчина и женщина передают одну и ту же информацию.

Джуди говорит своему мужу Бобу: «Послушай, я собираюсь отнести твой костюм в химчистку завтра утром. Я хотела сделать это еще вчера, но задержалась на собрании до шести часов. Затем, если уж я буду поблизости, я, пожалуй, зайду в универмаг и спрошу, могу ли вернуть ту пару спортивных брюк, что я купила на прошлой неделе, — ты знаешь, там небольшое пятно спереди. Да, кстати, может быть, мне зайти сначала в магазин, пока там немного народу, а уже затем пойти в химчистку. Да, так будет лучше, а то будет трудно найти место на стоянке. О, я чуть не забыла, я обещала Кинди записать ее к врачу. Лучше я сделаю это прямо сейчас. Где же моя записная книжка? Дорогой, ты не видел ее? Так, последний раз я видела ее в кухне, когда звонила кому-то...»

Боб говорит своей жене Джуди: «Дорогая, у меня сегодня на утро запланировано несколько дел, целую, пока».

Вы так же смущены, как и я, читая это? То, что мы с вами прочли, — прекрасный пример того, как женщины размышляют вслух.

Мы можем даже не подозревать, что делаем это. Джуди совсем не собиралась выдавать всю эту информацию Бобу. Ей просто так легче обдумывать свои дела на завтра, слушая саму себя. А Боб сидел рядом и думал о том, о чем думают в таких случаях все мужчины.

Как на это реагируют мужчины

Большинство мужчин реагируют на это так же, как реагировал сидящий рядом с Джуди Боб. Они думают: «Женщины слишком много говорят!»

При этом мужчины обычно имеют в виду, что женщины говорят о своих мыслях и чувствах гораздо больше, чем мужчины хотели бы слышать. Для нас это нормально; для большинства мужчин — это чрезмерно.

Мы отклоняемся от темы

Было ли у вас когда-нибудь так: вы пытаетесь поделиться чувствами со своим партнером и вдруг замечаете, что он ерзает на стуле, проявляет нетерпение, пока наконец не скажет: «Дорогая, не могла бы ты не отвлекаться от темы?» Вы начинаете думать, что он вообще не слушает вас и что его не волнуют ваши эмоции, а он — что вы мучаете его попусту!

Возможно, вы сможете понять суть этой дилеммы немного лучше, зная, насколько мужчины ориентированы на конкретную цель. Они хотят, чтобы вы обрисовали им ситуацию в двадцати пяти словах или даже короче. И они совсем не понимают, что для вас сам процесс обсуждения проблемы является уже частью ее решения, ибо он помогает вам лучше понять и прояснить создавшуюся ситуацию.

Что женщины делают неправильно

Женщины высказывают вслух свои жалобы и проблемы, при этом не давая мужчине понять, что они сами в состоянии найти решение.

Именно поэтому мужчины обвиняют женщин в том, что они слишком много плачутся и жалуются. Несмотря на то, что некоторые женщины действительно любят играть роль жертвы и постоянно хнычат, не делая ничего, чтобы изменить свою жизнь; остальные все жеправляются со своими проблемами. Как бы то ни было, женщины часто «жалуются вслух» на то, что их беспокоит, тогда как мужчины держат свои неприятности в себе.

Как мужчины реагируют на это

Когда мужчина слышит, как его жена высказывает негативные суждения о чем-либо, он не понимает, что для нее это способ снять нервное напряжение, путь поиска решения возникшей проблемы.

Он становится нетерпеливым, полагая, что она так и будет говорить без конца и никогда не найдет решения. Он начинает чувствовать ответственность за решение ее проблемы.

Он будет пытаться подтолкнуть ее к принятию решения.

Решение:

1. Обсудите этот секрет с вашим мужчиной. Объясните ему, что значит для вас «мысли вслух», и дайте ему понять, что и вы понимаете его. Я сама сделала так со своим партнером, и теперь, когда я начинаю размышлять вслух, он смотрит на меня, и мы вместе начинаем смеяться. Я не хочу сказать, что вы должны прекратить думать вслух, если вам это нравится, однако обсудите это со своим партнером, чтобы он легче воспринимал эту вашу

привычку.

2. Обсуждая что-либо со своим партнером, дайте ему время обдумать ответ. Допустим, вы со своим мужем планируете поездку в следующем месяце и вы хотите обсудить, когда лучше выехать, в четверг вечером или в пятницу утром.

Неправильно: Начать вслух обсуждать все возможные варианты, все «за» и «против», требуя от своего партнера немедленного ответа.

Правильно: Предоставьте мужчине всю имеющуюся информацию и скажите: «Как бы ты хотел — обсудить это сейчас или тебе нужно время подумать?»

Это даст мужчине возможность обдумать все спокойно, без спешки и опасений дать неверный ответ. Предоставляя своему партнеру выбор обсудить проблему сейчас или позже, вы даете ему возможность ощутить свободу поведения и предотвращаете взрыв его недовольства, который может последовать, если вы будете давить на него и требовать немедленного ответа.

3. Предупредите своего партнера заранее, что, высказывая жалобы вслух, вы ищете решение проблемы. Как я уже говорила, мужчины всегда будут чувствовать обязанность спасать вас, если вы начинаете жаловаться. Скажите своему партнеру, что хотите высказать свои неприятности вслух и что это для вас способ снять напряжение и найти решение проблемы.

Секрет общения № 3

Мужчинам гораздо сложнее выражать свои чувства, чем женщинам

«Я просто схожу с ума, когда знаю, что что-то беспокоит моего мужа, а на мои вопросы, что случилось, он отвечает: „Ничего“. Почему ему так трудно поделиться своими мыслями?»

«Мы с моим приятелем постоянно ссоримся из-за одного и того же. Я хочу поговорить о наших взаимоотношениях, а он не желает обсуждать их. Я изливаю ему душу, а он сидит, слушает и молчит. Я начинаю кричать на него, что он холодный, бесчувственный чурбан, и у нас начинается грандиозный скандал».

Это очень важный мужской секрет, который вы должны знать: для большинства мужчин внутренний мир чувств и эмоций — чуждая, незнакомая и пугающая земля.

Мир эмоций неведом мужчинам. Большинство мужчин живут головой, а не сердцем, поэтому они не привыкли подолгу копаться в своих чувствах. Помните: человек чувствует себя комфортно, имея дело с чем-либо ему знакомым.

Как мы уже могли убедиться, сам процесс социализации женщин протекал так, что они больше знакомы со сферой эмоций и чувств, чем мужчины. А никому не доставляет удовольствия заниматься тем, чего он не знает и не умеет.

Если вы хорошо разбираетесь в современном искусстве, вы, несомненно, будете получать удовольствие, беседуя на эту тему с друзьями. Если вы не имели опыта в сфере инвестирования безналоговых бонов, вы будете чувствовать себя неуверенно в этом вопросе и не получите удовольствия, говоря на эту тему.

Поскольку мужчины чувствуют себя неуверенно в эмоциональной сфере, неудивительно, что они не получают удовольствия, анализируя или выражая свои чувства.

Посещение мира эмоций создает у мужчин ощущение, что они утрачивают контроль над ситуацией. Если мужчина чувствует себя в чем-либо неуверенно, то, вовлеченный в эту сферу, он перестает быть хозяином положения, подвергаясь давлению. Это чувство, что кто-то контролирует их, очень пугает мужчин, и они стремятся избежать его любой ценой. Поэтому мужчины стараются не входить в мир эмоций, понимая, что им не хватает опыта и умения ориентироваться в нем.

Находясь в плохой спортивной форме, станете ли вы думать о походе или посещении

занятий по аэробике? Не очень привлекательная мысль, не правда ли? Это потому, что вам предлагают заниматься тем, что вы не умеете, к чему вы не привыкли, что требует от вас большого напряжения. Ну проведите здесь аналогию с мужчинами и их нежеланием говорить о своих чувствах. Истина заключается в том, что мужчины эмоционально «не в форме».

Поэтому такие эмоциональные упражнения, как разговоры о чувствах, выражение своих сомнений и тревог, даже просто просьбы, требуют от большинства мужчин большого напряжения, такого же, как потребовала бы от вас пятикилометровая прогулка, будь вы в плохой спортивной форме.

Что женщины делают неправильно

1. Мы неверно трактуем недостаточную осведомленность мужчин в вопросах чувств как упрямое сопротивление нашим попыткам вести разговоры на эти темы и обвиняем их в бесчувственности.

Большинство мужчин, с которыми я беседовала, выражали гнев и боль по поводу того, как часто женщины навешивают на них ярлыки «бесчувственных, неэмоциональных» людей. Важно понять, что мужская бесчувственность — это миф.

Мужчины так же, а в некоторых вопросах даже более чувствительны, чем женщины.

Мужчинам не всегда легко выразить свои чувства. И порой нам кажется, что у них нет чувств совсем. Истина же заключается в том, что они просто не всегда могут определить свои чувства. Поэтому, когда вы спрашиваете своего партнера: «Что ты чувствуешь?» — боясь выглядеть глупо или не решаясь откровенно признать, что он не знает, что чувствует (помните, сказать: «Я не знаю» — мужчине очень трудно), он может ответить: «Ничего».

2. Мы ожидаем, что мужчины определятся в своих чувствах так же быстро, как мы. Не все, но большинство женщин имеют гораздо более быструю эмоциональную реакцию, чем большинство мужчин, поскольку у нас в этом больший опыт. Ошибочно ожидать от своего партнера, что он сможет определиться в своих чувствах в течение нескольких минут, что он быстро сможет проникнуть в свои эмоциональные недра, что он легко поделится с вами своими страхами. Я отнюдь не хочу сказать, что мужчины не могут овладеть эмоциональной сферой. На протяжении последних десяти лет на своих семинарах я работала с тысячами мужчин, которые стремились овладеть миром чувств, и я видела, какими любящими, эмоционально открытыми людьми они становились. Требуются постоянные тренировки и практика, ежедневная работа как мужчинам, так и женщинам, чтобы избавиться от старых эмоциональных привычек и сформировать новые, здоровые.

3. Мы решаем, что мужчина, обладающий высоким интеллектом, обладает и высокой эмоциональной организацией. Бывало ли с вами так, что, встретив преуспевающего, хорошо образованного, высокоинтеллигентного мужчину, вы решали, что, раз он так удачлив в интеллектуальных сферах, он легко и красиво выражает свои чувства? Как-то я повстречалась с таким мужчиной. Мы познакомились на конференции, где он был одним из выступающих. Он был красноречив, говорил с большим чувством и проявил глубокие знания в области философии, психологии. «Вот парень, в которого я могла бы понастоящему влюбиться! — сказала я себе. — Он так выразителен, так эмоционален».

Во время наших первых встреч я волновалась от одной мысли, что могу завязать отношения с таким мужчиной. Мы чудно беседовали о смысле жизни, обедая вместе в ресторане. Он читал мне стихи. Все выглядело прелестно. Но после трех или четырех встреч я начала замечать нечто странное. Этот мужчина никогда не говорил о том, что он чувствует.

Все, что он преподносил мне, было либо его суждениями, либо интеллектуальным анализом, но только не чувствами. Мне не потребовалось много времени, чтобы понять, что ему было легко говорить о том, что у него в голове, и совсем непросто о том, что у него в сердце. Кстати, как он признался мне впоследствии, одной из причин, почему он стремился выглядеть таким интеллектуалом, было его желание скрыть свои чувства.

Не давайте красноречивому интеллектуалу одурачить вас. Внутри него может жить испуганный маленький мальчик, которому трудно выразить простейшие эмоции.

Как реагируют мужчины

Если вы обвиняете мужчину в эмоциональной недоразвитости, он, глубоко переживая непонимание, еще больше закроет от вас свои чувства.

Он: станет бунтовать против вас; не будет проявлять желания поддерживать с вами разговоры; станет злиться на вас и будет в ответ обвинять вас в излишней эмоциональности.

Порой, когда мужчина не упорен в своих чувствах, а вы давите на него, стремясь вовлечь в разговор, он может попытаться сменить тему или начнет словесную атаку на вас, желая выиграть время, чтобы определить, что же происходит у него внутри.

Как Келли и Майкл научились меньше спорить и больше любить

Келли и Майкл были молодой супружеской парой, которая пришла ко мне на консультацию из-за того, что они очень часто ссорились. «Каждый раз повторяется одно и то же, — жаловалась Келли.

Я хочу поговорить с Майклом о наших отношениях. Порой меня что-то тревожит, или я чувствую, что не получаю достаточно внимания, или что-либо еще. Я предлагаю ему поговорить, но Майкл, независимо от темы разговора, всячески старается избежать его. При этом он обвиняет меня в том, что я расстраиваюсь из-за пустяков. Или начинает задавать кучу вопросов, стремясь поставить меня в неловкое положение, или просто нападает на меня, называя „эмоциональной дурочкой“. Я начинаю думать, что его совсем не интересуют наши отношения, и я вообще перестаю понимать, зачем он на мне женился».

Я спросила Келли, не могла бы я поговорить с Майклом наедине.

— Майкл, скажите мне, что происходит внутри вас, когда Келли пытается вовлечь вас в эмоциональную дискуссию?

— Ну, — сказал Майкл тихо, — я точно знаю, что испытываю дискомфорт. Я не знаю, чего она от меня хочет. Ее желание поговорить со мной заставляет меня чувствовать, что я сделал что-то не так. А она говорит так быстро, выдает мне так много информации, что я просто не в состоянии все это сразу переварить. Я начинаю чувствовать себя подавленным, и мне хочется замедлить ход событий.

— Что вы чувствуете, когда Келли предлагает вам поговорить о ваших чувствах?

Майкл задумался на минуту и затем сказал:

— Я чувствую подавленность, поскольку могу допустить ошибку. Я чувствую растерянность, поскольку меня ставят в неловкое положение, когда я должен говорить о своих эмоциях, а я не всегда в них уверен. Келли всегда хочет получить ответ немедленно. Если же я не могу этого сделать, я очень расстраиваюсь.

— Чего бы вы хотели от нее в этой ситуации?

— Ну, — ответил Майкл, — я думаю, мне нужно больше времени, чтобы обдумать ее слова и определить свои чувства.

— А вы говорили ей об этом? Вы просили дать вам немного времени подумать? Вы говорили ей, что чувствуете себя растерянным и подавленным?

— Нет, — Майкл покачал головой. — Я никогда не осознавал этого раньше. Говоря по правде, я вел себя как болван. Я становился злым и едким и старался дать ей почувствовать, что все проблемы заключаются в ней. Мне кажется, я стремился обвинить ее во всем, чтобы получить время для обдумывания проблемы.

Майкл — прекрасный пример мужчины, которому довольно сложно определить свои чувства, поэтому он стремится избежать эмоциональных дискуссий со своей женой, чтобы скрыть свою растерянность и неуверенность. Когда Келли вернулась в комнату, я объяснила ей поведение Майкла, и она вздохнула с облегчением. «А я думала, что Майкл не любит меня, — призналась она. — Теперь я знаю, что он избегал разговоров со мной не из-за недостатка любви ко мне, а из-за чувства психологического дискомфорта».

Келли согласилась последовать тем советам, которые я перечислю ниже, а Майкл обещал быть с Келли откровенным, если у него возникнет потребность обдумать свои чувства. Когда я разговаривала с ними последний раз, они сказали мне, что у них в семье значительно улучшился весь стиль общения.

Решение:

1. Не обрушивайте на своего партнера все свои эмоции сразу, ожидая от него при этом немедленной реакции. Не торопитесь остановиться на минуту — и проясните для себя, что вы хотите сказать. Если бы вы разговаривали с иностранцем, который только учит ваш язык вы бы говорили с ним медленно и четко, не так ли? Я не хочу сказать, что вы должны разговаривать с мужчиной так, будто он безграмотный невежа, но этот совет поможет вам лучше обдумать и прояснить для себя, что же вы хотите сказать, вместо того чтобы, сбиваясь, перескакивать с одной мысли на другую. Такой способ изложения проблемы позволит мужчине избежать растерянности и даст ему время определить свое отношение к тому, что вы говорите. Очень хорошо, если в разговоре будут паузы — не стремитесь заполнить их словами.

Порой, когда ваш партнер молчит, это не означает, что он игнорирует вас. Он просто обдумывает ту информацию, которую вы ему дали, и пытается определить к ней свое отношение, свои чувства.

Неправильно: осуждать его за эмоциональную заторможенность, настаивать на немедленном отклике независимо от того, хочет он этого или нет; ходить за ним по дому и кричать, требуя ответа, обвиняя его в том, что он игнорирует вас.

Правильно: «Послушай, я знаю, что сказала тебе достаточно много и, возможно, завалила тебя информацией. Почему бы нам не прерваться на какое-то время, чтобы обдумать все, и поговорить немного позже? Я люблю тебя и уверена, что мы сможем найти правильное решение».

2. Попробуйте прикоснуться к своему партнеру, взять его за руку, обнять, чтобы помочь ему «переключиться с головы на сердце».

Это один из самых быстрых и порой самых простых способов помочь мужчине, которого вы любите, осознать свои чувства. Психологическое состояние мужчины очень тесно связано с его телом, и, прикасаясь к нему физически, вы как бы переводите мужчину с пути чистой логики, холодного интеллектуального анализа на дорогу чувств и эмоций.

Когда вы видите, что вашему партнеру сложно выразить свои чувства или трудно воспринимать ваши эмоции, сделайте паузу в разговоре и помолчите минуту.

Это поможет перевести интеллектуальную битву в русло дружеской беседы.

Приведенная ниже таблица поможет вам освоить три секрета общения с мужчинами.

СекретЧто женщины делают неправильноКак на это реагируют мужчиныРешение1.

Мужчинам легче общаться, если они имеют четкие ориентиры в разговоре — они ориентированы на цельМы говорим расплывчато и нечетко — мы больше ориентированы на процессОни проявляют незаинтересованность; сопротивляются разговору; не принимают нас

всерьезОзнакомьте мужчину с «повесткой дня»; задавайте ему вопросы2. Процесс обдумывания и осмысления протекает у мужчин в молчании, они высказывают только конечный результат — они ориентированы на решениеМы думаем вслух; жалуемся, не высказывая при этом конструктивных идейОни думают, что женщины слишком много говорят; становятся нетерпеливыми и начинают торопить нас. Они чувствуют ответственностьОбсудите со своим партнером ваш стиль общения. Дайте ему время обдумать ответ. Предупредите его3. Мужчинам сложнее выразить свои эмоции, чем женщинам, — это для них неизведанная земляМы обвиняем мужчин в бесчувственности; ожидаем, что мужчины будут выражать свои чувства так же быстро, как и мы; решаем, что высокоматематическим мужчинам легко выразить свои эмоцииОни чувствуют, что их не понимают и незаслуженно критикуют; они восстают; начинают против нас словесную атакуНе торопитесь, выражая свои чувства. Создайте у вашего партнера чувство комфорта — ему не обязательно делать все отлично. Отметьте его прогресс. Дайте ему время осознать свои чувства. Будьте нежной, любящей и внимательной

Как слушать мужчин

Было ли у вас когда-нибудь так: обсуждая что-либо с мужчиной, вы решаете, что уже убедили его в своей правоте, как вдруг он поворачивается к вам и раздраженно кричит: «Ты же не слушаешь меня!»

Испытывали ли вы нетерпение, когда ваш партнер пытается что-то сказать вам, а вам кажется, что ему потребуется целая вечность на это?

Одна из самых частых жалоб, которые мужчины высказывают в адрес женщин, — это то, что женщины не умеют слушать.

Когда я слышала эти слова от своих партнеров, меня охватывал гнев. «Что ты имеешь в виду, говоря, что я не слушаю тебя? — спрашивала я раздраженно. — Я сижу рядом с тобой. Я что, ушла куда-нибудь?» Мне потребовалось годы, чтобы понять, как нужно слушать мужчину, чтобы он чувствовал себя услышанным. Вот несколько советов, как научиться слушать.

Совет № 1

Не перебивайте мужчину, когда он пытается выразить себя

«Ты опять перебиваешь меня!» Сколько раз мы слышали это от наших мужчин во время разговора! Я обычно в этой ситуации отвечала: «Я не перебиваю, я просто говорю тебе, что я думаю по этому поводу. Чего ты хочешь от меня, чтобы я сидела и просто молчала, а ты один будешь говорить?» Если бы мужчины были честны и откровенны до конца, они бы ответили: «Да, это именно то, чего я хочу от тебя». Нам кажется, что они просто не хотят слушать нас. Но обычно не поэтому мужчины не любят, когда их перебивают. Вот некоторые другие причины.

Мужчинам необходимо сосредоточиться, когда они пытаются выразить свои эмоции. Вы уже должны были понять, насколько больше усилий приходится прилагать мужчине, чтобы выразить свои чувства, чем женщине. Вы также должны помнить, что мужчинам сложно делать сразу два дела. Если вы соедините два эти факта вместе, вы сможете понять, почему мужчины ненавидят, когда их перебивают во время разговора или спора.

Когда вы перебиваете мужчину во время разговора, это отвлекает его от сути дискуссии, от его ощущений.

Если ваш партнер пытается вслух разобраться в своих чувствах, что является для большинства мужчин занятием достаточно сложным, и вы начинаете отвечать ему, вы

отвлекаете его. Вы просто хотите что-либо уяснить, но, приостанавливая его мыслительный процесс и заставляя слушать вас, вы сбиваете мужчину, и он начинает злиться и раздражаться.

Мужчины ориентированы на конкретную цель, поэтому, начиная высказывать свою мысль, они хотят закончить ее. Я знаю, что вам ничего не стоит начать разговор на одну тему, перейти на другую, бросить и ту и другую и повести беседу на совсем иную тему, а в конце концов вернуться к первоначальному предмету, но это сводит мужчин с ума! Помните, мужчины гораздо больше ориентированы на цель, чем женщины, поэтому мужчины предпочитают в мыслительном процессе прямое или почти прямое направление в отличие от спиралеобразного стиля, который часто близок женщинам. Когда ваш партнер хочет пройти путь из пункта А в пункт В в разговоре, а вы прерываете его, предлагая пункты С, Д и Е, вы сбиваете его с пути. Он не видит в этом вашего вклада в дискуссию — он видит вмешательство, препятствие на пути достижения его цели.

Мужчины должны ощущать, что они делают все хорошо, и они расценивают то, что вы перебиваете их, как «Ты делаешь это неправильно». Когда мужчина выражает свои мысли, он заинтересован не только в том, чтобы выразить себя, но и сделать это настолько «хорошо», насколько он считает это возможным. Хотите верьте, хотите нет, но мужчина гораздо серьезнее относится к своим словам, чем женщина. И даются они ему с большими усилиями. Поэтому, прерывая его, вы как бы говорите: «Ты делаешь это ужасно, поэтому я собираюсь остановить тебя, пока у тебя не получилось еще хуже» — как «гонг», которым в телешоу удаляют со сцены провалившегося участника конкурса.

Решение:

Слушайте своего партнера, не перебивая.

Это означает, что, если ваш партнер хочет что-либо обсудить, дайте ему высказаться, подождите, пока он не закончит, и лишь затем отвечайте.

Важно! Не включайтесь в разговор в тот момент, когда ваш партнер сделал паузу для простого вдоха, восклицая при этом: «О, а я думала, ты уже закончил!»

Убедитесь, что он сказал все, что хотел, спросив: «Ты хочешь сказать мне что-нибудь еще?» или «Что еще ты хочешь сказать об этом?»

Затем, когда он закончил, вы можете высказать и свои мысли. Конечно, вы должны настаивать, чтобы он и вас не перебивал. Это не означает, что каждая ваша беседа должна выливаться в обмен длинными монологами. Но эти советы весьма уместны при выражении чувств или в начале беседы, когда ее тема еще не выявила.

Совет № 2 Будьте терпеливы, пока он определяет свои чувства

В книге «Как любить всегда» я говорила об «эмоциональной карте», простом и сильнодействующем методе, который помогает понять свои собственные чувства и чувства других и способствует преодолению таких неприятных эмоций, как гнев, боль, страх, и возвращает к состоянию любви. Когда вы испытываете печаль или выходите из эмоционального равновесия, вы испытываете все пять уровней эмоций. Эти уровни следующие.

«Эмоциональная карта»

1. Злоба, обида и негодование.

2. Боль, грусть, разочарование.
3. Страх, беспокойство и чувство опасности.
4. Раскаяние, сожаление и ответственность.
5. Любовь, понимание, признательность и прощение.

Когда что-либо расстраивает вас, вы обычно испытываете чувства, которые ближе к поверхности, такие, как гнев или боль. Но, как этажи здания, наши эмоции следуют одна за другой. Злоба, обида и негодование — это первый уровень; они являются способом самозащиты, когда на нас нападают или относятся к нам без любви. Под этим уровнем лежит боль, грусть и разочарование — это проявления нашей уязвимости. За болью следуют еще более глубокие эмоции — страх, беспокойство, чувство опасности. Если вам удается преодолеть этот уровень, вы приближаетесь к сути и оказываетесь способными испытать раскаяние, сожаление и чувство ответственности, столь необходимые для того, чтобы понять суть происходящего. И под всеми этими эмоциями — гневом, болью, страхом и раскаянием лежит любовь.

Все остальные эмоции — это просто наша реакция на то, что мешает нам любить и быть любимыми.

Спускаясь на лифте от вашей головы до вашего сердца

Я использую эту аналогию в своих семинарах, чтобы лучше проиллюстрировать путь от верхнего уровня наших эмоций — гнева и обиды — к нижнему уровню — любви и пониманию. Каждый раз, пытаясь разобраться в своих чувствах, пройдите этот путь с верхних уровней «эмоциональной карты» до ее основания. Начиная с гнева и останавливаясь на каждом этаже, спускайтесь на своем лифте вниз, пока не остановитесь на уровне любви.

Научиться выражать свои эмоции — это значит знать, как пройти на лифте через все уровни чувств, откровенно признаваясь себе в этом и умея передать партнеру состояние своей души.

Работая со многими людьми, я обнаружила, что в силу целого ряда причин, которые мы обсуждали с вами ранее, у большинства мужчин этот лифт работает гораздо медленнее, чем у большинства женщин. Это означает, что им требуется гораздо больше времени, чтобы осознать, что кроется за их первичной реакцией — злобой, дискомфортом или раздражением.

Именно поэтому женщины часто испытывают нетерпение, когда мужчины принимаются выражать свои чувства. Они совсем не пытаются вызвать у вас раздражение. Мужчины отнюдь не тупицы. Они не противятся вашему стремлению вести разговор. Им просто необходимо больше времени, чтобы определить свои чувства, поскольку внутренний мир им гораздо меньше знаком, чем женщинам.

Как я преодолела свои дурные привычки и научилась слушать

Одна из самых больших ошибок, которые мы совершаем, слушая мужчину, наше нетерпение. Это было и моей дурной привычкой, которую усугубляла моя профессия. Вот я сижу со своим партнером, который пытается рассказать мне о том, что его беспокоит. К тому моменту, как он сказал четыре или пять предложений, я уже поняла, что он хочет сказать, определила для себя его чувства и подготовила свои ответы. Он еще только начал говорить, а я уже сижу, ерзая на стуле и думая, сколько же ему потребуется еще времени. Моему терпению приходит конец. И тогда я прерываю его и говорю что-нибудь типа: «Дорогой, вот что я думаю о том, что произошло» — и раскладываю перед ним всю ситуацию. Должна признать, что в большинстве случаев я правильно оценивала его чувства, но, не давая ему

высказаться, я лишала его возможности самому осознать свои чувства, совершив эту работу самостоятельно. Он начинал испытывать при этом злобу, возмущение, унижение и восставал против моей попытки читать нотации.

И вот однажды, после того как я представила великолепный, на мой взгляд, анализ чувств моего партнера, он выпалил то, что мне уже давно пора было услышать. «Послушай, Барбара, — сказал он. — Возможно, я не могу думать так быстро, как ты, и не могу сразу определить свои чувства. Это новое для меня дело. Я знаю, ты пытаешься мне помочь, но позволь мне сделать это самому!»

Как бы неприятно мне ни было это слышать, я знала, что мой партнер прав. Целью нашего разговора было не мое выяснение, что он хочет сказать, а его собственное. Мое нетерпение не давало ему возможности пройти весь путь до конца. Как же он мог научиться выражать свои чувства, если я всегда перебивала его и делала это за него? Это все равно как если бы вы стали помогать своему ребенку изучить арифметику, решая примеры за него, — он бы никогда не научился делать это самостоятельно.

Решение:

1. Позвольте своему партнеру эмоциональную невнятность. Язык эмоций, как правило, второй язык для мужчин и первый язык для женщин. Не ожидайте от своего партнера такой же скорости эмоциональных реакций, какой вы обладаете сами. Дайте ему время в течение разговора или спора разобраться в своих чувствах, далее если вы уверены, в чем на самом деле заключается проблема. Оцените его стремление пройти весь процесс эмоционального самопознания, даже если на это требуется больше времени, чем вы хотели бы.

2. Расскажите ему об «эмоциональной карте» и помогите пройти все пять уровней чувств. Если вы серьезно настроены улучшить ваши взаимоотношения, прочтите с вашим партнером мою книгу «Как любить всегда» и используйте предложенные в ней приемы, которые помогут вам общаться с людьми как дома, так и на работе. Вы можете помочь своему партнеру, если видите, что он испытывает затруднения в выражении своих чувств. Задавайте ему вопросы, что будет способствовать его продвижению через все пять уровней эмоций:

«Ты сердишься на меня (или на кого-то)?»
«Чем я (или кто-либо) тебя обидела?»
«Что тебя сейчас разочаровало?»
«Ты боишься, что что-то может случиться?»
«О чём ты беспокоишься?»

Дайте ему возможность самому понять, что нужно сказать «Извини» или «Я тебя люблю!» Но не начинайте забрасывать его вопросами, как только он откроет рот. Дайте ему возможность самому найти выход, направляя его на путь только при виде его растерянности.

3. убедитесь, что вы научились сами пользоваться «эмоциональной картой», выражая свои чувства партнеру. Не ждите, что ваш партнер будет играть по тем правилам, которые вы сами нарушаете. Убедитесь, что вы сами делаете то, к чему его призываете. Чем более открытыми, доброжелательными и внимательными в общении вы будете сами, тем лучшим примером своему партнеру вы будете.

Совет № 3

Дайте знать своему партнеру, что вы понимаете его точку зрения

Ничто так не выводит мужчин из равновесия, как ощущение, что их не понимают. Часто они испытывают эти чувства из-за того, что Мы никак не показываем, что поняли их.

Мужчины будут гораздо больше уважать ваши чувства, если вы покажете им, что понимаете их собственные.

Есть несколько способов выразить свою позитивную реакцию, слушая мужчину.

1. Используйте метод активного восприятия — повторяйте то, что слышите.

Этому простому приему психотерапевты обучаю пары, чтобы им научиться лучше слушать друг друга. После того как вы выслушаете своего партнера, перефразируйте его мысль и верните ему ее.

Тэд: «Мэри, меня очень беспокоят наши сексуальные отношения. У тебя, похоже, никогда нет настроения заниматься сексом, и я не знаю, во мне ли тут дело или в чем-нибудь еще, но чувствую, как между нами увеличивается дистанция, а мне бы этого очень не хотелось. Ты всегда находишь для этого оправдания: то тебя утомили дети, то ты устала, то у тебя болит голова, но мы не занимались любовью уже три недели, и мне кажется, что между нами что-то происходит. Я знаю, мы мало бывали вместе в последнее время, возможно, поэтому ты не чувствуешь моей близости. В общем, меня все это очень расстраивает».

Мэри (слушая плохо): «Как ты можешь говорить мне такое? Я почти не видела тебя этот месяц, ты был ужасно занят. Не ты ли приходил вечером домой совершенно измотанный? Ты что, считаешь, что в таком состоянии ты способен меня возбудить? К тому же ты представляешь себе, что это такое — младенец на руках и еще двое старших детей?»

Мэри (слушая хорошо): «И ты чувствуешь себя отвергнутым мною, когда я не занимаюсь любовью с тобой? Наверное, это ужасно, особенно когда я знаю, какой ты любящий и нежный». Тэд: «Да, мне это очень больно».

Когда Тэд видит, что Мэри понимает его чувства, он сможет спокойно продолжить свою эмоциональную работу и будет разбираться в себе дальше. Он будет способен спуститься с уровня злобы на уровень более глубоких чувств — боли и страха.

2. Кивайте или подавайте реплики, чтобы мужчина мог видеть, что вы слушаете и понимаете его.

Если вы слушаете партнера, но сидите при этом неподвижно, уставившись на него, можете быть уверены: он считает, что вы его не слушаете. Мужчин нужно подбадривать и воодушевлять, чтобы они легче вошли в мир эмоций. Существует несколько способов помочь в этом вашему партнеру.

Помните: мужчины визуально ориентированы. Поэтому, если вы киваете головой, когда мужчина излагает свою точку зрения, он будет знать, что вы слышите и воспринимаете его.

Говоря «угу», дайте партнеру знать, что вы слушаете и понимаете его слова. Вам совсем не обязательно соглашаться с тем, что он говорит, но это не должно мешать вам показать, что вы понимаете его.

Совет № 4

Прикоснитесь к своему партнеру

Помните: физическое прикосновение помогает вашему партнеру установить связь с вами и позволяет лучше осознать свои чувства. Не злоупотребляйте этим, но, как я уже говорила раньше в этой главе, прикоснувшись к руке, сев поближе или обняв своего друга за плечи, вы сможете создать атмосферу большей интимности, в которой ваш разговор приобретет новые эмоциональные оттенки.

Этот совет сослужил мне добрую службу, и, я надеюсь, он поможет и вам. Поделитесь со своим партнером полученной информацией, чтобы он так же научился слушать вас.

Пять наиболее распространенных вопросов о том, как общаются мужчины

Эти пять вопросов я постоянно слышу от женщин, желающих знать, как общаются мужчины. Знание ответов на эти вопросы поможет вам построить более здоровые и полнокровные отношения с вашим мужчиной.

1. Почему мужчины во время ссоры всегда стараются увести разговор от чувств?

Вы пытаетесь поделиться со своим мужчиной чувствами, которые не доставляют вам радости: вы просите о чем-то, что он вам не дает; он сделал что-то, что обидело вас. Вы можете и не плакать в этой ситуации, но через несколько минут вдруг обнаруживаете, что вовлечены в жаркий интеллектуальный спор, где проигрываете. Вы не можете понять, что происходит, начинаете нервничать, а в результате становитесь агрессивной и саркастичной.

Вы даже не подозреваете, что оказались жертвой тактического приема, к которому мужчины прибегают, чувствуя опасность и становясь уязвимыми: они пытаются увести разговор от ваших чувств.

Когда мужчины чувствуют опасность или испуганы, они будут пытаться перевести разговор с уровня эмоций на уровень интеллекта, чтобы выиграть спор и не утратить контроля над ситуацией.

Мужчины чувствуют себя гораздо более комфортно, действуя в сфере интеллекта, чем в области чувств, — они более практичны. Поэтому, когда вы провоцируете их на эмоциональную дискуссию, ваш партнер чувствует ваше неоспоримое преимущество. Чтобы обеспечить себе перевес сил, ваш мужчина будет пытаться перекинуть разговор из сферы эмоций в область фактов. Он станет задавать вам кучу вопросов; он начнет высказывать свои наблюдения, а не делиться чувствами; он начнет сомневаться в истинности ваших чувств, говоря:

«Прекрати нервничать — ты выглядишь как эмоциональная дуреха».

«Никогда не думал, что ты способна так выйти из себя».

«Успокойся — ты становишься истеричкой». «Ну, ты уж чрезмерно чувствительна». Большинство женщин попадаются в эту ловушку и, забросив свои чувства, вступают со своим партнером в интеллектуальный бой. А этот путь дает ему возможность победить (особенно если он адвокат!) или, по крайней мере, не чувствовать себя побежденным. Проблема, вызвавшая спор, остается нерешенной, вы уходите с чувством неудовлетворенности, растерянности, подавленности, а он — с чувством облегчения, ведь ему удалось избежать эмоциональной дискуссии, которая, несомненно, продемонстрировала бы ее несовершенство в этой сфере. И хотя некоторые мужчины и не подозревают об этой своей привычке, большинство из них во время моих опросов признали, что делают это в спорах с женщинами абсолютно осознанно.

Решение:

Не давайте им сбить вас с пути! Оставайтесь в сфере чувств и эмоций — там, где вы можете максимально ощутить свою силу как женщина. Скажите своему партнеру, что вы прекрасно видите его уловки и что вы на них не попадетесь. И помните — стремление избежать темы разговора так же плохо для вашего партнера, как для вас. Чем лучше мужчина освоит сферу эмоций, тем меньше он будет опасаться ваших разговоров о ней.

2. Почему мужчины ненавидят вести эмоциональные дискуссии поздно вечером?

23.15. Вы со своим партнером лежите в постели и читаете. У вас в голове весь день крутилась мысль, которую вы хотели бы с ним обсудить, поэтому вы поворачиваетесь к нему и говорите:

— Дорогой, не могли бы мы поговорить немного?

Ваш партнер смотрит на вас без всякого энтузиазма и отвечает:

— Ужасно поздно, не так ли? Нельзя ли отложить это до утра?

Когда же вы начинаете настаивать, он становится раздражительным и говорит что-нибудь вроде:

— Почему ты всегда откладываешь до ночи обсуждение всех проблем?

— Я знаю, твое «поговорить немного» будет длиться часами.

— Могу я хоть немного отдохнуть в тишине после рабочего дня?

— Почему мы всегда должны обсуждать проблемы тогда, когда этого хочешь ты?

Или, согласившись выслушать вас, он: засыпает в середине разговора; не проявляет интереса ни к вашим мыслям, ни к вашим чувствам; отвечает монотонным хмыканьем или мычанием.

Почему же мужчин так раздражают поздние эмоциональные дискуссии?

A. Вечером мужчины хуже контролируют ситуацию, поскольку они устали.

Мужчины часто рассматривают беседу как мини-поединок за власть. Когда разговор касается эмоциональной сферы, мужчины заранее чувствуют ваше преимущество. Чувствуя себя усталым, ваш партнер будет стремиться отложить дискуссию. Он знает, что не сможет контролировать ситуацию так, как хотел бы. Безусловно, это оправданно и с точки зрения поведения женщин — мы инстинктивно стремимся вести разговоры с мужчинами, когда они устали, поскольку они меньше сопротивляются и не так активны интеллектуально.

B. Мужчины опасаются, что, начав дискуссию, вы не закончите ее никогда и они не смогут заснуть. Это возвращает нас к тому секрету общения, который раскрывает, почему мужчинам нужна «повестка дискуссии», чтобы чувствовать себя комфортно. Когда поздно вечером вы сообщаете о своем желании начать разговор, он знает, что является вашим пленником, и в нем растет страх: «Она сейчас начнет говорить и не закончит никогда. Мы будем пререкаться всю ночь; завтра я приду на работу совершенно разбитым; я наделаю там ошибок. Меня будут ругать. Я провалюсь. Ясно, никаких дискуссий сегодня вечером».

Решение:

Обсудите эту проблему со своим партнером и придите к общему соглашению относительноочных разговоров.

Возможно, порой вам придется пойти на компромисс и отложить обсуждение до утра. Вы также можете определить временные рамки дискуссии: «Любимый, мне нужно поговорить с тобой. Ты не мог бы уделить мне пятнадцать минут? Я знаю, ты устал, но мне очень нужно сказать тебе это, а продолжим разговор, когда у нас будет больше времени».

Не копите свои отрицательные эмоции днями и неделями, чтобы обрушить их на своего партнера однажды ночью. Вполне естественно, что он будет чувствовать себя подавленным. Всегда обсуждайте проблемы, когда они только возникли, не дожидаясь, пока они разрастутся как снежный ком, обретут чудовищные размеры и с ними будет сложно справиться.

3. Почему мой партнер не может прямо принять мой совет, а вместо этого, вернувшись к вопросу через несколько дней, ведет себя так, будто он сам принял это решение?

Вам наверняка знакома такая ситуация: вы со своим партнером обсуждаете, поехать ли вам в отпуск на море или отдохнуть у озера. Вы пытаетесь убедить его, что ехать на море было бы ошибкой — в это время года там полно народу, к тому же вы слышали, что там собираются снять коттеджи для подростков, — а на озере тихо, романтично, и стоит это

дешевле. Ваш партнер как будто не проявляет особого интереса, выслушивая вашу точку зрения, даже спорит с вами, настаивая, что поездка на море была бы хорошей сменой обстановки. Вы знаете, что он не хочет ехать на побережье. Вы знаете, что он согласен с вами. Но он отказывается это признать.

Проходит несколько дней, однажды вечером после обеда ваш партнер поворачивается к вам и говорит: «Ты знаешь, о чем я думаю. Мне кажется, что на море в это время года очень много народа, туда вывозят школьников, детей. Я уверен, что на озере можно будет лучше отдохнуть. Я думаю, нам лучше поехать на озеро в отпуск, любимая». А вы сидите рядом с ним и молчите, поскольку у вас перехватило дыхание, и думаете: «Он что, „не помнит“, что именно я предложила это несколько дней назад?»

Ответ на этот вопрос заключается в том, что: мужчинам необходимо ощущать свою правоту. Не знаю, замечали ли вы, что мужчины всегда соперничают не только друг с другом, но даже со своими женами или приятельницами. Поэтому, когда вы находите решение проблемы, с которым он готов согласиться, он чувствует себя «плохо», поскольку не сделал это первым. Признать вашу правоту означает для некоторых мужчин признать, что вы умнее их, чего они никогда не захотят сделать; мужчины любят ощущать свое преимущество. Когда вы предлагаете решение проблемы и мужчина соглашается с вами, в нем зарождается чувство, что теперь вы руководите им, что вы играете ведущую роль в ваших взаимоотношениях. Это примитивный мужской инстинкт, который они будут отрицать до тех пор, пока вы не ткнете их носом, — но сами-то они знают, что это правда; мужчины любят ощущать свою независимость и самостоятельность. Это стремление уходит корнями в детство, когда маленький мальчик пытается освободиться от материнской зависимости, говоря: «Нет, мамочка, позволь мне самому завязать шнурки на ботинках — я могу сделать это сам». Когда мужчина чувствует, что вы помогаете ему решить проблему, которую он не может решить сам, он втайне будет ощущать, что его мужское достоинство ущемлено.

Решение:

Важно понимать, что мужчины не осознают, что поступают подобным образом.

Ваш партнер никогда не скажет, услышав ваш хороший совет: «Дорогая, как я сам до этого не додумался». Он решит: «Ну что же, подожду до вторника и затем выдам эту мысль за свою», и если вы спросите его, он будет клясться, будто не помнит, что вы говорили об этом до вторника. Лучший совет, который я могу вам здесь дать, — обсудите этот вопрос с вашим мужчиной, дайте ему прочесть эти страницы и посмотрите, что произойдет. В конце концов это не самая разрушительная для взаимоотношений привычка — это просто очень раздражает!

4. Почему мой партнер не умеет выражать мне свою нежность и восхищение так, как я выражают ему?

Вот вам ситуация: вы и ваш партнер надумали провести вечер вместе — обед и танцы. Вы проводите полтора часа, трудясь над своей прической, маникюром, макияжем, надеваете красивое новое платье. Вы входите в гостиную, чтобы приветствовать своего мужчину, и говорите:

— А вот и я, дорогой. Ну, как я выгляжу?

Ваш партнер смотрит на вас секунду и говорит:

— Ты выглядишь хорошо.

А затем идет за ключами от машины.

Вы остаетесь стоять посреди комнаты с ужасным чувством разочарования. «Хорошо, — думаете вы про себя. — И это все, что он может сказать?» Когда ваш мужчина возвращается, вы говорите ему, что немного обижены его невниманием.

— Но я же сказал, что ты выглядишь хорошо, — отвечает он с удивлением. — Что же еще ты хочешь от меня услышать?

— Ну, ты что, не заметил моего нового платья или не обратил внимания на мою прическу и на все остальное?

— Ты знаешь, в чем твоя проблема? — говорит ваш партнер, повышая голос. — Ты никогда ничем не довольна — что бы я ни сделал, тебе все плохо.

И вы, оказавшись вовлеченней в ссору, никак не можете понять, в чем дело.

А происходит это вот почему: в отличие от женщин мужчины не замечают деталей. Давайте вернемся к первой главе, где мы говорили о мужской генетической памяти. Мужчин учили обращать внимание на общую картину, а женщин — на детали: мужчины высматривали на горизонте вражеские племена, пока женщины присматривали за огнем и детьми; мужчины думали о том, сколько акров земли они смогут обработать за день и чем ее засеять на будущий год, тогда как женщины думали, что приготовить сегодня на обед; мужчины беспокоились, хватит ли у них денег послать детей в колледж и заплатить ренту, тогда как женщин волновало, есть ли у детей чистое белье, чтобы пойти завтра в школу. Это не означает, что какой-то из уровней этих забот лучше, а какой-то хуже, — это просто разные пути восприятия окружающего мира, к которым привыкли мужчины и женщины.

Да вы же все это знаете сами.

Сколько раз, обсуждая мебель, которую видели у своих друзей, вы слышали вопрос мужа: «А что, диван был голубой? А я не заметил».

Спрашивали ли вы своего партнера: «Ты знаешь мое зеленое платье с белым воротником — как ты думаешь, оно будет выглядеть лучше на свадьбе твоей кузины, чем черный бархатный костюм?» — а он смотрел на вас беспомощно, пока вы наконец не начинали понимать, что он вообще не помнит те платья, о которых вы говорите.

Большинство, но, конечно, не все мужчины, не обращают такого внимания на цвет, форму, качество и другие детали, как женщины, которые привыкли все это подметать.

Проблема заключается в том, что женщины подсознательно ждут от мужчин такого же восприятия.

Поэтому, когда вы спрашиваете своего партнера: «Как я выгляжу?» — вы ожидаете от него такого же ответа, какой дали бы сами, спроси он вас об этом — детали, детали, детали. Вы же знаете, как реагирует ваша подруга, увидев вас в новом платье: «О, Барбара, это новое? Мне очень нравится. Повернись, дай мне посмотреть сзади. Ты знаешь, этот фасон очень идет к твоей фигуре. И как хорошо ты все подобрала — выглядит просто замечательно».

Это не значит, что мужчины не хотят выразить вам свои чувства или похвалить вас, — они просто не обращают на это внимания, они не привыкли вникать в эти вопросы. Более того, большинство мужчин вообще не подозревают, что здесь есть какая-то проблема, пока вы не объясните им.

Решение:

Учите своего партнера обращать внимание на детали.

Отмечайте детали в его внешнем облике или в том, что вам понравилось в доме, где вы гостили в воскресенье, или отметьте, что вам показалось особенно красивым в парке.

Мужской вариант: «Это красивый костюм».

Женский вариант: «Какой замечательный костюм, дорогой. Посмотри, как красиво переливаются цвета на ткани, — где-то немного красного, а где-то голубого. Он прекрасно сидит в талии и подходит к тебе по фасону. Он очень хорошо сшит — посмотри, как отделаны лацканы».

Мужской вариант: «Красивый дом».

Женский вариант: «Как же замечательно выглядит этот дом. Он прекрасно вписывается в пейзаж — не правда ли? Там так много французских окон и дверей. Мне нравится техника,

в которой он нарисован, эта необычная голубая гамма. Выглядит очень свежо».

Мужской вариант: «Послушай, парк очень красивый сегодня».

Женский вариант «Я люблю гулять в парке и просто вот так сидеть на солнце. В это время дня все вокруг сверкает. Ты представить себе не можешь, сколько оттенков зеленого имеют тени на траве в деревьях! Посмотри на эти пышные облака — они выглядят так, будто сейчас лопнут. Я чувствую здесь такой покой».

Этим вы начнете приучать своего партнера замечать детали.

Когда ваш мужчина делает вам комплимент или восхищается чем-либо, попросите его уточнить, что именно ему нравится. Допустим, он говорит: «Мне нравится твое платье, дорогая». Не говорите просто «спасибо» — спросите его, что ему особенно понравилось. Если он скажет, что ему понравился цвет, спросите: «Ты думаешь, этот цвет лучше тех голубых тонов, которые я обычно ношу?» Другими словами, помогите ему научиться подмечать детали и говорить о них.

Помните: история литературы показывает, что мужчины так же поэтичны и экспрессивны, как женщины, но многим мужчинам XX века нужна практика, чтобы оживить в подсознании ориентировку на детали.

5. Почему мой партнер всегда злится и нападает на меня, когда он чем-то расстроен, вместо того чтобы поделиться со мной своими бедами?

Вы сидите с вашим партнером в гостиной после обеда. Вы можете поклясться, что его что-то беспокоит. Вы спрашиваете, что случилось, а он говорит:

— Ничего.

Но, дорогой, — продолжаете настаивать вы, — я знаю, что тебя что-то расстраивает, скажи мне.

— Я же сказал, что все замечательно, так что перестань приставать ко мне, — отвечает он ледяным тоном.

— Но почему же ты выглядишь таким расстроенным, почему ты злишься? — продолжаете вы.

Послушай, отвяжись от меня, — кричит ваш партнер. Что ты все наблюдаешь за мной, как ястреб? Ты права, теперь я зол — зол на тебя за то, что ты такая безмозглая идиотка.

Почему порой единственными доступными мужчине эмоциями являются злоба и раздражение? Они отвечают злобой, когда испытывают внезапный испуг или беспокойство. Они отвечают злобой, когда их что-то задевает. Они отвечают злобой, когда чувствуют свою вину. Они даже могут ответить злобой, когда чувствуют, что очень сильно любят и нуждаются в вас.

Давайте вернемся в детство вашего мужчины, чтобы найти ответ. До самого последнего времени мальчиков всегда учили, что нехорошо показывать такие чувства, как боль, страх или зависимость. Это проявления слабости, которые позволены девочкам, но не мальчикам. Мальчиков, чьи чувства задели, плачущих или испуганных, высмеивают и называют «маменькиными сынками». В мальчиках поощряют силу и то, что называют «мужским поведением», которое вполне допускает злобу, ссоры, но только не слезы и признание своего поражения.

Предложите свои варианты тех эмоций, какие может испытывать ваш партнер, поскольку не исключено, что он в них сам не разобрался. Этим вы поможете ему преодолеть его злобу и создадите условия для выражения других, более тонких чувств. «Дорогой, я знаю, как ты расстроен тем, что у Фреда инфаркт. Он ведь твой лучший друг, вы с ним ровесники. Я знаю, я тоже всегда пугаюсь, когда кто-либо из моих близких заболевает, страшно подумать, что можешь потерять того, кого так любишь. Ты, наверное, чувствуешь себя беспомощным, желая помочь, в то время как вынужден просто ждать».

Поощряйте любое проявление вашим партнером его уязвимости. Помните, мужчин столько осуждали за проявления чувствительности — и в определенных социальных группах

продолжают ругать и сейчас, — что они нуждаются в поощрении и позитивной оценке, которую вы можете им дать. Если ваш партнер хоть немного открылся вам, скажите ему, как много для вас это значит, как вы им гордитесь. Я не говорю о том, чтобы вы постоянно его опекали, — я советую вам просто помогать мужчине в том, что ему делать достаточно сложно.

Чем злее выглядит мужчина, тем более испуганным маленький мальчик сидит внутри него.

Примечание. Если рядом с вами мужчина, чья злоба хроническая, постоянная, который ведет себя оскорбительно и не контролирует своего поведения, забудьте все эти советы и обратитесь за консультацией или помощью немедленно.

Словарь «Мужчина — Женщина»

Прочтя эту главу, я думаю, вы поняли, почему я начала с того, что мужчины и женщины говорят на разных языках. Чтобы обобщить все, о чем мы с вами узнали, я предлагаю вам словарь «Мужчина — Женщина». Так же, как французско-английский словарь дает французское слово и его перевод на английский, словарь «Мужчина — Женщина» содержит фразы, часто употребляемые мужчинами, и то, что это означает на языке, который понимают женщины. Я внесла сюда лишь несколько фраз и надеюсь, что по аналогии вы сможете перевести также те фразы вашего партнера, которые доводят вас до бешенства. Вы можете даже, если захотите, сесть рядом со своим мужчиной и попросить его помочь вам в составлении такого словаря. И, конечно же, не удивляйтесь, если он согласится помочь вам только при условии, что вы напишете ему словарь «Женщина — Мужчина».

Фраза Перевод «Я не хочу говорить об этом сейчас».
«Мне нужно время, чтобы разобраться в своих чувствах, я боюсь, что, если отвечу сразу, могу ошибиться. Я не могу так же быстро, как ты, подобрать слова, чтобы выразить свои эмоции».
«Успокойся, ты начинаешь чересчур нервничать».
«Вижу, что должен тебе помочь, но не знаю как. Я чувствую свою ответственность за тебя, за твою боль, но не знаю, как тебе помочь».
«Ну вот, смотри, да, я такой. Все мужчины так себя ведут».
«Я боюсь, что во мне что-то не так. Но смогу ли я измениться... Я порой сам не понимаю своего поведения».
«Ну, я сказал „прости“.
Что еще тебе нужно от меня?»
«Я боюсь, что ты не простишь меня. Я чувствую себя идиотом, потому что обидел тебя, я очень задет тем, что ты видишь мою неправоту».
«Любимая, мне нужно завтра рано вставать — как ты к этому относишься?» (в постели во время любовной прелюдии).
«Я настроен на быстрый секс, но боюсь, что ты посчитаешь меня эгоистом, если я попрошу об этом напрямую».
«Почему ты преподносишь все так, как будто я один всегда во всем виноват? Ты что, никогда не ошибаешься?»
«Я терпеть не могу признавать твою правоту. Я злюсь на себя за то, что не смог решить этот вопрос так быстро, как смогла это сделать ты».
Я надеюсь, что вы нашли в этой главе, посвященной общению, много интересной и полезной информации. Вам следует перечитывать ее еще и еще раз, пока эти знания не станут вашей второй натурой. Пожалуйста, поделитесь тем, что вы узнали, с мужчиной, которого любите. Он почтвует, что вы стремитесь понять его, и станет работать вместе с вами над вашими взаимоотношениями, чтобы сделать их прекрасными.

8. Как помочь раскрыться мужчине, которого вы любите

«Я знаю, что мой приятель эмоционально закрыт. Он не верит в любовь, он перенес в прошлом тяжелую психологическую травму. Он притворяется, что вообще не интересуется всей этой эмоциональной чепухой, как он говорит, и становится язвительным, когда я

пытаясь поговорить с ним о его чувствах. Но я знаю, что моя любовь поможет ему измениться. Никто не любил его раньше так сильно, как я. Если я буду сильно любить его, я знаю, он раскроется».

Как бы мне хотелось сказать вам, что подобного рода фантазии становятся реальностью. Как бы мне хотелось написать в этой главе: «Если вы будете любить вашего мужчину достаточно сильно, он раскроется перед вами». Но я не могу, потому что это неправда. Я точно знаю. Я сама пробовала и убедилась, что это не работает.

Это не значит, что ваша любовь не имеет значения, — конечно, имеет. Порой мужчина слегка приоткрывается, но этого недостаточно, чтобы сделать взаимоотношения здоровыми. Порой он открывается полностью, но у вас к этому времени накапливается столько злобы и усталости, что вы не в состоянии принять его любовь. Порой вы бросаете его, и вдруг все те усилия, которые вы прилагали, чтобы создать атмосферу любви, срабатывают, и он раскрывается — только слишком поздно, потому что вы уже ушли. Как бы ни случилось, вы всегда будете испытывать те же чувства, которые испытывала я: вас раздавили, предали, все безнадежно. И думать при этом: если бы я любила его больше, может быть, все было бы по-другому. И вы остаетесь с разбитым сердцем. Так случается с женщинами, когда они предлагают мужчине свою любовь, а он ее отвергает.

Есть лишь один путь помочь мужчине раскрыться: он должен хотеть этого сам.

Ваша любовь может внести перемены в жизнь мужчины — вы можете помогать ему, воодушевлять, создавать атмосферу психологического комфорта — делать все, чтобы облегчить ему путь во внутренний мир эмоций. Но всех ваших усилий, споров и слез недостаточно — он должен сам осознать необходимость своего развития. Он должен захотеть раскрыться. Только тогда вы сможете помочь ему.

Есть большая разница между тем, чтобы помогать ему, и тем, чтобы делать это за него.

Провозглашая, что помогаем своему мужчине раскрыть свое сердце, мы должны честно признать, что стараемся просто вскрыть его, а мужчина держит дверь захлопнутой. Как мы уже отмечали в третьей главе, мы заполняем эмоциональную пустоту, делаем все или почти все, «гребем» одни. Вам важно понять разницу между мужчиной, который действительно нуждается в вашей помощи, чтобы эмоционально раскрыться, и тем, кто в этом не нуждается.

Хочет ли ваш партнер раскрыться?

Молодая пара пришла ко мне накануне разрыва. Женщина жаловалась, что, несмотря на все ее усилия, ее партнер отказывается раскрыться эмоционально так, как она бы хотела. Когда я попросила ее приятеля объяснить суть конфликта с его точки зрения, он сказал мне: «А я не просил ее переделывать меня!»

Одной из самых больших ошибок, которую совершают женщины, является то, что они сами намечают «повестку дня» во взаимоотношениях с мужчинами, не информируя об этом своих партнеров.

Вы можете считать, что вашему партнеру нужно научиться лучше общаться, или быть более открытым, или лучше разбираться в своих чувствах. Но при этом вы не учитываете одного — а что он об этом думает. Когда вы даете направление вашим отношениям, не спрашивая при этом мнения вашего партнера, вы не только не уважаете его прав, но и готовите себе в будущем разочарование.

Прежде чем даже подумать о том, как помочь вашему другу эмоционально раскрыться,

спросите себя: «А мой партнер хочет раскрыться?»

Как лучше всего выяснить это? Очень просто — спросите его! Конечно, я не предлагаю вам во время первой же встречи с мужчиной говорить: «Привет, меня зовут Барбара. Скажи-ка мне, ты хочешь эмоционально раскрыться?» Вы должны предпринять следующие шаги.

Как выяснить, хочет ли мужчина эмоционально раскрыться

1. Убедитесь, что вы знаете, какие качества хотели бы видеть у вашего партнера.

Составьте список своих пожеланий, один из тех, что я описывала в книге «Как любить всегда». Вот некоторые примеры из такого списка: чтобы он любил говорить о своих чувствах; чтобы сам стремился совершенствовать свою личность; чтобы ему нравилось проявлять нежность; чтобы у него был гибкий интеллект.

2. Обсудите со своим будущим партнером, какого мужчину вы хотели бы видеть рядом с собой и какие взаимоотношения хотели бы построить. Будьте точной и спросите, разделяет ли он эти ваши взгляды.

3. Попросите своего будущего партнера обрисовать, как, с его точки зрения, должны выглядеть ваши отношения. Будьте внимательны — дайте ему высказаться до конца.

4. Обдумайте информацию, которую дает о себе ваш новый знакомый. Присмотритесь к его поведению во время нескольких встреч, чтобы убедиться, не является ли все это лишь словами, или он действительно обнаруживает те мужские качества, которые вам так нравятся. Если и после этого анализа он будет выглядеть привлекательно — вперед!

5. Если ваши взаимоотношения становятся серьезными и вы решаете, что будете «официальной» парой, попросите своего партнера составить список тех эмоциональных целей, которых он хотел бы достичь в отношениях с вами. Например:

Я бы хотел научиться просить помочь мне, когда я растерян, а не справляться с этим самому.

Я бы хотел научиться делиться такими своими сокровенными чувствами, как страх или боль, а не только радостью.

Я бы хотел научиться обсуждать проблемы, пока они небольшие, а не избегать их, говоря себе, что все «хорошо», и дожидаться, пока они разрастутся.

Я бы хотел научиться быть более чутким к проблемам своей подруги, чтобы она не чувствовала себя отвергнутой и не считала, что я живу только своей жизнью.

Естественно, вы также должны составить подобный список своих эмоциональных целей.

Надо убедиться, что мужчина, которого вы любите, сам стремится раскрыться. Ставя перед собой цели, он дает себе обещание работать над своей личностью.

6. Обсудите свои списки вместе и выработайте план достижения каждой из этих целей, заключив соглашение о том, как вы будете строить свои отношения. Эти соглашения являются своеобразными «правилами», которым вы оба обещаете следовать, чтобы достичь своих эмоциональных целей и при этом сохранить гармонию вашего союза. В следующей главе я научу вас, как составлять Книгу правил. Принимая эти правила, ваш партнер берет на себя ответственность за свое личное развитие.

Если вы уже давно вместе, то все равно можете последовать этим советам, чтобы лучше определить свои цели и потребности.

А поскольку ваш партнер сделал конкретные шаги, чтобы раскрыться эмоционально, вы можете смело помогать ему, воодушевляя и поддерживая, так как в этом случае вы

работаете как команда.

Не знаю, как подчеркнуть для вас особую важность этой информации. Поверьте мне, по своему опыту я знаю, как легко, читая это, думать про себя: «Хорошие советы», а затем, игнорируя их, превращать своих мужчин в «проекты» и пытаться «осуществить» их, не спрашивая на то их желания.

Как определить, что мужчина не собирается раскрываться

Бывают такие периоды во взаимоотношениях, когда вы можете поверить своему партнеру наперед и терпеливо помогать ему расти. Но, к сожалению, бывают и такие периоды, когда вам нужно честно признаться себе, что ваш партнер не собирается меняться и, как бы вы ни старались ему помочь, он ничуть не меняется.

Вот некоторые симптомы

Вы не можете помочь мужчине, если:

- 1) вы делаете для него больше, чем он делает для себя сам;
- 2) у него негативное, безнадежное отношение к жизни («Из меня ничего никогда не выйдет. Жизнь несправедлива»);
- 3) он всегда обвиняет других в своих проблемах, отрицая свою ответственность за ситуацию;
- 4) он имеет разрушительные привычки, с которыми отказывается бороться: наркотики, алкоголь, нездоровое питание или азартные игры;
- 5) у него хроническая потребность властвовать, он постоянно борется с вами по любому поводу;
- 6) у него очень велико чувство вины, обиды, низкая самооценка из-за каких-то проблем в прошлом (оставил жену и детей и никак не может простить себе этого; не разговаривает с отцом двадцать лет);
- 7) он извиняется за свое поведение, говоря: «Ну вот, я такой»;
- 8) он отказывается посетить консультацию, семинар или не хочет читать книги даже для собственного развития;
- 9) он сказал вам, что не хочет раскрываться!

Несомненно, все мужчины время от времени Делают то, что я перечислила в этом списке. Но если эти опасные симптомы слишком хорошо вам знакомы, пожалуйста, не игнорируйте их. Расскажите вашему партнеру о своих страхах, найдите себе помощников, вернитесь и перечитайте третью главу о том, как прекратить заполнять эмоциональную пустоту во взаимоотношениях. Помните: нормальными ваши отношения могут быть только тогда, когда вы работаете над ними вместе.

Некоторые другие способы помочь мужчине, которого вы любите

Поощряйте дружбу вашего партнера с мужчинами. Большинству мужчин довольно сложно установить достаточно близкие отношения с друзьями-мужчинами. Привычка к постоянному соперничеству и взаимное недоверие значительно затрудняют искреннее эмоциональное общение. Но мужчинам необходима мужская дружба — она является своеобразной отдушиной для той части их души, которую они не могут открыть женщинам. Даже если вас не все устраивает во взаимоотношениях вашего партнера с его друзьями — все равно поощряйте их. У мужчин свой язык и свои способы общения. Ваш муж может три часа обсуждать со своим приятелем достоинства его новой стереосистемы и скажет вам, что это именно то, что ему нужно. Вы, наверное, подумаете про себя: «Он что, впал в детство?» Нет, это не так. Помните: мужчины тоже недоумеваются, почему женщины любят вместе ходить по магазинам!

Предложите ему посещать занятия «группы мужской поддержки». Мужчины имеют склонность не только изолировать себя от женского общества, но и от мужского. В различных городах нашей страны все больше начинают создаваться «группы мужской поддержки», занятия в которых ведут как психологи, так и психотерапевты. Возможно, что мысль проводить несколько часов в неделю в обществе других мужчин и обсуждать с ними различные проблемы и эмоции не понравится поначалу вашему партнеру. Однако, если он попробует, он поймет, какая это для него великолепная психологическая поддержка.

Купите своему партнеру книги, написанные мужчинами о мужчинах. Существует очень много книг, рассчитанных на психологическую поддержку женщин в потоке которых теряются книги для мужчин. Однако в последнее время вышло в свет несколько превосходных книг, в которых мужчины рассказывают о мужской психологии. Сходите в книжный магазин, купите несколько наиболее понравившихся книг и подарите их своему приятелю. А затем, когда он начнет их читать, спросите его, что он думает о полученной информации, что нового он узнал и что, на его взгляд, необходимо прочесть вам, чтобы лучше понимать его.

Возьмите своего партнера на семинары по совершенствованию личности. Мой личный десятилетний опыт преподавания в таких семинарах показал мне, каких огромных успехов могут достигать мужчины при правильной постановке работы. В большинстве крупных городов вы можете найти разнообразные курсы при университетах, церквях или синагогах или при частных организациях типа моих семинаров «Как жить в любви». Если вы не имеете сведений о подобных вещах, купите газету, освещающую вопросы самосовершенствования, они распространяются сейчас в большинстве регионов страны, и вы прочтете там о ближайшем семинаре. Не посещайте эти занятия с чувством, что вы делаете это для вашего партнера, — делайте это для себя!

Как узнать, не помогаете ли вы своему партнеру слишком много

Эту таблицу я составила, чтобы помочь вам понять разницу между необходимой и чрезмерной поддержкой, которую вы оказываете своему партнеру.

Правильный подходНеправильный подходДать своему партнеру знать, что вы хотите поговорить с ним, и не давить на него, если он считает, что данный момент — неподходящее время для беседы.Всегда предоставлять ему возможность руководить при обсуждении каких-либо проблем.Давать ему время обдумать свой ответ, когда вы интересуетесь его мнением или когда он должен пообещать вам что-либо.Надоедать ему, пока он не ответит.Постоянно одобрять, поощрять и хвалить его, чтобы у него было ощущение душевного комфорта и он чувствовал, что делает все «правильно».Не получать в ответ такого же одобрения и похвалы.Давать ему возможность совершать свои собственные ошибки, не опекая его, как мать.Позволять ему безразличие и безответственность по отношению к вам.Подавать пример в любви, быть ласковой и нежной, готовить сюрпризы и подарки.Заполнять эмоциональную пустоту во взаимоотношениях — грести одной в лодке, в которой он сидит как пассажир.Помогать ему разобраться в его чувствах, путешествуя вместе с ним по Карте эмоций.Определять его чувства за него — он будет в этом случае полагаться на то, что вы всегда «вытащите его».Стараться не культивировать в нем чувство его неправоты чрезмерной критикой и обвинениями, если он совершил ошибку.Никогда не критиковать его, потому что он не выносит этого.Понимать важность его работы и помогать ему в этой сфере.Допускать, чтобы он становился «трудоголиком» и использовал работу как средство ухода от себя и от необходимости строить взаимоотношения.Следить за тем, чтобы не обращаться с вашим партнером, как с неразумным ребенком.Оценивать его только как взрослого человека и никогда не играть с тем маленьким мальчиком, который живет внутри него.Быть чувствительной к его настроениям и проблемам, чтобы он чувствовал себя любимым и желанным.Ходить вокруг него на цыпочках, боясь чем-нибудь расстроить.Мужчине, стремящемуся к эмоциональной открытости, необходима помощь

женщины. Женщины способствуют рождению в мужчинах чувств и эмоций. Но как бы сильно вы ни любили вашего друга, вы не сможете заставить его раскрыть свою душу.

Если вы встретите мужчину, стремящегося стать вам любящим и заботливым другом, ваши отношения смогут миновать фазу борьбы за власть и превратятся в настоящее сотрудничество.

Нет ничего грустнее, как любить мужчину, который окружил свое сердце непреодолимыми барьерами и не желает впустить вас в него. И нет ничего прекраснее, как любить мужчину, который страстно и мужественно преодолевает свою скованность, доказывая вам свою любовь и становясь тем сильным мужчиной, которым вы так хотите его видеть.

9. Как стать сильной женщиной

Истинной близости с другим человеком вы можете достичь только тогда, когда обретете мир в себе.

Анджела Л. Возняк

Путь от той женщины, какая вы сейчас, к той, какой вы мечтаете стать, нелегок. Чтобы превратиться из трусливой в мужественную, из безвольной — в сильную, из постоянно жертвующей собой — в поддерживающую себя в трудную минуту, нужно много времени и усилий. Я написала эту книгу не только для того, чтобы вы лучше поняли мужчин, но и для того, чтобы вы лучше поняли себя.

Обсуждая наши проблемы на страницах этой книги, мы не раз могли убедиться, что, предпринимая попытки изменить наших мужчин в лучшую сторону, мы часто забывали о необходимости самосовершенствования. Это один из самых опасных и неверных путей, идя по которому женщины лишаются своей силы. Отрицая необходимость упорной работы над собой, мы тем самым не даем проявиться в себе всему тому женскому великолепию, которое дремлет в нас.

Что вы можете сделать, чтобы стать сильной женщиной

Совет № 1

Следуйте рекомендациям, приведенным в этой книге

На протяжении всей книги я давала вам советы, предлагала тесты, чтобы помочь вам стать сильной женщиной и построить хорошие отношения с вашими мужчинами. Пожалуйста, последуйте этим советам. Они на самом деле смогут помочь вам! Я давала их тысячам женщин и ежедневно наблюдала, какое они оказывают воздействие. Безусловно, вы не должны следовать всем моим рекомендациям одновременно. Вы можете изучать книгу постепенно и работать над каждым вопросом отдельно.

Примечание. Уделите особое внимание советам из второй главы «Шесть самых больших ошибок, которые совершают женщины в отношениях с мужчинами» и из третьей главы «Заполнение эмоциональной пустоты». Эти рекомендации помогут вам выявить свои негативные привычки.

Совет № 2

Напишите список своих ошибок и составьте книгу правил, которым необходимо следовать

Это будет ваша личная версия женских ошибок, вредных привычек в общении, сексуальных недостатков, о которых я писала в этой книге. Вот как нужно составлять подобный список.

Шаг 1

Составьте список своих ошибок во взаимоотношениях с мужчинами

Сядьте и задумайтесь над своими взаимоотношениями с мужчинами, как личными, так и профессиональными. Напишите обо всем, что вы делаете неверно, используя полученную из данной книги информацию. Например:

Образец списка ошибок

1. Я пытаюсь произвести на интересующего меня мужчину впечатление, говоря очень много о себе. Я так беспокоюсь о том, как выгляжу в его глазах, что никогда не спрашиваю себя, а как он выглядит в моих.

2. Я коплю в себе раздражение на своего партнера, так как боюсь повредить нашим отношениям или не хочу расстраивать его, в результате он постепенно утрачивает в моих глазах свою привлекательность.

3. Я слишком много говорю о своем бывшем муже, о том, как я зла на него, чем вызываю раздражение своего партнера.

4. Когда я недовольна его обращением со мной, я дуюсь или веду себя, как маленькая девочка, вместо того чтобы постоять за себя или прямо сказать, чего я хочу.

5. Я не даю возможности мужчине проявить любовь ко мне, поскольку всячески проявляю свою первую.

6. Я слишком много советую своему возлюбленному, ведя себя с ним, как мать, и часто ворчу на него, когда он не оправдывает моих ожиданий.

Список ваших ошибок должен быть достаточно длинным, тридцать или более пунктов. Чтобы облегчить себе составление этого списка, перечитайте книгу, отмечая все ошибки, которыми вы страдаете. Отложите первый вариант вашего списка на несколько дней, и вы заметите, что вспомнили другие ошибки или поймали себя на них. Допишите их.

Шаг 2

Составьте Книгу правил, которым необходимо следовать в отношениях с мужчиной

Возьмите по очереди каждую из ваших ошибок и напишите правило, которое должно помочь вам избежать ее в будущем.

Например:

Образец Книги правил

Правило 1

Обнаружив, что, пытаясь привлечь внимание мужчины, говорю только о себе и не интересуюсь им, я прекращу это представление и постараюсь сосредоточить свое внимание на нем самом, на том, что он значит для меня.

Правило 2

Я буду выражать свои отрицательные эмоции, как только их почувствую, не ожидая, пока они разрастутся, — даже если это и расстроит моего партнера.

Правило 3

Я попытаюсь излечиться от той боли, которую принесли мне отношения с моим бывшим мужем, постараюсь увидеть то, в чем была не права сама, и не буду говорить о бывшем муже как о негодяе, а о себе — как о жертве.

Правило 4

Когда задеты мои чувства, я буду говорить об этом своему партнеру, вместо того чтобы дуться или притворяться, как будто ничего не случилось, или вести себя, как маленькая девочка.

Правило 5

Когда я обнаружу, что заполняю эмоциональную пустоту в наших отношениях, я остановлюсь и спрошу себя, а отдает ли мне мой партнер столько же, сколько получает от меня. Если нет, я скажу ему о своих потребностях.

Правило 6

Когда я обнаружу, что даю бесчисленные советы или обращаюсь со своим партнером, как с маленьким мальчиком, я остановлюсь, сделаю глубокий вдох и дам ему возможность действовать самостоятельно до тех пор, пока он сам не попросит помочь ему.

Напишите правило для каждой из своих ошибок. Конечно, вы можете добавлять новые правила, обнаруживая новые ошибки.

Шаг 3

Сделайте несколько копий своей Книги правил и постоянно ее перечитывайте

Чем ближе вам будет ваша Книга правил, тем реже вы будете совершать старые ошибки. Я предлагаю вам сделать несколько копий своей книги. Носите одну из них постоянно с собой в сумочке; держите еще одну у своей постели и начинайте утро с чтения ее; прикрепите третью к холодильнику (если вы не боитесь, что ваш партнер ее увидит).

Читайте свою Книгу правил постоянно, пока не почувствуете, что усвоили их.

Шаг 4

Покажите свою Книгу правил своему партнеру или кому-либо из своих друзей, чтобы заручиться поддержкой в выработке нового стиля поведения

Если вы действительно серьезно решили изменить свою жизнь, покажите своему партнеру вашу Книгу правил. Он оценит ваше стремление к самосовершенствованию и, возможно, даст вам несколько советов. Попросите его останавливать вас, когда вы будете нарушать новые правила. Придерживаться нового типа поведения вам могут помочь и ваши подруги.

Шаг 5

Попросите вашего партнера составить свой список ошибок и свою Книгу правил

Если вы с вашим партнером собираетесь вместе строить отношения, которые удовлетворяли бы обоих, вы оба должны составить списки своих ошибок и написать Книгу правил. Сделав это первой, вы, будем надеяться, воодушевите на это и своего партнера.

Создание Книги правил для себя — это один из самых серьезных и решительных шагов, которые вы можете сделать на пути реальных перемен в своем поведении. Каждый раз, ловя себя на одной из старых ошибок, вы будете вспоминать новое правило и направлять себя по новому пути.

Совет № 3

Заручитесь поддержкой женщин

Женщины часто пренебрегают таким могучим источником поддержки, как подруги.

Когда мы смотрим на других женщин как на соперниц, потенциальных разлучниц, мы сами подрываем свой авторитет. Женщины способны помочь друг другу так, как не может ни один мужчина. Мы можем почувствовать боль друг друга, как свою; мы можем придавать друг другу силы и праздновать победу каждой, как свою. Ведь в конце концов все мы — лишь разные грани одного алмаза женской души.

Чем больше любви и поддержки вы будете получать от своих подруг, тем менее эмоционально зависимой от мужчины вы будете.

Существует определенный вид поддержки и внимания, который вы можете получить только от других женщин, ожидание подобных вещей от мужчин только разочарует вас. Мы должны всегда помнить: мужчина никогда не будет женшиной. И я убеждена, что, чем больше любви и внимания будут приносить вам ваши отношения с женщинами, тем лучше вы сможете оценить то, что дает вам мужчина.

Вот некоторые советы:

Присоединитесь к какой-нибудь женской группе или создайте свою. Сформируйте «группу поддержки» из женщин, стремящихся к самосовершенствованию и к улучшению своих отношений с мужчинами. Вы можете начать с того, что, встречаясь раз в неделю, будете обсуждать то, что узнали из этой книги, и свои привычки, от которых хотели бы избавиться. В центре дискуссии каждой из встреч может стать одна из глав книги или какая-либо одна проблема. Я советую вам показать друг другу свои списки ошибок и Книги правил, чтобы избавиться от чувства, что вы одна имеете столько дурных привычек, чтобы лучше поддержать друг друга в формировании нового стиля поведения. Совместная работа с другими женщинами воодушевит вас, и вам будет легче привыкнуть к новым жизненным принципам.

Станьте настоящими подругами. Быть настоящими подругами — значит вместе работать над совершенствованием личности. Сядьте со своей подругой и выработайте для себя эмоциональные цели, поделитесь своими ошибками, покажите друг другу свои Книги правил и пообещайте помочь друг другу. Например, почувствовав, что вы ведете себя со своим партнером как жертва или во всем ему подчиняется, позвоните своей подруге, попросите поддержки. Будем надеяться, что она поможет вам прояснить ситуацию и повести себя в ней достойно.

Совет № 4 **Сохраняйте свое достоинство**

В первой части этой книги я говорила о том, что имею в виду под женским достоинством. Я хочу еще раз напомнить вам об этом, поскольку это очень важно. Подумайте немного над тем, что для вас означает сохранять свое достоинство. Может быть, это — не иметь с кем-то сексуальных отношений, пока он не объявит вам о своих обязательствах в отношении вас. Возможно, это означает не позволять своему партнеру кричать или запугивать вас.

Может быть, это значит не позволять сбивать себя в разговоре о чувствах. Пусть эта фраза станет для вас своеобразным заклинанием. Размышляйте над ней в минуты печали; напишите ее и прикрепите так, чтобы видеть как можно чаще.

Так ли мы различны?

Когда я писала эту книгу, я показывала заключительные главы своим близким друзьям. Их реакция была очень интересной. Все женщины сказали, что могли бы поделиться моими секретами с мужчинами и чтобы они чувствовали, что я в книге обращалась и к мужчинам. Все мужчины признали, что совершают многие ошибки, которые я приписываю женщинам «Вы находитесь на правильном пути, — отвечала я с улыбкой. — Несмотря ни на что, мужчины и женщины не так уж различны в конце концов».

Все мужчины и женщины хотят одного и того же — ощущать свою нужность, уважать себя и быть любимыми.

Когда я писала о мужчинах и женщинах, моей целью было не увеличение дистанции между полами и разделение их, а построение моста взаимопонимания между ними.

Я уверена, что, читая эту книгу, вы замечали, что некоторые характеристики, которые я приписывала мужчинам, свойственны вам, а вашему партнеру свойственны некоторые женские привычки. Это вполне естественно, не все из того, что я написала, подходит вам и вашему мужчине. Однако это вовсе не значит, что вся информация, содержащаяся в книге, ложная! И помните — вы можете применить полученные знания ко всем мужчинам: братьям, отцу, друзьям, коллегам, начальнику.

Рождение книги

Сидя за компьютером и ожидая, когда во мне рождаются последние фразы этой книги, я думаю о своей лучшей подруге Джеми, у которой вот-вот должен родиться ребенок. Мы с Джеми шутим, что она не может поехать в роддом до тех пор, пока я не закончу книгу. И поскольку она должна сделать это сегодня, я все утро неистово печатаю, надеясь, что телефон не позвонит раньше, чем я напишу последние слова.

Я никогда не подозревала, что процесс написания этой книги так глубоко затронет меня саму, мои чувства, это был своеобразный процесс моего рождения. Как-то я слышала слова: «Женщина — это проводник жизни». Наши тела дают новую жизнь; мы вливаем жизнь в других своей любовью. Мы прославляем чудо жизни, постоянно возрождая себя.

Как и дитя Джеми, эта книга была зачата в любви. Это та любовь, которую я испытывала к мужчинам в моей жизни, к мужчинам, которые, когда с шуткой, а когда и с грустью, дали мне понять, что такое истинная красота мужской души. Они помогли мне найти слова, чтобы описать их таинственное молчание, они всегда напоминали мне, каждыми новыми отношениями, что любовь прекрасна вне зависимости от исхода.

Это та любовь, которую я испытываю к женщинам: к своей маме и своим бабушкам, к моим подругам, к каждой женщине, обратившейся ко мне за помощью, к каждой, которую я держала за руку, пока она рыдала, женщинам, которые дали мне понять, что я не одинока в своих поисках гармонии.

И в наибольшей степени это любовь сама по себе, которая всегда подарок. Мы можем испытывать это глубокое чувство в его совершенно различных проявлениях к большому числу людей. Даже говоря «прощай», мы расстаемся с человеком, но не с любовью, ибо, как и сама жизнь, любовь возрождается вновь и вновь. Любовь для меня — главный источник и боли, и счастья, мой самый терпеливый и мудрый учитель.

Рождение этой книги далось мне нелегко. Оно заставило меня заглянуть внутрь себя — чего я никогда не делала раньше — и обнаружить белые пятна в моей душе. Книга заставила меня вновь вернуться к мечтам о любви, о том, чего я от нее жду. Но что самое ценное, она придала мне мужества — мужества, столь необходимого, чтобы продолжать верить в любовь, даже когда твое сердце разбито, мужества, чтобы начинать все вновь и вновь.

Как Джеми, готовая произвести на свет своего ребенка, я готова представить эту книгу

своему издателю. Отныне, как все дети, она начнет жить своей самостоятельной жизнью, отдельной и в то же время постоянно связанной со мной. И как в каждом ребенке живет частица сердца его матери, так и в этой книге будет жить частица моей души.

Я надеюсь, что хоть чем-то смогла помочь вам обрести душевный покой и счастье, и я молюсь за то, чтобы все ваши мечты сбылись.

