

**Джон Грэй**  
**Мужчины с Марса, женщины с Венеры**

**ГЛАВА 11**

**Умение выражать негативные чувства в процессе общения**

Когда мы расстроены, разочарованы, рассержены или утратили веру в себя, очень сложно бывает общаться, сохраняя доброжелательность. Когда мы находимся во власти отрицательных эмоций, мы перестаем испытывать такие положительные чувства, как доверие, чуткость, понимание, уважение, признательность, умение соглашаться и примиряться. В такие моменты разговор часто превращается в ссору. В пылу страстей мы забываем, каким путем можно достигнуть обоюдного согласия.

Женщина в этих случаях, не сознавая того, склонна винить мужчину за его действия. Вместо того чтобы вспомнить, что он старается делать все для него возможное, она предполагает худшее, и в ее словах звучат осуждение и обида. Когда женщину захлестывает волна отрицательных эмоций, ей трудно при разговоре сохранять доброжелательность и доверительный тон. Она и не сознает, насколько это задевает чувства мужчины.

Но и сам он, находясь в состоянии раздражения, начинает осуждать женщину, не заботясь о ее чувствах. Забывая о том, что женщина легко ранима, что ей необходимы участие и уважение, мужчина говорит в повышенных тонах, и в голосе его звучат недобрые нотки. Он также не понимает, насколько подобное отношение болезненно для женщины.

В такие моменты общение не дает желаемого результата. К счастью, существует альтернатива. Вместо того чтобы выражать свои чувства в устной форме, можно представить их в виде письма. Письма позволяют вам прислушаться к своим чувствам и избежать при этом вероятности задеть самолюбие супруга или супруги. Выражая и одновременно воспринимая свои переживания, вы постепенно успокаиваетесь, и ваше сердце снова наполнится любовью. В процессе написания писем мужчины вновь становятся чуткими, внимательными, способными уважать чувства других, а к женщинам возвращается способность доверять, ценить усилия любимых, быть признательными и проявлять уступчивость и снисхождение.

Выражение в письме негативных чувств – прекрасный способ осознать резкость и жесткость своего тона и внести изменения в собственное поведение. Кроме того, раскрывая в письме отрицательные эмоции, мы тем самым уменьшаем их интенсивность, освобождая путь для положительных чувств. А успокоившись, сможем разговаривать с супругом или супругой в более доброжелательной манере, когда не будут так явно звучать осуждение и упреки. В этом случае у вас больше шансов, что вас поймут и проявят снисхождение.

Если вы делитесь в письме своими переживаниями или просто хотите ощутить облегчение, и в том и в другом случае выражение чувств в письменной форме имеет большое значение. После того как вы напишете письмо, вам может уже не потребоваться выяснять отношения. Вместо этого захочется сделать что-либо приятное для своей половины. Если вы пишете письмо, чтобы поделиться своими переживаниями или просто хотите ощутить облегчение, – в обоих случаях изложение чувств на бумаге имеет важное значение.

Вы можете «написать» письмо, так сказать, мысленно. Надо только удержаться от разговора и обдумать все произошедшее. Представьте, что вы говорите о своих чувствах, мыслях и желаниях и при этом свободны от необходимости сдерживать себя. Ведя внутренний диалог и открыто выражая наболевшее, вы вскоре освободитесь из плена мрачных эмоций. Проанализировав, прочувствовав и выразив свои переживания, ослабите их негативную силу и ощутите в себе положительный заряд. При этом не имеет значения, как вы это сделаете: мысленно или изложите все в виде письма. Методика написания любовных посланий во много раз усиливает эффективность этого процесса. Причем эту методику можно с успехом использовать и при мысленном анализе чувств.

**Методика написания любовных посланий**

Этот способ наилучшим образом позволяет избавиться от переживаний, сомнений и затем общаться в более доброжелательной манере. Записывая свои чувства в соответствии с определенными принципами, вы ослабляете воздействие отрицательных эмоций и усиливаете положительные. Эта методика, повышающая значение процесса написания писем, включает в себя три аспекта.

1. Напишите письмо, в котором выразите гнев, грусть, страх, сожаление, любовь.
2. Напишите ответ, в котором отразите все, что вам бы хотелось услышать от супруга или супруги.
3. Ознакомьте с обоими письмами супруга или супругу.

Эта методика очень гибкая. Вы можете пройти все три этапа, два, или вам понадобится один из них. К примеру, вы применяете первый и второй аспекты, чтобы успокоиться и почувствовать в себе прилив любви, а затем разговариваете с супругом или супругой, уже не испытывая обиды и раздражения и не стремясь упрекать. В других случаях вы предпочтете использовать все три аспекта и познакомите с вашими двумя письмами партнера.

Прохождение всех трех этапов будет иметь большое значение для вас обоих. Однако в некоторых случаях оно занимает много времени и нецелесообразно. В ряде ситуаций наибольший эффект дает первый этап: написание любовного послания. Вот несколько примеров, как написать такое письмо.

### **Первый этап. Написание любовного послания**

Выберите место, где вас не будут беспокоить, и приступайте к письму. В каждом любовном послании выражайте гнев, грусть, страх, сожаление, а затем любовь. Предполагаемый диапазон чувств позволит вам полностью выразить и понять все ваши переживания. Проанализировав их, вы сможете вести разговор спокойно и более доброжелательно.

Когда мы выведены из душевного равновесия, то испытываем гамму эмоций. К примеру, если партнер разочаровал вас, не оправдав надежды, вы сердитесь (он – нечуткий, она – не ценит ваших усилий); вам грустно (он – целиком занят работой, она – вам не верит); вы боитесь (она – никогда не простит вас, он – питает к вам менее глубокое чувство); у вас вызывает сожаление, что вы сдерживаете свою любовь к нему или к ней. Но в то же время вас согревает мысль, что именно с этим человеком вы связали свою судьбу, что вам нужны его любовь и внимание. Для того чтобы в полной мере снова ощутить нежные чувства, нам вначале необходимо до конца прочувствовать и выразить все четыре вида негативных эмоций (гнев, грусть, страх и сожаление). Написание любовных посланий автоматически ослабляет интенсивность отрицательных чувств, и мы получаем возможность вновь испытать и выразить любовь к партнеру. Вот некоторые рекомендации, которые могут служить планом или схемой написания любовного послания.

Адресуйте свое письмо супругу или супруге. Представьте себе, что они с любовью и вниманием слушают вас. Выразите сначала гнев, потом грусть, затем страх и сожаление и, наконец, любовь. Упомяните все указанные чувства в каждом письме. Напишите по несколько предложений, касающихся каждого чувства в отдельности; старайтесь, чтобы тексты были одинаковы по объему и изложены простым языком.

После описания каждого чувства делайте паузу. А потом приступайте писать о следующем. Не заканчивайте этот этап, пока не дойдете до описания любви. Проявите терпение, ощутите в себе любовь. В конце поставьте свою подпись. Затем обдумайте в течение нескольких минут, что вам необходимо и чего бы вы хотели. Напишите об этом постскриптом.

Чтобы облегчить себе написание писем, вы можете воспользоваться приведенными заготовками. В каждом из разделов даются несколько вводных фраз, которые помогут вам выразить свои чувства. Вы можете использовать как несколько фраз, так и весь список. Как правило, наиболее эффективными оказываются выражения: «Я сержусь», «Мне грустно», «Я боюсь», «Мне жаль»,

«Я хочу», «Я люблю». Однако эффективными могут быть любые другие фразы-помощники. Обычно написание письма занимает около двадцати минут.

Любовное послание Дата.

Дорогой

Я пишу это письмо, чтобы поделиться с тобой своими чувствами.

### **1. Гнев, раздражение**

- Мне не нравится, что...
- Меня разочаровывает и раздражает, что...
- Я сержусь на то, что...
- Меня раздражает, что...
- Я хочу...

### **2. Грусть, горечь**

- Меня разочаровывает то, что...
- Мне грустно, что...
- Меня задело...
- Мне хотелось...
- Я хочу...

### **3. Страх, боязнь**

- Меня беспокоит...
- Я надеюсь, что...
- Я в ужасе от того, что...
- Я не хочу...
- Мне нужно...
- Мне хочется...

### **4. Сожаление**

- Меня смущает, мне неловко...
- Мне жаль...
- Мне стыдно...
- Мне не хотелось...
- Я хочу...

### **5. Любовь**

- Я люблю...
- Я хочу...
- Я понимаю...
- Я прощаю...
- Я ценю...
- Я благодарю за...
- Я знаю...

P. S. Мне бы хотелось услышать от тебя:

Вот несколько характерных ситуаций и образцов, которые помогут вам написать любовное послание.

## **Послание по поводу забывчивости**

Том лег подремать и проспал дольше, чем собирался. В результате он забыл сводить свою дочь Хейли к зубному врачу. Его жена Саманта очень рассердилась. Однако не стала высказывать мужу свое недовольство, а написала любовное послание. После этого она могла говорить с мужем более спокойно и снисходительно.

Поскольку Саманта написала письмо, ей уже не хотелось упрекать мужа и сердиться на него. Между супругами не возникло ссоры, и они приятно провели вечер. На следующей неделе Том отвел дочь к врачу.

Вот письмо Саманты:

Дорогой Том,

**1. Раздражение, гнев.** Я просто вне себя от гнева. Я очень сердита на тебя за то, что ты проспал. Терпеть не могу, когда ты ложишься вздремнуть и забываешь обо всем. Я уже устала держать в голове кучу проблем. Ты так и ждешь, чтобы я все делала.

**2. Грусть, горечь.** Печально, что Хейли пропустила назначенное время, поскольку ты забыл о ее записи к врачу. Горько от того, что я не могу на тебя положиться. Грустно и досадно, что ты вынужден столько работать и так сильно устаешь, что у тебя остается мало времени для собственной жены. Меня очень задевает, если ты не стремишься увидеть меня. Мне становится обидно, когда ты о чем-либо забываешь. Начинает казаться, что ты ко мне равнодушен и тебе все безразлично.

**3. Страх, боязнь.** Я боюсь, что все должна делать я. Боюсь тебе доверять. Мне страшно, что тебе все безразлично. Боюсь, как бы в следующий раз мне опять не пришлось брать все на себя. Я не хочу одна везти весь воз, мне нужна твоя помощь. Боюсь, тебе никогда не удастся стать ответственным. Боюсь, что ты слишком напряженно работаешь и можешь заболеть от перенапряжения.

**4. Сожаление.** Мне неловко, когда ты забываешь о назначенных встречах или о записи на прием к врачу. Меня беспокоит, когда ты опаздываешь. Очень сожалею, когда приходится быть требовательной. Я раскаиваюсь в том, что не могу быть более снисходительной и уступчивой. Мне нужно быть помягче. Я не хочу отталкивать тебя.

**5. Любовь.** Я люблю тебя. Я понимаю, ты устал тогда – ведь тебе приходится так много работать. Знаю, ты стараешься делать все, что можешь. Я прощаю тебе твою забывчивость. Спасибо, что записался на другое время. Спасибо, что ты вызвался отвести Хейли к врачу. Знаю: ты чуткий, заботливый и любишь меня. Я так счастлива, что у меня есть ты. Я хочу, чтобы у нас был приятный вечер с тобой.

Любящая тебя Саманта.

P.S. Мне хочется услышать от тебя, что ты будешь более ответственным и отведишь Хейли к зубному врачу на следующей неделе.

## **Любовное письмо, касающееся невнимания**

Наутро Джиму предстояло уехать в командировку. Накануне вечером его жена Вирджиния попыталась создать приятную, располагающую к близости атмосферу. Она принесла в спальню манго и предложила мужу. Джим был поглощен чтением книги и вскользь заметил, что не голоден. Вирджиния обиделась и ушла. Невнимание мужа задело и рассердило ее. Но она не стала упрекать его в бесчувственности и грубости, а написала любовное послание.

Закончив писать, женщина почувствовала в себе силу простить и проявить снисхождение. Она вернулась в спальню и сказала мужу: «Завтра ты уезжаешь, и это наш последний вечер. Давай проведем его по-особенному». Джим отложил книгу, и они замечательно скоротали время. Написав письмо, Вирджиния ощутила в себе настойчивость добиться внимания мужа. Ей даже не потребовалось показывать ему свое послание. Вот оно:

Дорогой Джим,

**1. Раздражение, гнев.** Меня вывело из себя, что ты собираешься читать книгу в наш последний вечер накануне твоего отъезда. Меня очень злит, что ты не обращаешь на меня внимания. Я очень сержусь на тебя, поскольку ты не хочешь провести это время со мной. Меня вообще раздражает, что мы мало времени проводим вместе. У тебя всегда находится более важное занятие. Мне надо чувствовать, что ты меня любишь.

**2. Грусть, горечь.** Печально, что ты не хочешь быть со мной. Мне грустно, что ты так много работаешь. Иногда кажется, ты бы и не заметил моего отсутствия. Мне очень горько и обидно, что ты все время так занят. Вызывает досаду твое нежелание говорить со мной. Меня задевает твое невнимание. Такое впечатление, будто я ничего не значу для тебя.

**3. Страх, боязнь.** Боюсь, что ты даже и не догадываешься, почему я расстроилась. Боюсь, что тебе это вообще безразлично. Я опасаясь делиться с тобой своими чувствами – вдруг ты меня оттолкнешь. Я прихожу в ужас от мысли, что ничего не могу с этим поделать. Боюсь, что я тебе надоедаю и совсем не нравлюсь.

**4. Сожаление.** Меня смущает, что я хочу быть с тобой, в то время как ты проявляешь ко мне равнодушие. Мне неловко за мои расстройства. Прошу меня извинить, если кажусь навязчивой. Мне жаль, что у меня не хватает нежных чувств и я недостаточно уступчива и снисходительна. Извини, что была холодна, когда ты не захотел провести со мной время. Мне жаль, что я не дала тебе еще один шанс. Прости, что перестала верить в твою любовь.

**5. Любовь.** Я действительно люблю тебя. Поэтому и принесла манго. Я решила сделать тебе приятное. Я хотела провести вечер по-особому, мне и сейчас этого хочется. Прощаю тебя за то, что ты отнесся ко мне равнодушно. Прощаю, что ты не откликнулся на мои чувства. Я понимаю – ты увлекся чтением. Давай устроим себе чудный вечер. Люблю тебя.

Вирджиния.

P.S. Я хотела бы услышать от тебя такой ответ: «Я люблю тебя, Вирджиния, и мне также хочется провести с тобой чудесный вечер. Я буду по тебе скучать».

### Любовное послание по поводу произошедшего спора

Майкл и Ванесса поспорили из-за финансовых вопросов. Они спорили в течение нескольких минут. Когда Майкл заметил, что переходит на крик, он умолк, глубоко вздохнул и сказал: «Мне нужно некоторое время, чтобы все обдумать, а потом мы с тобой вернемся к разговору». После этого он отправился в другую комнату и написал любовное послание. Вернувшись, Майкл был способен более рассудительно подойти к решению вопроса.

Вот его послание:

Дорогая Ванесса,

**1. Раздражение, гнев.** Меня рассердило то, что ты так бурно на все отреагировала. Меня продолжает раздражать, что ты меня не понимаешь и не умеешь сохранять спокойствие во время нашего разговора. Меня раздражает твоя излишняя чувствительность и обидчивость. Я выхожу из себя, когда ты мне не доверяешь и отталкиваешь.

**2. Грусть, горечь.** Мне досадно, что мы поспорили. Горько видеть, что ты сомневаешься во мне. Очень горько потерять твою любовь. Досадно и грустно, что у нас возникли разногласия и мы поссорились.

**3. Страх, боязнь.** Я боюсь совершить ошибку. Боюсь, что мне не удастся сделать то, что я хочу, не вызвав при этом твоего недовольства. Я боюсь делиться с тобой своими чувствами: а что, если ты будешь меня упрекать. Опасаюсь показаться некомпетентным. Я боюсь, что ты меня не ценишь. Я испытываю страх начать разговор, когда ты так расстроена. И не знаю, что сказать.

**4. Сожаление.** Извини, что обидел тебя. Извини, что не соглашался с тобой. Прошу простить меня за холодное поведение. Извини, что так упрямо не соглашаюсь с твоей точкой зрения. Прости, когда приходится так торопиться сделать то, что я хочу. Сожалею, что не понял твоих чувств. Ты не заслуживаешь, чтобы так с тобой поступали. Прости, что осуждал тебя.

**5. Любовь.** Я люблю тебя и хочу это доказать. Мне кажется, теперь я смогу выслушать твои чувства. Я хочу поддержать тебя. Сознаю, что задел твои чувства. Прости меня, что я считал необоснованными твои переживания. Я искренне люблю тебя. Я стремлюсь быть твоим героем, и мне не хочется со всем соглашаться. Мне хочется, чтобы ты мною восхищалась. Оставаясь самим собой, я поддержу тебя и предоставлю тебе такую же возможность. Я люблю тебя. На этот раз, когда мы будем говорить, я буду более терпелив и постараюсь понять тебя. Ты этого заслуживаешь.

Я люблю тебя. Майкл.

P.S. В ответ мне хотелось бы услышать следующее: «Я люблю тебя, Майкл. Я ценю в тебе чуткость и способность понять. Я верю, что мы справимся с трудностями».

## Любовное послание по поводу досадного разочарования и огорчения

Джин оставила для Билла записку, в которой просила принести домой важную корреспонденцию. Это сообщение по какой-то причине не дошло до него. Когда он вернулся домой без почты, Джин почувствовала досаду и разочарование.

И хотя его вины не было, досада Джин и ее сетования по поводу того, как ей были необходимы эти бумаги, заставили Билла чувствовать себя виноватым. Женщина не осознавала, что все ее жалобы он принимал на свой счет.

И Билли уже готов был взорваться и высказать все, что он думает по поводу ее реакции. Но решил не давать волю раздражению и не портить вечер, а благоразумно предпочел потратить десять минут на любовное послание. Вернувшись, настроенный более миролюбиво, он обнял жену и сказал: «Я очень сожалею, что ты не получила эту почту. Обидно, что мне не передали твою записку. Но ты ведь продолжаешь любить меня?» Джин была признательна мужу за сочувствие, и вечер не был испорчен.

Вот что написал Билл:

Дорогая Джин,

**1. Раздражение, гнев.** Мне очень не нравится, когда ты вот так заводишься. Терпеть не могу, если ты начинаешь винить меня. Твое настроение вызывает у меня раздражение. Меня злит, что ты не рада меня видеть. У меня такое ощущение, что тебе всегда мало того, что я делаю. Я хочу, чтобы ты оценила мои усилия и радовалась моему приходу.

**2. Грусть, горечь.** Меня огорчает, что ты так расстроена. Мне горько, раз ты не чувствуешь себя счастливой со мной. А я хочу видеть тебя счастливой. Досадно и грустно, что работа создает сложности в нашей личной жизни. Меня огорчает, что ты не ценишь все то хорошее, что есть в наших отношениях. Я огорчен, что не принес тебе почту.

**3. Страх, боязнь.** Боюсь, я не способен сделать тебя счастливой. Меня пугает, что ты весь вечер будешь расстроена. Опасаюсь обращаться к тебе. Мне нужна твоя любовь, но боюсь, что не заслуживаю ее. Боюсь, ты затаишь на меня обиду.

**4. Сожаление.** Извини, что не принес почту. Мне жаль, что ты недовольна. Извини – не догадался позвонить тебе. Я не думал тебя огорчать. Мне хотелось, чтобы ты обрадовалась моему приходу. У нас есть четыре свободных дня, и я попытаюсь сделать их запоминающимися.

**5. Любовь.** Я люблю тебя и хочу, чтобы ты была счастлива. Понимаю, что у тебя есть основания переживать. Сознаю, ты не хочешь меня обвинять, просто нуждаешься в участии и сочувствии. Мне жаль, что так получилось. Иногда я не знаю, как поступить, и становлюсь к тебе несправедливым. Но я так люблю тебя. Спасибо тебе за то, что ты моя жена. Тебе не нужно быть идеальной и всегда всем довольной. Я понимаю, что ты расстроилась из-за этой почты.

Я люблю тебя. Билл.

P.S. Мне хотелось, чтобы ты мне ответила так: «Я люблю тебя, Билл. И ценю то, что ты для меня делаешь. Я рада, что ты мой муж».

## Второй этап: написание ответного послания

Вторым этапом, который предусматривает методика написания любовного послания, является составление письма-ответа. После того как вы выразили свои отрицательные и положительные эмоции, дальнейшее облегчение принесут вам те три-пять минут, в течение которых вы будете писать ответное послание. Где и изложите, что хотели бы услышать от вашего супруга или супруги.

Это делается следующим образом. Представьте, что они способны с любовью и пониманием отнестись к вашим оскорбленным чувствам, описанным в любовном послании. Составьте себе короткое письмо от лица вашего мужа или жены. Перечислите, что вам бы хотелось услышать от них по поводу ваших переживаний. И здесь помогут вводные фразы типа:

– Спасибо за...

– Я понимаю...

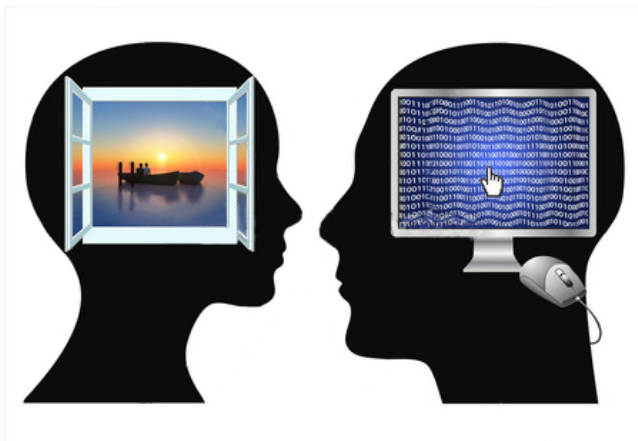
- Мне жаль (извини)...
- Ты заслуживаешь...
- Мне хочется...
- Я люблю...

Иногда написание письма-ответа оказывает более сильное воздействие, чем любовного послания. Записывая желания и потребности, мы становимся более восприимчивыми к поддержке, которую заслуживаем. Воображая себе, как любимый человек с нежностью и пониманием отвечает нам, мы тем самым облегчаем ему задачу.

Некоторым людям не составляет труда выразить отрицательные эмоции, но им бывает сложно подобрать слова любви. Для них особенно важно писать письма-ответы, где определяют, какой реакции они ожидают. Почувствуйте, насколько сильное внутреннее сопротивление вам приходится преодолевать. Это поможет понять, как сложно супруге или супругу сохранять в такие моменты доброжелательность и теплые чувства.

### Как узнать, что необходимо нашим супругу или супруге

Иногда женщины отказываются от написания письма-ответа. Они считают, что мужчина должен сам знать, что сказать любимой. Внутренний голос шептывает женщине: «Я не хочу говорить ему, чего мне хочется. Если он искренне меня любит, то сам это почувствует». В таких случаях женщине следует вспомнить: мужчины – выходцы в Марса, и они не могут знать, что женщинам необходимо, – им нужно об этом рассказать.



Мужчина реагирует в соответствии с принятыми на его планете нормами, и степень его любви к женщине здесь роли не играет. Если бы он был жителем Венеры, то знал бы, что сказать. Мужчины искренне не знают, как им реагировать на чувства женщины. Наши культурные и семейные традиции в большинстве случаев не научили их этому.

Письма-ответы являются прекрасным способом объяснить мужчинам, что необходимо женщинам. Если бы мужчина видел, что его отец тепло и участливо

относился к матери, когда та была расстроена, он тогда более четко представлял бы, в чем нуждается женщина. А поскольку необходимых знаний и опыта у него нет, то не знает, как поступить. Письма-ответы являются лучшим способом показать мужчине, что нужно женщине. Постепенно он научится адекватно реагировать на ее чувства.

Иногда женщины спрашивают меня: «Если я скажу ему, что мне хотелось бы услышать, и он именно так ответит, как мне убедиться в искренности его слов?»

Это важный вопрос. Если мужчина не любит женщину, он не будет даже стараться поддержать ее. Но если он пытается ответить в соответствии с ее желанием, наиболее вероятно, что поступает искренне. Когда его слова кажутся не вполне откровенными, это свидетельствует о том, что он начал овладевать этим умением. Непросто научиться реагировать по-новому, трудности могут оттолкнуть его. Возникает критический момент. Мужчине, как никогда, становятся необходимы одобрение и поддержка. Ему нужна обратная связь, чтобы почувствовать, что он на верном пути.

Кажущаяся неискренность его усилий поддержать женщину объясняется боязнью их неэффективности. Если женщина оценит его старания, в следующий раз он почувствует себя увереннее. Мужчина отнюдь не глуп. Видя восприимчивость женщины и чувствуя, что его поддержка приносит плоды, он не оставит своих попыток. Но этот процесс требует времени.

Женщины, в свою очередь, смогут многое узнать о потребностях мужчин, ознакомившись с их письмами-ответами. Обычно реакция мужчины ставит ее в тупик. Она не имеет ни малейшего

представления, почему он отклоняет ее попытки помочь ему, поскольку неверно представляет себе его потребности. Иногда женщина начинает сопротивляться, потому что он, как ей думается, хочет оказать на нее давление, заставить уступить. В большинстве случаев, однако, мужчине необходимо, чтобы любимая верила в него, ценила и проявляла снисхождение.

Чтобы получить поддержку, нам нужно не только показать нашему супругу или супруге, что нам необходимо. Мы должны быть готовы принять эту поддержку. Письма-ответы подтверждают такую готовность. В противном случае общение не принесет желаемого результата. Делиться своими обидами, в то время как весь ваш вид красноречиво свидетельствует: «Никакие слова мне не помогут почувствовать себя лучше», не только неэффективно, но и болезненно для самолюбия вашего близкого человека. В такие моменты лучше вообще воздержаться от разговора.

Вот пример любовного послания и соответствующего ему письма-ответа. Обратите внимание, что ответ записан также постскриптом, но объем этого раздела больше, чем в приведенных выше примерах.

### **Любовное послание и письмо-ответ по поводу нежелания откликнуться на просьбу о поддержке**

Просьбы Терезы о поддержке, обращенные к мужу Полу, наталкиваются на его сопротивление. И создается впечатление, что они его обременяют.

Дорогой Пол,

**1. Раздражение, гнев.** Я сержусь, поскольку ты не предлагаешь мне своей помощи. Меня раздражает твое нежелание помочь. Меня злит то, что тебя всегда приходится просить. Я так много делаю для тебя. Мне нужна твоя помощь.

**2. Грусть и горечь.** Досадно, что ты не хочешь мне помочь, и горько чувствовать себя одинокой. Нам нужно больше прилагать совместных усилий. Мне не хватает твоей поддержки.

**3. Страх, боязнь.** Я боюсь попросить тебя о помощи. Боюсь вызвать твой гнев. Боюсь, что ты откажешь, и мне станет больно.

**4. Сожаление.** Извини, что я так часто возмущаюсь и обижаюсь, что досаждаю тебе своими просьбами и осуждаю тебя. Признаю, что недостаточно ценю тебя. Извини, что стараюсь сделать слишком много и требую того же от тебя.

**5. Любовь.** Я люблю тебя. Знаю, ты делаешь все, что в твоих силах. Я буду менее резкой, обращаясь к тебе за помощью. Ты прекрасный, любящий отец.

Я люблю тебя, Тереза.

P.S. Мне бы хотелось получить от тебя такой ответ:

Дорогая Тереза,

Спасибо тебе, что ты так любишь меня. Спасибо за искренность. Я осознал, что тебя задевает, когда я веду себя так, словно твои просьбы меня обременяют. Я понял, что мое нежелание помочь обижает тебя. Извини, что не часто предлагаю тебе помощь. Ты заслуживаешь поддержки, и мне хочется больше поддерживать тебя. Я искренне люблю тебя и счастлив, что ты – моя жена.

С любовью, Пол.

### **Третий этап: Вы знакомите с содержанием писем супруга или супругу**

Такое ознакомление важно по следующим причинам:

- Это дает возможность супругу или супруге поддержать вас.
- У вас появляется надежда, что вас поймут.
- Вы в тактичной форме предлагаете супругу или супруге возможность обратной связи.
- Это способствует улучшению взаимоотношений.
- Это дает шанс укрепить духовную близость и сохранить страсть.
- Ваш супруг или супруга получает возможность узнать, что для вас представляется важным.



- Супруги имеют перспективу восстановить прерванное общение.
- Мы учимся одинаково понимать отрицательные эмоции.

Супруги могут познакомить друг друга с этими письмами с помощью пяти различных способов. В наших примерах автором посланий выступает женщина, однако те же принципы подходят и для мужчины.

**1.** Он читает письма жены в ее присутствии. Затем берет ее руки в свои и с любовью дает ответ, учитывая высказанные в письме пожелания.

**2.** Она читает ему письма. Он нежно берет ее за руки и отвечает ей с учетом пожеланий, перечисленных в послании.

**3.** Он читает вслух сначала ее письмо-ответ, а потом ее любовное послание. Мужчине значительно проще воспринимать негативные чувства, когда уже знает, как должен на них реагировать. Если мужчина в курсе, что от него требуется, он не теряет душевного равновесия. После того как он прочитает любовное послание жены, он берет ее за руки и, учитывая пожелания, с любовью дает ей собственный ответ.

**4.** Вначале она читает ему свое письмо-ответ. Потом он вслух читает ее любовное послание. Затем, взяв ее за руки, с любовью отвечает ей, зная о том, что ей необходимо.

**5.** Она отдает ему оба письма, чтобы он ознакомился с их содержанием в течение двадцати четырех часов. Затем он благодарит ее за эти письма и, держа руки жены, дает ответ, в котором учитывает высказанные пожелания.

### **Как поступить, если ваш супруг или супруга не может ответить с любовью на ваше послание**

Некоторым мужчинам и женщинам прошлый опыт затрудняет восприятие любовного послания. В этом случае маловероятно, что они захотят его прочитать. Даже согласившись выслушать такое письмо, они порой не смогут с любовью отреагировать на него. Давайте в качестве примера остановимся на отношениях Пола и Терезы.

Если Пол не ощущает теплых чувств после того, как прослушал письма жены, значит, в этот момент он не способен отвечать с любовью. Но через некоторое время его чувства переменятся. В процессе чтения он может ощущать приступы гнева и боль, даже готовность вспылить. В таких случаях ему требуется время, чтобы взвесить услышанное.

Порой некоторые люди в любовных посланиях различают только обиду и раздражение и только потом начинают воспринимать любовь. В таких случаях полезно через некоторое время снова обратиться к этому письму и самому перечитать его, особенно те места, где выражается сожаление и говорится о любви. Иногда я начинаю знакомиться с любовным посланием жены именно с «любовного раздела», а затем читаю все остальное.

Если после прочтения у мужчины появляется раздражение, он, в свою очередь, может составить любовное послание, которое поможет ему справиться с возникшими у него отрицательными чувствами. Иногда не могу понять причин своего беспокойства, пока жена не поделится со мной своим письмом. Тогда я осознаю, что мне тоже есть о чем написать. Составив свое письмо, я получаю возможность снова ощутить теплые чувства, и когда я перечитаю ее письмо, то с радостью ощущаю любовь, временно скрытую обидой.

Если мужчина не может сразу ответить с любовью, он должен быть уверен: жена поймет, что ему требуется время, чтобы все обдумать. Возможно, для поддержки супруги ему надо сказать что-то типа: «Спасибо за письмо. Мне нужно все осмыслить, а потом мы поговорим». Важно, чтобы в его словах не звучала критика по поводу письма. Знакомство с посланиями не должно создавать почву для конфликта.

Все рассмотренные выше советы подходят и в тех случаях, когда женщина испытывает затруднения и не может ответить с любовью на послание мужчины. Обычно я рекомендую супругам читать вслух написанные ими письма. Это помогает им почувствовать, что их слушают и понимают. Практика подскажет, что вам больше подходит.

## **Необходимость соблюдения такта при «получении» любовного послания**

«Отправление» любовного письма сопряжено с определенным риском. Человек, раскрывающий свои истинные чувства, легко раним и может быть сильно уязвлен, если его письмо отвергнуто. Цель таких посланий – открыть друг другу душу и сильнее почувствовать духовную близость. Этого можно достичь, если при знакомстве с посланием проявлять чуткость и такт. Получатель письма должен уважать чувства автора. Если тот, кому адресовано послание, не способен в этот момент оказать поддержку, лучше отложить чтение до того времени, когда он сможет это сделать.

Процесс «отправления» и «получения» письма должен иметь четко определенные цели. При его написании и чтении необходимо руководствоваться следующими двумя «юридическими документами».

### **Заявление о намерении при написании и чтении любовного послания**

Письмо написано мной с целью восстановить положительные чувства и дать тебе заслуженную любовь. Чтобы достичь этой цели, я раскрываю перед тобой свои негативные чувства, которые сдерживают мою любовь.

Твое участие и понимание позволят мне освободиться от отрицательных эмоций. Верю, что мои чувства тебе не безразличны, и ты проявишь чуткость и такт.

Я ценю твою готовность выслушать меня и поддержать. В довершение сказанного хочу выразить надежду, что это письмо поможет тебе узнать о моих желаниях, потребностях и стремлениях.

Тот, кто слушает письмо, должен руководствоваться следующими намерениями, изложенными в этом положении:

### **Заявление о намерениях при слушании любовного послания**

Обязуюсь понять обоснованность твоих переживаний, согласиться с имеющимися между нами различиями. Обещаю уважать твои потребности, как свои собственные, и ценить твоё стремление поделиться своими переживаниями и выразить любовь.

Обещаю слушать, не делая замечаний и не игнорируя твоих чувств. Обязуюсь проявлять к тебе снисхождение и не стараться заставить тебя измениться.

Я с радостью выслушаю тебя, потому что твои чувства для меня не безразличны. Верю, что мы справимся с трудностями.

Вначале, когда вы только начнете осваивать методику написания любовных посланий, вам будет полезно зачитывать эти заявления вслух. Они помогут вам, учитывая чувства вашего спутника жизни, отвечать ему спокойно и с любовью.

## **Короткие любовные послания**

Если вы расстроены, а у вас нет двадцати минут, чтобы написать настоящее любовное послание, составьте короткое письмо. У вас на это уйдет от трех до пяти минут и принесет облегчение. Вот несколько примеров:

*Дорогой Макс,*

*Меня так рассердило твое опоздание! Мне горько, что ты обо мне забыл. Боюсь, что ты меня не любишь и я тебе безразлична.*

*Извини, что мне трудно простить тебя. Я люблю тебя и прощаю тебе опоздание.*

*Знаю, что ты меня действительно любишь.*

*С любовью, Сэнди.*

*Дорогой Генри,*

*Меня раздражает то, что ты так устал. Меня выводит из себя, когда ты утыкаешься в телевизор. Мне горько, что ты не хочешь поговорить со мной. Я боюсь, мы отдаляемся друг от друга. Боюсь рассердить тебя.*

*Извини, что была с тобой за обедом холодна. Прости, что обвиняла тебя в наших проблемах. Мне нужна твоя любовь. Не мог бы ты уделить мне время сегодня вечером или на днях, чтобы послушать, как идут у меня дела?*

*С любовью, Лесли.*

*P. S. Мне бы хотелось услышать от тебя следующее:*

*Дорогая Лесли,*

*Спасибо, что ты написала мне о своих чувствах. Я понял, ты скучаешь без меня, и мне тебя недостает. Давай условимся, что сегодня поговорим с тобой где-то от восьми до девяти.*

*С любовью, Генри.*

## **Когда пишутся любовные послания**

Это надо делать тогда, когда вы раздражены и хотите почувствовать облегчение. Вот несколько видов таких писем:

- 1.** Послание близкому человеку.
- 2.** Письмо другу, ребенку или члену семьи.
- 3.** Письмо коллеге или клиенту. Вместо слов: «Я люблю» можно написать: «Я ценю» или «Я уважаю». В большинстве случаев я не рекомендую «отсылать» эти послания.
- 4.** Послание в свой адрес.
- 5.** Послание к Богу или Высшей силе. Поделитесь с Господом своими переживаниями и попросите поддержки.
- 6.** Любовное послание при обмене ролями. Если вам трудно простить кого-либо, представьте себя на месте этого человека и напишите от его имени письмо в свой адрес. Вы будете поражены, насколько быстро у вас проявится способность прощать.
- 7.** Послание-монстр. Если вы очень сильно разгневаны, в вас говорит злоба и желание судить и карать, отразите свое состояние в письме. После чего сожгите его. Не показывайте письмо своей половине, за исключением случаев, когда вы оба умеете справляться с негативными эмоциями. В этом случае даже письма-монстры могут сыграть положительную роль.
- 8.** Письмо в прошлое. Когда события в настоящем выводят вас из равновесия и напоминают о чувствах, не нашедших выхода в детстве, представьте, что вы вернулись в то время. Обратитесь с письмом к одному из родителей и поделитесь своими переживаниями и попросите поддержки.

## **Почему нам необходимо писать любовные послания**

Как мы отмечали на протяжении всей книги, для женщины необыкновенно важно иметь возможность поделиться переживаниями, почувствовать, что ее любят, понимают и уважают. Для мужчин также много значат одобрение, снисхождение и доверие. Самая большая проблема возникает во взаимоотношениях тогда, когда женщина говорит о своих переживаниях, а мужчине в результате начинает казаться, что его не любят.

В ее словах ему слышатся осуждение, требование, обвинение, возмущение и обида. Когда он отвергает чувства женщины, ей представляется, что она нелюбима. Успех взаимоотношений целиком зависит от двух факторов. От способности мужчины выслушать женщину и с любовью,

уважением отнестись к ее чувствам и от умения женщины делиться своими переживаниями, проявляя при этом доброжелательность и такт.

Взаимоотношения предполагают, что супруги сообщают друг другу о своих меняющихся чувствах и потребностях. Наивно считать, будто полное взаимопонимание продлится вечно, однако существуют богатые возможности совершенствовать эти отношения.

## **Реальные перспективы**

Нереально ожидать, что общение между мужчиной и женщиной всегда будет легким. Некоторые чувства очень непросто выразить, не задев при этом самолюбие партнера. Многие пары, между которыми существуют прекрасные отношения, иногда отчаянно стараются найти универсальный способ общения, устраивающий обе стороны. Очень непросто понять точку зрения другого человека, в особенности если тот говорит малоприятные для вас вещи. Также сложно проявлять такт и уважение по отношению к другому, когда ваши собственные чувства были задеты.

Свою неспособность достичь взаимопонимания многие пары ошибочно объясняют тем, что они недостаточно любят друг друга. Конечно, в этом вопросе любовь имеет немаловажное значение, однако умение общаться и понимать играет более серьезную роль. К счастью, этим умением можно овладеть.

## **Как мы учимся общаться**

Общение без проблем было бы естественным для нас, если бы мы росли в семьях, атмосфера в которых отличалась открытостью и взаимопониманием. Однако у прошлых поколений так называемые нежные отношения предполагали отказ от выражения отрицательных чувств.

Они считались чем-то постыдным, что необходимо прятать подальше.

В менее «цивилизованных» семьях проявлениями любви в общении могли считаться действия, вызванные негативными чувствами. Сюда относились физические наказания и разного рода словесные оскорбления. Все это делалось якобы ради того, чтобы помочь ребенку отличить хорошее от дурного.

Если бы наши родители умели благожелательно общаться и не подавляли своих негативных чувств, то мы бы еще в детстве научились методом проб и ошибок справляться со своими отрицательными эмоциями. На положительных примерах мы смогли бы овладеть умением правильно общаться и, что особенно важно, знали бы, как выражать сложные (способные вызвать отрицательную реакцию) чувства. В итоге к восемнадцати годам мы делали бы это с достоинством и тактом. Тогда нам не пришлось бы прибегать к написанию любовных посланий.

## **Если бы наше прошлое было иным**

В этом случае мы бы могли наблюдать, как отец с участием и пониманием слушает мать, когда она делится с ним своими переживаниями. День за днем мы являлись бы свидетелями чуткого, заботливого и внимательного отношения любящего мужа к жене.

Мы наблюдали бы, как мать доверчиво и свободно говорит с отцом о своих чувствах, не упрекая и не обвиняя его при этом. По своему опыту мы бы знали, что человек может испытывать раздражение, но при этом не отталкивать другого своими недоверием, осуждением, надменностью, отчужденностью, холодностью или эмоциональным давлением.

За восемнадцать лет мы научились бы управлять нашими эмоциями, как научились ходить, читать и писать, а позже вести подсчеты в чековой книжке. Это был бы приобретенный навык. Но для многих из нас все обстояло по-другому. Мы выросли, овладевая неэффективными навыками общения. Поскольку мы не имеем достаточных знаний для выражения наших чувств, то, находясь в плену негативных чувств, общаться в доброжелательной, достойной манере представляется для нас сложной и порой даже невыполнимой задачей.

Чтобы понять, насколько это трудно, проанализируйте свои ответы на следующие вопросы.

**1.** Испытывая гнев или обиду, каким образом вы выражаете любовь, если в детские или юношеские годы наблюдали, как ваши родители либо ссорились, либо по обоюдному молчаливому согласию уклонялись от споров?

**2.** Как вам удается заставить детей слушать вас, не прибегая к окрикам и наказаниям, если ваши родители практиковали именно эти методы, стремясь добиться послушания?

**3.** Каким образом вы просите о поддержке, если в детстве неоднократно испытывали равнодушие к себе и непонимание?

**4.** Не будет ли вам трудно выразить свои чувства, если в вас живет страх быть отвергнутыми?

**5.** Как вы общаетесь с супругом или супругой, когда ваши чувства говорят вам: «Ненавижу»?

**6.** Легко ли вам сказать: «Прости меня», если в детстве вас наказывали за совершенные ошибки?

**7.** Сможете ли вы признать свои промахи, если боитесь быть отвергнутыми?

**8.** Сможете ли вы свободно проявить свои чувства, если в детстве вас постоянно осуждали и отвергали, когда вы расстраивались и плакали?

**9.** Не будет ли вам трудно попросить то, что вам необходимо, если в детстве вам постоянно давали понять, что вы не должны требовать большего?

**10.** Можно ли ожидать, что вы сможете разбираться в своих чувствах, если ваши родители не задавались целью, да и не имели ни времени ни терпения поинтересоваться, что вас волнует и беспокоит?

**11.** Сумеете ли вы проявлять снисхождение к недостаткам супруга или супруги, если в детстве от вас требовалось совершенство, чтобы быть достойными любви?

**12.** Будете ли вы с участием слушать, как супруг или супруга делится с вами своими мучительными переживаниями, если никого не волновали ваши чувства?

**13.** Способны ли вы прощать, если вас не прощали?

**14.** Можете ли вы дать волю слезам, чтобы выплакать свое горе и облегчить боль, если в детстве вам то и дело повторяли: «Перестань плакать», «И когда ты наконец повзрослеешь?», «Плачут только маленькие дети»?

**15.** Сумеете ли вы понять неудовлетворенность спутника жизни, если в детстве вам ставили в вину, что вы причиняли боль своей матери, и только позднее вы поняли, что вашей вины в этом не было?

**16.** Можете ли вы понять гнев и раздражение супруга или супруги, если в детстве отец или мать вымещали на вас подобным образом досаду и разочарование?

**17.** Сумеете ли вы быть искренними и доверять своей половине, если в детстве вас предали те, кому вы по наивности доверились?

**18.** Можете вы открыто говорить о своих чувствах, одновременно считаясь с чувствами других, если до 18 лет не имели такой возможности, боясь быть непонятыми и отвергнутыми?

На все эти вопросы один ответ: овладеть умением общаться, проявляя понимание, сочувствие, доброжелательность, можно. Но для этого следует приложить усилия. Мы должны компенсировать восемнадцать лет невнимания и непонимания. И какими бы положительными качествами ни были наделены ваши родители, совершенных людей не бывает. Если у вас возникают проблемы в общении, не считайте это фатальной неизбежностью и не вините супруга или супругу. Все объясняется недостатком знаний, отсутствием практики и возможности свободно выражать свои эмоции.

Читая приведенные выше вопросы, вы ощутите, как в вас начинают пробуждаться те или иные чувства. Не упустите представившуюся возможность залечить старые раны. Выделите двадцать минут и напишите, обращаясь к одному из родителей, любовное послание. Используйте образцы составления подобных писем. Попробуйте, и вас поразит, насколько это эффективно.

## Выражение гаммы чувств

Эффективность посланий любви в том, что они помогают вам высказаться до конца, выразить полную гамму чувств. Если затронуть только отдельные из них, желаемого облегчения не наступит. Рассмотрим примеры.

1. Если вы сосредоточите внимание на анализе своего чувства гнева, вам едва ли станет лучше. Гнев может даже усилиться. Чем больше вы будете «заикливаться» на нем, тем сильнее будете раздражаться.
2. Если вы остановитесь только на чувстве грусти и горечи, то пролитые слезы вместо облегчения принесут вам ощущение пустоты.
3. Если начнете думать лишь о страхе и сомнениях, тревога не оставит вас.
4. Если вы будете постоянно сожалеть о чем-то, у вас появится ощущение вины и стыда, что может даже ущемить ваше чувство собственного достоинства.
5. Стремление проявлять только положительные чувства заставит вас подавлять отрицательные эмоции. А это может привести с годами к утрате чувствительности.

Положительный эффект написания писем любви заключается в том, что в них вы отражаете всю гамму ваших чувств. Чтобы излечиться от душевной боли, нам необходимо прочувствовать все четыре ее аспекта. Это: гнев, грусть, страх и сожаление.

## Почему эффективны послания любви

Выражая каждое из четырех чувств, определяющих душевную боль, мы таким образом избавляемся от нее. Если ограничиться лишь одним или двумя, желаемый эффект достигнут не будет. Это объясняется тем, что в большинстве случаев наша отрицательная реакция не является собственно чувством, а представляет собой защитное средство, позволяющее нам уклониться от выражения истинных чувств. Рассмотрим примеры.

1. Люди, которые быстро начинают заводиться, стараются защититься от чувств обиды, грусти, страха или сожаления. Но когда они ощутят в себе более уязвимые места в душе, их гнев пройдет, а сердце смягчится.
2. Тем, кто легко расстраивается до слез, бывает сложно рассердиться. Но если им помочь выразить свой гнев, им станет значительно легче, и с ними будет проще общаться.
3. Тем, кто постоянно ощущает себя в опасности, нужно почувствовать и выплеснуть гнев, тогда все их страхи и опасения пройдут.
4. Люди, которые склонны часто испытывать сожаление и ощущение вины, нуждаются в выражении обиды и гнева, тогда в них укрепится чувство собственного достоинства.
5. Те, кто всегда стараются быть доброжелательными, проявлять лишь положительные эмоции, но при этом с удивлением испытывают угнетенность и подавленность, должны задать себе следующий вопрос: «Если бы мне пришлось расстроиться или рассердиться, какие бы у меня были ощущения?» Ответив на него, они сумеют дать путь чувствам, скрытым за угнетенностью и подавленностью. В такой манере могут быть использованы послания любви.

## Как одни чувства могут скрывать другие

Ниже приводится несколько примеров, показывающих, каким образом мужчины и женщины используют негативные эмоции, чтобы избежать или подавить душевную боль. Имейте в виду, этот процесс идет машинально. Часто мы сами не осознаем, что происходит.

Задумайтесь над такими вопросами:

- Когда сердитесь, вы когда-нибудь улыбаетесь?

- Выражали ли вы гнев, если в глубине души ощущали боязнь?
- Если вы сильно обижены или испытываете грусть, можете ли вы шутить и смеяться? И станете ли вы это делать?
- Когда вы испытывали вину или страх, склонны ли вы были упрекать в этом других?

### Какам образом мы прячем наши истинные чувства

Ниже дана таблица, где показано, каким образом мужчины и женщины отказываются от своих истинных чувств. Естественно, не все положения типичны и универсальны для всех. Эти данные помогают лишь лучше понять, что порой мы недостаточно хорошо знаем свои чувства.

Как мужчины скрывают свою боль (как правило, неосознанно)	Как скрывают свою боль женщины (как правило, неосознанно)
Мужчина может проявлять гнев, чтобы не испытывать болезненных чувств: грусти, обиды, печали, вины и страха.	Женщина может проявлять обеспокоенность и тревогу, чтобы уклоняться от болезненных чувств: гнева, вины, страха, разочарования.
Мужчина за безразличием и невниманием может скрывать гнев.	Женщина за смущением и замешательством может скрывать гнев, раздражение и разочарование.
Мужчина может показывать, что раздражен и оскорблен, чтобы не чувствовать боль от обиды.	Женщина может сослаться на плохое самочувствие, чтобы избежать смущения, гнева, грусти и сожаления.
Мужчина может выражать гнев и настаивать на своей правоте, чтобы не чувствовать страх и неуверенность.	Женщина может использовать страх и неуверенность, чтобы уклониться от гнева, обиды и грусти.
Мужчина может чувствовать стыд, за которым скрывается сильное огорчение и гнев.	Женщина может выражать горе или огорчение, чтобы не испытывать гнев и страх.
Мужчина сохраняет спокойствие и не дает проявиться гневу, страху, разочарованию и чувству стыда.	Женщина живет надеждой, чтобы не ощущать гнев, грусть, горечь и печаль.
Мужчина проявляет уверенность, чтобы не показать некомпетентность.	Женщина может показаться благодарной и счастливой, чтобы не чувствовать грусть и разочарование.
Мужчина может проявлять агрессивность, чтобы спрятать чувство страха.	Женщина может проявлять любовь и снисхождение, чтобы не испытывать боль и гнев.

### Как освободиться от негативных чувств

Сложно понять и принять негативные чувства другого человека, когда собственные остались без внимания и поддержки. Чем лучше мы овладеем умением освободиться от нереализованных в детстве эмоций, тем легче нам будет с достоинством поделиться собственными переживаниями и выслушать другого. Не проявляя при этом нетерпения, не обижаясь и не испытывая разочарования.

Чем большее сопротивление вы ощущаете по отношению к своей душевной боли, тем труднее вам будет выслушать собеседника. Если вы проявляете нетерпение и нетерпимость, слушая, как другие рассказывают вам о своих испытанных в детстве чувствах, – это яркий показатель вашего отношения к себе.

Чтобы научиться новому подходу к своим чувствам, нам необходимо как бы стать для себя родителями. Мы должны признать существование внутри нас эмоционального существа, которое приходит в волнение даже в тех случаях, когда наш разум взрослого человека подсказывает, что

для этого нет причины. Нужно выделить эту эмоциональную часть нашей души и относиться к ней как любящий родитель. Мы должны спрашивать себя: «Что случилось? Не коснулось ли это тебя, не задело ли? Что ты чувствуешь? Что тебя расстроило? Почему ты сердишься? Отчего грустишь? Что тебя беспокоит, вызывает страх? Чего ты хочешь?»

Если нам удастся по-родительски прислушиваться к собственным чувствам, то отрицательные эмоции оставят нас и мы сможем общаться с людьми в более доброжелательной и достойной манере. Проявляя понимание к своему детскому «я», мы автоматически открываем путь теплым чувствам, которые находят выражение в наших словах.

Если бы в детстве наши чувства понимали и признавали, то став взрослыми, мы не сталкивались бы с такими душевными сложностями. Но большинство из нас, будучи детьми, не получали такой поддержки, поэтому мы сами должны решить этот вопрос.

### **Как влияет на нас прошлое**

Вам, конечно, приходилось ощущать прилив отрицательных эмоций. Вот несколько примеров влияния на нас нереализованных в детстве чувств. Это влияние начинает проявляться, когда мы сталкиваемся со стрессами взрослой жизни.

**1.** Если что-либо вызвало у нас досаду, мы продолжаем испытывать гнев и раздражение, хотя «взрослая» часть нашей личности советует нам быть спокойными, любящими и миролюбиво настроенными.

**2.** Если нас постигло разочарование, нас не оставляет чувство горечи и грусти, хотя «взрослая» часть личности подсказывает, что мы должны быть полны энтузиазма, надежд и счастья.

**3.** Если нас что-то расстроило, мы не можем избавиться от тревоги и беспокойства, даже если «взрослая» часть нашей души говорит, что следует испытывать чувство уверенности и благодарности.

**4.** Если мы чем-нибудь смущены, нас охватывает чувство стыда и сожаления, даже если мы получаем от «взрослой» части нашей личности указания не тревожиться и быть довольными собой.

### **Попытка заглушить чувства алкоголем**

Удивительно, но попытки уйти от негативных чувств приводят к еще большей их власти над нами. Став взрослыми, мы стараемся избегать отрицательных эмоций. С помощью вредных пристрастий надеемся заглушить мучительные крики наших чувств и подавить нереализованные потребности. Бокал вина на некоторое время снимает боль. Но потом она накатывает с новой силой.

***Удивительно, но, пытаясь уклониться от негативных чувств, мы наделяем их еще большей властью над нами.***

В то же время, научившись прислушиваться к глубинным движениям души и правильно реализовывать их, мы постепенно освобождаемся из этого плена. Когда мы сильно расстроены, трудно при общении добиться желаемого результата. В эти моменты к вам возвращаются из прошлого нереализованные чувства. Так у ребенка, котрому запрещали выражать раздражение, оно все же прорывается, после чего его в наказание запирают в чулане.

Нереализованные чувства мешают нам зрело оценить ситуацию и затрудняют общение. И это будет продолжаться до тех пор, пока мы не сможем с сочувствием прислушаться к своим «прошлогодним» чувствам, которые, кажется, противоречат здравому смыслу. (Они имеют обыкновение вторгаться в нашу жизнь, когда нам особенно нужно здравомыслие.) Весь секрет выражения сложных чувств состоит в том, что необходимо проявить здравый смысл и желание изложить эти чувства на бумаге, получив таким образом возможность осознать положительные



эмоции. Чем доброжелательнее будет наша манера общения с супругом или супругой, тем лучше станут наши отношения. Если вы сможете говорить о своих негативных чувствах в приемлемой форме, вашему избраннику будет значительно легче поддержать вас.

### **Секрет того, как помочь самим себе**

Прекрасным способом помочь себе являются любовные послания. Но если их написание не войдет у вас в привычку, вы будете забывать обращаться к ним. Допустим, вас что-либо беспокоит, – рекомендую хотя бы раз в неделю сесть и написать такое послание. Это дает положительный эффект не только, если ваше недовольство касается отношений с супругом или супругой. Послание сыграет положительную роль, когда вы взволнованы, подавлены, раздражены, зашли в тупик или испытываете обиду, возмущение и усталость или просто находитесь под влиянием стресса. Если вы хотите почувствовать облегчение, обратитесь к написанию любовного послания. Может быть, вам не удастся в полной мере улучшить настроение, но вы значительно продвинетесь в желаемом направлении.

О важности изучения чувств и значении написания любовных посланий написано немало книг и пособий и другими авторами. Чтение такой литературы позволит вам лучше осознать свои внутренние переживания и успешно с ними справиться. Но не забывайте, что ваши чувства обязательно должны найти выход и встретить понимание и сочувствие, иначе исцеление души не произойдет. Книги могут пробудить в вас стремление относиться к себе более чутко и с большей любовью, но практически реализовать его вы сможете, только прислушиваясь к своим чувствам, описывая их или выражая в устной форме.

Составляя любовные послания, вы все сильнее будете ощущать ту часть своей души, которая более всего нуждается в любви. Прислушиваясь к собственным переживаниям и анализируя эмоции, позвольте этой части души расти и развиваться.

Книги способны пробудить в вас стремление больше любить себя, но реализовать его вы сможете, только прислушиваясь к своим чувствам, описывая их или рассказывая о них. Когда эмоциональная сторона вашей личности получит желанную любовь и понимание, вам сразу станет проще общаться. Ваша реакция на те или иные жизненные ситуации будет более спокойной и доброжелательной. И хотя в нас было заложено стремление скрывать свои чувства и взрываться при первой возможности, в наших силах внести изменения в эту «программу». У нас есть все основания надеяться на это. Чтобы «переучиться», вам следует внимательно прислушиваться и с пониманием относиться к своим нереализованным чувствам, которые никогда не имели шанса встретить понимание. Эта часть души нуждается в том, чтобы к ней прониклись сочувствием, – тогда произойдет ее исцеление.

Метод написания любовных посланий – надежный способ выражения нереализованных чувств, а также отрицательных эмоций и желаний, исключая возможность встретить неодобрение и осуждение. Прислушиваясь к собственным чувствам, мы ведем себя по отношению к эмоциональной стороне нашей личности рассудительно, чутко и нежно, словно это маленький ребенок, плачущий в объятиях любящих отца и матери. Полностью изучив свои чувства, мы даем себе право иметь их. Относясь с уважением и любовью к «детской» стороне нашей личности, способствуем тем самым постепенному заживлению душевных ран прошлого.

Многие дети слишком быстро взрослеют, поскольку отвергают и подавляют свои чувства. Их не нашедшая выхода душевная боль ждет того момента, когда сможет проявиться, и наступит исцеление.

Большинство физических недугов связываются в наше время с невылеченной душевной болью. Систематически подавляемая, она обычно перерастает в физическую боль или болезнь и может вызвать преждевременную смерть. Помимо всего, большинство наших пагубных влечений, маний и вредных пристрастий обусловлены существованием душевных ран.

Когда мужчина одержим идеей добиться успеха – это означает его отчаянную попытку завоевать любовь в надежде ослабить душевную боль и унять смятение. Одержимость женщины в стремлении достичь совершенства, в свою очередь, является отчаянной попыткой стать достой-

ной любви и уменьшить душевную боль. Все, что делается сверх необходимого, может стать средством заглушить боль, причиняемую неудовлетворенностью, которая осталась от прошлого. Наше общество предоставляет массу возможностей отвлечься от душевной боли. Однако любовные послания помогают обратить внимание на эту боль, прочувствовать ее и вылечить. Всякий раз, составляя такое письмо, вы даете «больной» душе те любовь, внимание и понимание, которые необходимы для ее исцеления.

### **Сила уединения**

Иногда, описывая в одиночку свои чувства, вам удастся глубже проникнуть в свои переживания, чем тогда, когда с вами находится еще кто-либо. Полное уединение создает возможность почувствовать более основательно и без опасений. Даже если у вас есть близкий человек, с которым вы можете говорить обо всем, я, тем не менее, рекомендую иногда уединиться и изложить на бумаге свои чувства. Написание любовных посланий является полезным еще и потому, что позволяет вам оказать себе поддержку, не завися от других.

Советую записывать любовные послания в виде дневника или хранить их в отдельной папке. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете обратиться к образцам, приведенным ранее в этой главе. Такой формат позволит вам запомнить этапы составления послания, а вводные фразы помогут при необходимости выйти из затруднения.

Если у вас есть персональный компьютер, введите в память формат любовного послания и постоянно пользуйтесь им. Когда собираетесь составить письмо, просто найдите нужный файл, а когда закончите, запишите в память. Если хотите показать кому-либо свое послание, распечатайте его.

Я рекомендую завести отдельную папку и хранить в ней свои послания вот почему. Когда вы находитесь в хорошем расположении духа, перечитайте их, потому что таким путем сумеете с большей объективностью оценить свои чувства. Эта объективность поможет вам в следующий раз выразить свои растревоженные чувства в более приемлемой и достойной манере. Если вы написали письмо, а ваше недовольство и волнение не улеглись, перечитайте письмо, и вам постепенно станет легче на душе.

Мною была разработана специальная компьютерная программа. Ее цель – помочь людям в составлении любовных посланий, анализе и выражении в частной форме своих переживаний. Компьютер использует фотографии, диаграммы и форматы различных любовных посланий, чтобы дать вам возможность ощутить связь со своими чувствами. Предлагаются даже вводные фразы, призванные помочь выразить те или иные эмоции. Программа предусматривает занесение в память ваших писем, которые можно просматривать, когда вам понадобится более полно выразить свои переживания.

Использование компьютера для выражения чувств поможет вам преодолеть сопротивление написанию любовных посланий, которое обычно испытывают люди. В большей степени это касается мужчин, но когда они имеют возможность уединиться у компьютера, то задача значительно облегчается.

### **Сила духовной близости**

Чтобы развить в себе способность любить себя, нам также необходимо получать любовь. Когда вы, уединившись, составляете любовное послание, это само по себе имеет положительный эффект. Однако данный процесс не заменит вашу потребность в сочувственном внимании и понимании. Когда вы пишете письмо, то проявляете любовь к себе, а когда знакомите другого человека с его содержанием, то принимаете любовь. Чтобы развить в себе способность любить себя, нам также необходимо получать любовь. Искренний тон послания способствует укреплению духовной близости, которой сопутствует это чувство.

Чтобы получить любовь, рядом с нами должны быть люди, с которыми мы могли бы свободно и открыто, без опасений поделиться своими чувствами, раскрыть любое из них. И при этом нам

необходима уверенность, что эти люди не ранят нам душу своим осуждением, критикой, что они не отвергнут нас.

Когда вы можете рассказать, кто вы есть на самом деле и какие чувства испытываете, тогда вы полнее воспримете любовь. Если вы получаете такую любовь, вам легче освободиться от ряда негативных проявлений: возмущение, гнев, страх и т. д. Это не означает, что вам обязательно нужно сообщать обо всем, что почувствовали и уяснили для себя. Если же есть нечто сокровенное, о чем вы боитесь рассказывать, в этом случае необходимо от этих страхов излечиться.

Доброжелательный психотерапевт или близкий друг могут стать для вас источником любви, исцеления души, если вы сможете доверить им свои самые потаенные мысли и чувства. Допустим, вы не посещаете терапевта, но у вас есть близкий друг – читайте письма, это принесет большую пользу. Уединенное написание писем принесет вам облегчение. Но иногда, важно поделиться своими переживаниями с тем, кому они не безразличны и кто способен вас понять.

### **Сила коллектива**

Силу поддержки коллектива трудно описать – ее надо почувствовать. Доброжелательно настроенный и способный оказать поддержку коллектив может вам существенно помочь, облегчив контакт с вашими сокровенными чувствами. Если вы делитесь переживаниями с группой, это значит, что вы получите больше любви. (Сила воздействия коллектива увеличивается пропорционально его размерам.) При этом ваши потенциальные возможности также возрастают. Даже если сами не будете высказываться, но слушая, как открыто и искренне говорят другие, вы начнете лучше понимать свои чувства.

Проводя семинары в разных частях страны, я часто ощущал в глубине души чувства, нуждающиеся быть услышанными и понятыми. Когда кто-либо из присутствующих начинает говорить, во мне пробуждаются воспоминания или возникают различные ассоциации. Я приобретаю ценные представления о себе и о других. В конце каждого семинара у меня легче на душе, и я становлюсь более доброжелательным.

Повсюду регулярно собираются маленькие группы поддержки, чтобы оказывать и получать необходимую помощь. Ими охвачен большой спектр проблем. Группы поддержки особенно эффективны, если в детстве мы не чувствовали, что можем свободно выражать свои чувства в коллективе или в семье. Любая положительная деятельность коллектива оказывает благотворное влияние. Однако возможность выслушать других и высказаться самому в доброжелательно настроенной группе поддержки имеет индивидуальный эффект для каждого ее члена. Я регулярно посещаю собрания группы поддержки мужчин, а моя жена Бонни регулярно встречается со своей женской группой. Помощь, которую мы получаем за пределами своего дома, положительно сказывается на наших отношениях. Это освобождает нас от необходимости видеть друг в друге единственный источник поддержки. Кроме того, когда мы слушаем об успехах и неудачах других, наши собственные проблемы представляются нам менее серьезными.

### **Время, необходимое на то, что бы прислушаться к себе**

Когда вы выделяете время, чтобы прислушаться к своим чувствам, вы словно говорите маленькому чувствительному существу, живущему в вашей душе: «Ты для меня важен, поэтому я выслушаю тебя. Ты заслуживаешь этого».

Когда вы, уединившись, записываете на компьютере свои мысли и чувства или делитесь ими с психотерапевтом, с близкими людьми или в группе поддержки, то оказываете себе неоценимую пользу. Уделяя время, чтобы прислушаться к своим чувствам, вы, по сути, обращаетесь к живущему в вашей душе чувствительному существу: «Ты важен для меня, ты заслуживаешь участия и понимания. Я обязательно выслушаю тебя».

Надеюсь, что вы воспользуетесь методикой написания любовных посланий. Я был свидетелем того, как ее применение преобразовало жизнь тысяч людей, в том числе и мою собственную. По мере составления все большего числа писем процесс упростится, а эффективность его возрастет. Для этого необходимо время. Но результат стоит того.