

Джон Грэй Мужчины с Марса, женщины с Венеры

ГЛАВА 12

Как просить о поддержке, что бы получить ее

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

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

Почему женщины не обращаются с просьбой

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

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

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

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

Если женщина не получает нужной ей поддержки в период, когда отношения только начинают складываться, она делает вывод, что мужчина просто не может в это время дать больше. И продолжает терпеливо и с любовью обулаивать отношения, полагая, что рано или поздно он тоже станет вносить равноценный вклад. А мужчина, в свою очередь, уверен, что его усилий и без того достаточно, поскольку партнерша не перестает поддерживать его. Он не предполагает, что она рассчитывает на взаимную поддержку с его стороны. Он думает, что она перестала бы отдавать, если бы нуждалась в большем. Но так как в женщине живут традиции, принятые на Венере, она не только хочет большего, но и надеется, что он без подсказки предложит свою помощь. А мужчина, ожидая ее просьбу и видя, что она хранит молчание, делает вывод: значит, его поддержка удовлетворяет партнершу. В конечном итоге женщина может попросить о помощи. Но когда это случится, женщина уже настолько сильно обижена на «нахлебника», что ее просьба становится похожей на требование. Ее может возмущать сама необходимость просить о поддержке. И даже получив в ответ на свою просьбу некоторую помощь, она сохранит обиду, потому что ей пришлось попросить. У женщины возникает тогда мысль: «Если мне приходится просить, то поддержка теряет смысл».

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

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

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

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

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

Первый этап. Умение просить то, что уже получаете

На первом этапе в процессе обучения тому, как получить больше от взаимоотношений, нужно овладеть умением просить о том, что вы уже и так получаете. Проанализируйте, в чем и как ваш супруг помогает вам. Обратите особое внимание на «мелочи»: переноска тяжелых коробок, починка вещей в доме, уборка и другие несложные дела.

На этом этапе важно начать просить мужчину выполнять те простые работы, с которыми он уже знаком, при этом не воспринимайте его усилия как должное. Когда он справится с поручениями, обязательно поблагодарите его. Откажитесь на время от мысли, что получите от мужчины поддержку, если прямо об этом не попросите.

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

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

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

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

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

Советы по созданию у мужчин побуждающего мотива

Существует пять секретов, позволяющих правильно попросить марсианина о поддержке. Не зная их, можно легко оттолкнуть мужчину. Эти секреты предусматривают: выбор подходящего момента, лишенный требовательности тон, краткость, прямоту и адекватный ситуации подбор слов.

Остановимся более подробно на каждом из них.

1. Выбор подходящего момента.

Будьте внимательны, не просите мужчину выполнить то, что он как раз собирается сделать. Если, к примеру, муж намеревается выбросить мусор, не говорите ему: «Не вынесешь ли ты мусор?» Он может решить, будто вы пытаетесь указывать ему, что ему следует делать. Выбор момента имеет очень большое значение. В то же время, если мужчина чем-то занят, не ожидайте его моментального отклика на вашу просьбу.

2. Тон, лишенный требовательности.

Запомните, просьба и требование – это разные вещи. Если в вашем тоне звучат требовательные, обидные или недовольные нотки, то, как бы тщательно вы ни подбирали слова, мужчина будет считать, а возможно и скажет, что сделанное им не ценится.

3. Будьте кратки.

Обращаясь к мужчине за поддержкой, исходите из того, что его не нужно в этом убеждать. Откажитесь от перечисления причин, по которым он должен вам помочь. Исходите из того, что убеждать его не требуется. Чем больше доводов вы приводите, тем большее сопротивление рискуете вызвать. Затянувшиеся объяснения с целью доказать обоснованность просьбы могут вызвать у мужчины ощущение, будто вы не верите в то, что он в состоянии поддержать вас. Ему будет казаться, что на его собственное решение предложить помощь пытаются повлиять. Когда женщина расстроена или сердита, она и слышать не хочет о том, что ей не следует переживать по этому поводу. Также и мужчине не нужны объяснения, почему он должен выполнить ее просьбу.

А женщина таким способом стремится показать справедливость своих потребностей, поудив мужчину помочь. Для него же ее слова звучат так: «Вот почему ты должен сделать это». Чем длиннее список доводов, тем большее неприятие он может вызвать. Если мужчина спросит вас: «почему?», дайте объяснение, но и в этом случае не забывайте о краткости. Научитесь доверять мужчине, не сомневайтесь, что он поддержит вас, если сможет. Будьте кратки, нас колько это допустимо.

4. Выражайтесь прямо.

Часто женщины считают, что просят поддержки, хотя, по сути, не делают этого. Когда женщине необходима помощь, она может поделиться проблемой, но прямо не сказать о поддержке. Она ждет, что мужчина сам ее предложит.

Косвенная просьба лишь предполагает просьбу, но открыто ее не выражает. Косвенные просьбы заставляют мужчину чувствовать, что его усилия не ценят и принимают как должное. Иногда можно попросить в такой форме, но, если это войдет в систему, у партнера отнюдь не прибавится желания оказывать поддержку. Причем он и сам может не сознавать причины своего внутреннего сопротивления. Следующие высказывания являются примерами косвенных просьб и соответствующей реакции на них мужчин.

Как воспринимает просьбу мужчина, если она выражена косвенно

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)

«Не заедешь ли ты за детьми?»

Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)

«Нужно заехать за детьми, а я не могу этого сделать».

Как понимает мужчина косвенную просьбу

«Если ты можешь забрать детей, ты должен это сделать, иначе я очень обижусь и рассержусь» (требование).

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)

«Принеси, пожалуйста, покупки».

Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)

«Покупки в машине».

Как понимает мужчина косвенную просьбу

«Я все купила, а твое дело их внести в дом» (ожидание).

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)

«Вынеси, пожалуйста, мусор».

Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)

«Я ничего не могу больше втолкнуть в мусорный бак».

Как понимает мужчина косвенную просьбу

«Ты не вынес мусор. А надо было давно это сделать» (упрек).

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)

«Не уберешь ли ты во дворе?»

Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)

«Во дворе такой беспорядок!»

Как понимает мужчина косвенную просьбу

«Ты снова не убрал во дворе. Тебе следует быть более ответственным. Я не должна тебе обо всем напоминать» (порицание).

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)

«Принеси, пожалуйста, почту».

Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)

«Почту еще не брали».

Как понимает мужчина косвенную просьбу

«Ты забыл принести почту. А надо помнить» (неодобрение, осуждение).

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)

«Отвези нас куда-нибудь пообедать, пожалуйста».

Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)

«Сегодня у меня нет времени готовить обед».

Как понимает мужчина косвенную просьбу

«Я сделала так много, а ты, по крайней мере, свози нас пообедать» (недовольство).

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)

«Давай пойдем куда-нибудь на этой неделе».

Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)

«Мы так давно нигде не были».

Как понимает мужчина косвенную просьбу

«Ты мною пренебрегаешь. Я не получаю то, что мне необходимо. Нам чаще надо бывать на людях» (обида).

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)

«Определи, пожалуйста, время, когда мы можем поговорить».

Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)

«Нам нужно поговорить».

Как понимает мужчина косвенную просьбу

«Это твоя вина, что мы мало разговариваем. Тебе следует больше говорить со мной» (обвинение).

5. Подбирайте правильные слова.

Наиболее распространенная ошибка при обращении с просьбой – это использование фразы

«Не мог бы ты?» вместо того, чтобы сказать: «Сделай, пожалуйста». «Не мог бы ты вынести мусор?» – это выражение звучит как простой вопрос, в то время как фраза: «Вынеси, пожалуйста, мусор» уже выражает просьбу.

Женщины часто говорят: «Не мог бы ты?», имея в виду: «Сделай, пожалуйста». Как я от- мечал выше, просьбы, выраженные косвенно, могут оттолкнуть мужчину. Если это делается не- часто, то, вероятно, пройдет незамеченным, но постоянное их использование способно вызвать у мужчин раздражение.

Когда я говорю женщинам о том, что им нужно просить о поддержке, это приводит их в некоторое замешательство, поскольку им уже приходилось сталкиваться с ответной реакцией мужей. Те отвечали так:

– «Не досаждай мне».

– « Не проси меня постоянно что-то делать».

– «Перестань указывать, что мне нужно сделать».

– «Я уже знаю, что должен сделать».

– «Тебе не нужно говорить мне об этом».

Вне зависимости от того, какое впечатление эти ответы производят на женщин, мужчина имеет в виду следующее: «Мне не нравится та манера, в которой ты обращаешься ко мне с просьбой!»

Если женщина не поймет, насколько обостренно мужчина может реагировать на отдельные слова и фразы, то будет раздражаться еще больше и, тем самым, осложнит ситуацию.

Боясь получить отказ в просьбе, женщина говорит: «Не мог бы ты...», поскольку считает, что таким образом просьба звучит более вежливо. Однако эта форма выражения подходит для жительниц Венеры, но не для марсиан.

На Марсе как оскорбление могла быть расценена фраза: «Можешь ли ты вынести мусор?» Конечно, он может это сделать! Вопрос в другом – согласится ли он на это. Воспринимая вопрос как оскорбление, он может отказаться выполнить просьбу уже потому, что вы вызвали у него раздражение.

Что мужчины хотят, что бы у них спрашивали

Когда на своих семинарах я объясняю разницу между фразами: «Не мог бы ты сделать?» и «Сделай, пожалуйста», женщины полагают, что я придаю этому неоправданно большое значение. Они не видят между данными выражениями существенного различия. «Не мог бы ты...» звучит, по их мнению, более вежливо. Но для большинства мужчин разница очень ощутимая. В этой связи я хочу привести мнения семнадцати мужчин – слушателей моих семинаров.

1. Когда ко мне обращаются с фразой: «Не мог бы ты убрать во дворе?», я понимаю ее буквально. И отвечаю: «Конечно, могу, это вполне реально», но при этом не говорю: «Я сделаю», поскольку, естественно, не считаю, что даю обещание. С другой стороны, если меня спрашивают: «Не убережешь ли ты во дворе» или «Убери, пожалуйста, во дворе», здесь мне нужно принимать решение и появляется желание помочь. Если я отвечаю утвердительно, велика вероятность того, что я об этом не забуду, поскольку дал обещание.

2. Когда она говорит: «Мне нужна твоя помощь. Ты мог бы помочь?», эти слова звучат критически, как будто я раньше ее подводил. Меня это не располагает помогать. С другой стороны, фразы: «Мне нужна твоя помощь. Не сможешь ли донести это?» звучат как настоящая просьба и одновременно предоставляют мне шанс проявить себя. У меня появляется желание ответить утвердительно.

3. Когда жена спрашивает: «Можешь поменять пеленки Кристоферу?», я про себя думаю: «Конечно, могу. Я вполне в состоянии это сделать, не так уж это сложно.» Но, если мне не хочется этого делать, я, возможно, нашел бы предлог отказаться. А когда вопрос поставлен иначе: «Не поменяешь ли пеленки Кристоферу?», я бы ответил: «Конечно» – и поменял бы. И при этом подумал, что мне доставляет удовольствие помогать в уходе за нашими детьми. Я испытываю желание помогать!

4. Когда она просит: «Помоги мне, пожалуйста», я получаю возможность помочь и у меня появляется желание поддержать ее. А когда я слышу: «Мог бы ты мне помочь?», меня словно прижимают к стенке, и выбора у меня нет. Когда я могу помочь, от меня ожидают помощи как должного! Я не чувствую, что меня ценят.

5. Меня возмущает вопрос: «Мог бы ты?». Сразу возникает чувство, что другого выбора у меня нет, как только согласиться. Если я откажусь, она расстроится и рассердится. Это уже не просьба, а требование.

6. Чтобы женщина, с которой я работаю, не обращалась ко мне со словами: «Не мог бы ты...», я стараюсь постоянно чем-то заниматься или делаю вид, что занят делом. Если она говорит: «Пожалуйста...» или: «Не сделаешь ли ты...», тогда я чувствую, что у меня есть выбор, и мне хочется помочь.

7. На этой неделе жена спросила меня: «Не мог бы ты посадить сегодня цветы?», и я без колебаний ответил: «Да». Вернувшись домой, она поинтересовалась: «Ты посадил цветы?» «Нет», – ответил я. Тогда она сказала: «Не мог бы ты сделать это завтра?» – и снова я без колебаний согласился. Так продолжалось каждый день в течение всей недели, и цветы до сих пор не посажены. Мне кажется, если бы она спросила: «Не посадишь ли ты завтра цветы?», я бы подумал над этим вопросом и в случае согласия выполнил бы обещание.

8. Когда я отвечаю: «Да, я мог бы это сделать», я не беру на себя обязательство выполнить просьбу. Просто говорю (подтверждаю), что мог бы сделать это. Но в данном случае не даю ни-какого обещания. Когда она начинает на меня сердиться, я считаю, что это несправедливо. Если бы я сказал, что сделаю это, и не выполнил обещания, тогда мне было бы понятно ее раздражение.

9. Я рос в семье, где было еще пять дочерей. Я женат, и у меня самого три дочери. Когда жена обращается ко мне: «Можешь вынести мусор?», я просто молчу. А когда она спрашивает, почему я не отвечаю, то я и сам не знаю. Теперь начинаю понимать, в чем причина. Мне кажется, что мною командуют. Я ответил бы жене, если бы она меня спросила: «Не сделаешь ли ты?..»

10. Когда я слышу фразу: «Мог бы ты?», я сразу же отвечаю утвердительно, а в следующие десять минут сознаю, почему не буду это выполнять, и игнорирую просьбу. Но когда я слышу: «Не сделаешь ли ты?», часть моего существа говорит: «Да, я хочу помочь». В этом случае, даже если потом у меня и возникают возражения, я, тем не менее, выполню обещание, потому что дал слово.

11. Я отвечаю утвердительно на вопрос: «Не мог бы ты?», но внутри сопротивляюсь, поскольку чувствую, что на меня «давят», но, если не соглашусь, она закатит истерику. Когда же она говорит: «Не сделаешь ли ты?», я ощущаю себя свободным сказать «да» или «нет», могу сделать выбор, и мне хочется ответить «да».

12. Когда женщина спрашивает меня: «Не сделаешь ли ты?..», у меня есть уверенность, что получу за это очко. Я чувствую, что меня ценят, и готов стараться.

13. Когда ко мне обращаются: «Не сделаешь ли ты?..», я чувствую, что мне доверяют помочь. Но если меня спрашивают: «Можешь ли ты?», я слышу голый вопрос. Она интересуется, могу ли я вынести мусор, хотя совершенно очевидно, что я в состоянии это сделать. За вопросом скрывается просьба, которую она не высказывает прямо, видимо не чувствуя достаточного доверия ко мне.

14. Когда женщина спрашивает меня: «Не сделаешь ли ты?..», я ощущаю ее уязвимость. И более чутко воспринимаю ее потребности. Мне определенно не хочется отталкивать ее. Когда же она говорит: «Не мог бы ты?..», я в большей степени расположен ответить «нет», поскольку знаю, что этим не отталкиваю ее. Просто даю понять, что не в состоянии выполнить то, о чем она меня просит. Она не обидится, если отвечу отказом.

15. Для меня выражение: «Не сделаешь ли ты?..» наполнено конкретным смыслом, а фраза: «Не мог бы ты?..» воспринимается как нечто общее, не обязательное, поэтому я выполню

то, о чем меня просят. Но только в том случае, если у меня нет других занятий и когда это меня устраивает, не вызывает затруднений.

16. Когда женщина говорит: «Не мог бы ты мне помочь?», мне слышится недовольство и у меня срабатывает сопротивление. Но стоит ей сказать: «Не сможешь ли ты мне?», то никакого недовольства я не ощущаю, если даже оно и есть. И тогда я с радостью готов ответить «да».

17. Если женщина обращается с вопросом: «Не мог бы ты сделать это для меня?», я честно отвечаю: «Пожалуй, нет». Берет верх моя лень. Но когда я слышу: «Будь любезен» или «Помоги, пожалуйста», во мне пробуждается энергия и я сразу начинаю думать, как лучше помочь. Чтобы женщинам стала ясна разница между двумя этими фразами, представим себе романтическую ситуацию: мужчина делает предложение женщине. Его сердце переполнено чувствами. Преклонив колена и протянув к любимой руки, он, глядя ей в глаза, нежно произносит: «Могла бы ты выйти за меня замуж?»

И в тот же момент романтические чары развеиваются. Употребив эту фразу, мужчина сразу начинает казаться слабым и недостойным любви. А если бы он спросил: «Ты выйдешь за меня замуж?», в этом случае проявились бы и его сила, и его чувства. Вот в какой форме должно делаться предложение.

И мужчине необходимо, чтобы женщина обращалась к нему с просьбами в аналогичной манере. Не говорите: «Мог бы ты» или «Можешь ли ты?». Эти фразы выражают просьбу косвенно, в них звучит недоверие, стремление оказать давление.

Когда женщина произносит: «Не мог бы ты вынести мусор?», мужчина воспринимает эти слова так: «Если ты можешь, то ты должен это сделать. Я бы сделала это для тебя!» С его точки зрения, очевидно, что он в состоянии выполнить эту работу. Но она не просит прямо о поддержке, и он усматривает в этом попытку повлиять на него. Или же считает, что его помощь воспринимается как должное. В результате мужчина не чувствует к себе доверия.

Помню, как на семинаре одна слушательница объяснила разницу между двумя этими фразами с позиции венерианки: «Сначала я не видела различия между этими формами обращения. Но потом взглянула на них по-иному. Различие становится очень ощутимым, если сказать: «Я не могу это сделать» или «Я не буду это делать». Выражение: «Я не буду...» отражает нежелание имеет четко выраженную личную направленность. Если же он произнес фразу: «Я не могу это сделать», то ко мне она не имеет никакого отношения. Просто он не может выполнить мою просьбу».

Распространенные ошибки при обращении с просьбой

Самое сложное в процессе овладения искусством спрашивать – это помнить, в какой форме следует ставить вопросы. По возможности старайтесь использовать фразы типа: «Не сделаешь ли ты?...». Здесь необходима практика.

Помните, обращаясь к мужчине за поддержкой, нужно:

1. Говорить кратко.

2. Говорить прямо.

3. Использовать фразы: «Не сделаешь ли ты...» или «Сделай, пожалуйста...» и исключить обороты: «Не мог бы ты?» или «Можешь ли ты?».

Вот несколько примеров.

Говорите так	Так не говорите
«Не вынесешь ли мусор?»	«На кухне полнейший беспорядок. И запах неприятный. Мешок для мусора набит битком. Его нужно вынести. Ты бы мог это сделать?» (много слов, использовано «мог бы»).
«Не сможешь ли ты мне передвинуть этот стол?»	«Не могу передвинуть этот стол. Мне нужно приготовить его к приходу гостей. Мог бы ты помочь?» (много слов, использовано «мог бы»).
«Убери это, пожалуйста»	«Я не в состоянии все это убрать» (просьба выражена в косвенной форме).

«Принеси, пожалуйста, покупки из машины»	«В машине у меня четыре пакета с продуктами. Мне они нужны, чтобы приготовить обед. Мог бы ты их принести?» (слишком много слов, косвенная просьба, использовано «мог бы»).
«Не захватишь ли бутылку молока по дороге домой?»	«Ты поедешь мимо магазина. Лорене нужно молоко. Я не могу снова ехать за ним, я очень устала. Сегодня выдался трудный день. Мог бы ты купить молоко?» (слишком длинно, косвенная просьба, использован «мог бы»).
«Не возьмешь ли Джулию из школы?»	«Джулию нужно взять из школы. Я не могу за ней заехать. У тебя есть время? Как ты думаешь, мог бы ты ее забрать?» (слишком длинно, косвенная просьба, фигурирует «мог бы»).
«Не отвезешь ли ты Зуи к ветеринару?»	«Зуи пора делать прививки. Не хотел бы ты отвезти ее к ветеринару?» (слишком отвлеченное обращение).
«Не отвез бы ты нас сегодня куда-нибудь пообедать?»	«Я слишком устала, чтобы готовить обед. Мы давно уже никуда не выезжали. Ты хочешь поехать куда-нибудь?» (слишком длинно и выражено не прямо).
«Не застегнешь ли мне молнию?»	«Мне нужна твоя помощь. Не мог бы ты застегнуть мне молнию?» (косвенная просьба, есть «мог бы»).
«Не разведешь ли ты огонь сегодня вечером?»	«Очень холодно. Не собираешься ли ты затопить камин?» (очень отвлеченно).
«Не сводишь ли ты меня в кино на этой неделе?»	«Хочешь пойти в кино на этой неделе?» (слишком отвлеченно).
«Не сможешь ли Лорене надеть туфли?»	«Лорена еще не обулась! Мы опаздываем. Я не могу все сделать одна. Мог бы ты помочь?» (слишком много слов, обращение выражено в косвенной форме, использовано «мог бы»).
«Давай сядем с тобой сейчас или вечером и поговорим о наших делах».	«Я не имею представления, как у нас идут дела. Мы с тобой не разговаривали на эту тему, и мне нужно знать, чем ты занимаешься» (слишком много слов, просьба выражена косвенно).

Как, вероятно, вы успели заметить, то, что вы считаете обращением с просьбой, имеет для марсиан совсем иной смысл. Необходимо приложить усилия, чтобы внести небольшие, но имеющие существенное значение изменения в форму этого обращения.

Перед тем как переходить ко второму этапу, я предлагаю вам в течение трех месяцев поработать над изменением формы выражения просьбы. Другие эффективно действующие фразы, выражающие просьбу, это: «Сделай, пожалуйста», и «Не возражаешь против того, чтобы?».

Приступая к освоению первого этапа, подумайте, сколько раз вы не обращаетесь за поддержкой. А если все же делали это, отметьте про себя, в какой форме выражали свою просьбу.

Принимая во внимание эти моменты, поучитесь просить мужчину выполнить то, что он уже делает. Не забывайте о краткости и выражайтесь прямо. Затем поощрите его благодарностью.

Наиболее распространенные вопросы, возникающие в связи с обращением с просьбой

Первый этап может оказаться непростым. Вот несколько вопросов, которые помогут выяснить, почему у женщин возникают возражения и внутреннее сопротивление.

1. Женщина может думать: «Почему мне приходится просить о помощи, я же помогаю ему безо всяких просьб с его стороны».

Ответ. Не забывайте, мужчины – уроженцы Марса, в их психологии есть свои особенности.

Учитывая и используя их, вы сможете получить то, что вам необходимо. Но если будете пытаться изменить характер мужчин, это вызовет у них внутреннее сопротивление. И хотя

просить о том, что необходимо, не характерно для уроженок Венеры, вы можете сделать это без ущерба для своего "я". Когда мужчина чувствует, что его любят и ценят, он постепенно с большей охотой будет предлагать помощь, причем без «подталкивания». Но это произойдет на другом этапе.

2. У женщины может возникнуть вопрос: «Почему и за что я должна ценить его, если сама делаю гораздо больше?»

Ответ. Марсиане прилагают меньше усилий, если им кажется, что их не ценят. Желая, чтобы мужчина больше помогал, не забывайте оценивать все, что он делает. Одобрение для мужчин служит стимулом к деятельности. Если вы делаете больше, вам, конечно, будет сложно поощрять его усилия. Соблюдая тактичность, уменьшите свой вклад, тогда мужчина предстанет в более выгодном свете. Такой подход поможет не только поддержать мужчину, который почувствует себя любимым, но и вам в свою очередь получить поддержку, заслуженную и необходимую.

3. Женщина может задаться вопросом: «Если я вынуждена просить его о поддержке, он может решить, что делает мне одолжение».

Ответ. Именно это и должен чувствовать мужчина. Дар любви – это действительно одолжение, проявление расположения. Когда мужчина чувствует, что делает вам одолжение, он вкладывает в это душу. Помните, что он – марсианин, и принцип подсчета очков у него иной.

Если он видит, что, по вашему мнению, он обязан прилагать усилия, тогда его сердце закрывается, и он меньше отдает любви.

4. Женщина может считать так: «Если он меня любит, то сам должен предлагать поддержку. Мне не нужно его просить об этом».

Ответ. Помните, мужчины пришли с Марса, они не такие, как вы. Мужчины ждут, чтобы их попросили. Вместо того чтобы сосредоточиваться на мысли: «если бы он меня любил, то предложил бы поддержку», взгляните на эту ситуацию по-иному. Будь он уроженцем Венеры, то предложил бы помощь, но он с Марса. Такое понимающее отношение с вашей стороны вызовет у мужчины большее желание помогать вам, и постепенно он и сам начнет предлагать поддержку.

5. У женщины может возникнуть такой вопрос: «Если я буду просить его о помощи, он может решить, что я не вкладываю так же много, как и он. Боюсь, как бы он не подумал, будто не должен делать для меня больше!»

Ответ. Мужчина щедро проявляет свое великодушие, когда не чувствует, что должен помогать в том или другом. Кроме того, раз женщина обращается к нему за поддержкой (в приемлемой для него манере), значит, она чувствует за собой право получить эту поддержку. И мужчина согласен с этим, поскольку не считает, что она отдает меньше. Напротив, приходит к следующему выводу: она прилагает больше или столько же усилий, сколько и он, поэтому считает возможным обратиться с просьбой.

6. Женщина может подумать: «Когда я прошу поддержки, то боюсь быть слишком краткой. Мне хочется объяснить, почему так нуждаюсь в его помощи. Я не хочу, чтобы ему показалось, будто я требую у него помощь».

Ответ. Когда мужчина слышит обращенную к нему просьбу со стороны женщины, он верит, что у нее есть для этого веские причины. Если женщина начинает многословно объяснять, почему ей нужна поддержка, у мужчины возникает чувство, что он не может отказаться, и приходит к заключению: на него либо хотят повлиять, либо воспринимают его усилия как должное. Пусть его поддержка будет для вас подарком, а не обязанностью.

Если мужчине потребуются какие-то уточнения, он задаст вопрос. Тогда объяснения будут уместны. Но и в этом случае постарайтесь не быть чересчур многоречивыми. Назовите одну или две причины. Если этого не достаточно, он сам вам скажет об этом.

Второй этап. Развивайте умение просить о большей поддержке (даже если знаете, что можете получить отказ)

Прежде чем просить мужчину о большем, убедитесь, что он чувствует, что вся его настоящая деятельность встречает признание. Продолжая просить о поддержке, не ожидая от него новых подвигов, вы тем самым даете ему почувствовать, что его не только ценят, но и считаются с его возможностями.

Когда мужчина привыкает к тому, что вы просите о поддержке, но не стремитесь получить больше, он будет ощущать вашу любовь. А главное, сознавать, что ему не нужно менять свое «я», чтобы быть любимым. В этот момент у него появится желание с большим рвением оказывать вам поддержку. Теперь вы можете рискнуть попросить о более крупной поддержке, но не показывая, что нынешняя – недостаточна. Мужчины с большей охотой ответят «да», если имеют возможность сказать «нет».

Следующий шаг: дайте мужчине почувствовать, что он может ответить отказом и при этом не лишиться вашей любви. Когда он будет знать, что вправе сказать «нет» на вашу просьбу о большей поддержке, тогда он будет считать себя свободным сделать выбор. Имейте в виду, подавляющее большинство склонны сказать «да», если имеют возможность сказать «нет».

Важно, чтобы женщины научились не только правильно просить, но и примириться с отказом. Обычно женщины, еще не спрашивая, интуитивно чувствуют, каким будет ответ. Если внутренний голос подсказывает, что их просьба натолкнется на сопротивление, то не будут заводить об этом разговор и будут ощущать себя отвергнутыми. Естественно, мужчина не в состоянии понять, что происходит, поскольку в отличие от женщины не мог мысленно представить себе ситуацию.

На втором этапе учитесь просить о поддержке в тех случаях, когда вам хотелось бы попросить, но вы этого не делаете из-за боязни встретить сопротивление. Не смущайтесь, взывайте о помощи, даже отчетливо сознавая, что получите отказ.

К примеру, муж сосредоточенно смотрит телевизионные новости, а жена обращается к нему со словами: «Не сходишь ли ты в магазин за семгой к обеду?» Задавая этот вопрос, она уже внутренне готова встретить сопротивление. Муж, в свою очередь, очень удивлен, поскольку жена никогда раньше не прерывала его занятий с подобной просьбой. Возможно, он постарается оправдать отказ: «Я сейчас смотрю новости. Не могла бы ты сама это сделать?»

У нее, вероятно, возникнет желание ответить: «Конечно, я могу это сделать. Но я и так все делаю щ дома. Мне не нравится быть для тебя прислугой. Мне хочется, чтобы мне помогли!» Если вы обращаетесь с просьбой и предчувствуете отказ, подготовьтесь его достойно принять и сказать что-то вроде: «Ну, ладно». Если хотите ответить в духе марсиан, произнесите: «Нет проблем» – эти слова прозвучат музыкой в ушах мужчины. Однако и фраза: «Ну, ладно» тоже подойдет.

Обратившись с просьбой к мужчине, важно затем повести себя так, чтобы показать, что нет ничего страшного, если он ответит отказом. Помните, вы даете понять мужчине, что он волен отказаться. Используйте этот подход только в тех случаях, когда его «нет» действительно не имеет особого значения. Выбирайте ситуации, в которых вы бы оценили его помощь, но редко за ней обращаетесь. Убедитесь, что сможете отнестись к его отказу спокойно. Вот несколько примеров, поясняющих смысл сказанного.

Когда спрашивать? Что говорить?

Он над чем-то работает, а вы хотите, чтобы он съездил за детьми. Обычно вы не стали бы его беспокоить и сделали бы все сами.

«Не съездишь ли ты за Джулией, она только что звонила». Если услышите отказ, спокойно ответьте: «Ну, ладно».

Обычно он возвращается домой и ожидает, что вы приготовите обед. Вы хотите, чтобы это сделал он, но никогда не просите об этом. Вы чувствуете, что он не любит готовить.

«Ты не поможешь мне резать картофель?» или «Не приготовишь ли ты сегодня обед?». Если получите отказ, спокойно откликнитесь: «Хорошо».

После обеда он обычно смотрит телевизор, а вы в это время моете посуду. Вам хочется, чтобы он это сделал или, по крайней мере, помог. Но вы никогда об этом не просите, поскольку чувствуете, что он ненавидит мыть посуду. Возможно, вы относитесь к этому спокойнее, поэтому и моете посуду.

«Не сможешь ли мне сегодня помыть посуду?» или «Не принесешь ли ты тарелки?». Или же выберите спокойный вечер и попросите: «Не помоешь ли ты сегодня посуду?» В случае его отказа спокойно ответьте: «Ну, ладно».

Ему хочется пойти в кино, а вам – потанцевать. Обычно вы чувствуете его желание посмотреть фильм и не настаиваете на собственном желании.

«Ты не пошел бы сегодня вечером со мной потанцевать? Я так люблю с тобой танцевать».

Если он откажется, просто скажите: «Ну, хорошо».

Вы оба устали и собираетесь лечь спать. На следующий день должны приехать мусорщики. Вы чувствуете, как он устал, и не просите выносить мусор.

«Ты не вынес бы мусор?» Когда он откажется, спокойно заметьте: «Ну, ладно».

Он весь поглощен работой. Вы не хотите его отвлекать, но вам нужно поговорить с ним. Обычно вы чувствуете, что он будет недоволен, и не отрываете его от дела.

«Не уделишь ли мне немного времени?» Если он отказывается, заметьте примирительно: «Ну, ладно».

Он поглощен работой, а вам нужно взять из ремонта машину. Обычно вы не просите вас подвезти, так как знаете, как ему трудно перестроить график работы.

«Ты не подвезешь меня сегодня до ремонтной мастерской, мне нужно забрать мою машину».

Если он ответит отказом, спокойно скажите: «Ну, ладно».

В каждой из указанных ситуаций будьте готовы встретить отказ и примириться с ним. Примите его отказ и верьте, что он предложил бы поддержку, если бы мог. Каждый раз, когда вы, получив отказ в поддержке, не упрекаете его, мужчина начисляет вам от пяти до десяти очков. В очередной момент, если вы попросите его помочь, он с большим желанием откликнется на вашу просьбу. По сути дела, ваша доброжелательная манера помогает мужчине развить свою способность оказывать вам более весомую поддержку.

Впервые я узнал об этой истине от женщины, с которой вместе работал. Мы были заняты не очень выгодным проектом, и нам требовались добровольцы. Она собиралась позвонить Тому, который был моим знакомым. Я посоветовал ей не делать этого, поскольку знал, что на этот раз он не сможет нам помочь. Она ответила, что все же позвонит. На мой вопрос о причинах ее настойчивости она ответила: «Я позвоню и попрошу его помощи, а если он откажется, дам понять, что понимаю его. Тогда в следующий раз, когда я свяжусь с ним по поводу нового проекта, он с большей охотой откликнется на мою просьбу. Я буду вызывать у него положительную ассоциацию». И она оказалась права.

Если вы просите мужчину помочь вам и при этом не отталкиваете его за отказ, он запомнит это и в следующий раз с большим желанием откликнется на вашу просьбу. С другой стороны, если вы будете приносить в жертву свои потребности и не станете просить о поддержке, мужчина не сможет догадаться, как часто она бывает вам нужна. Да и откуда ему об этом узнать, если вы его ни о чем не просите?

Когда вы просите мужчину о поддержке и не отталкиваете его за отказ, в следующий раз он с большей охотой ответит на вашу просьбу.

По мере того как вы будете продолжать мягко просить о более весомой поддержке, ваш супруг сумеет в итоге сказать вам «да». В такой благоприятный момент можете безбоязненно просить о большей помощи. Это один из путей построения прочных отношений.

Прочные взаимоотношения

Такие отношения возможны тогда, когда оба супруга могут не только просить о том, что им необходимо, но и ответить отказом, если таков их выбор.

Помню давний случай. Я беседовал на кухне с другом. В это время вошла наша дочь Лорена (ей было тогда пять лет) и попросила заняться с ней гимнастикой.

– Нет, сегодня не могу, – ответил я. – Я очень сильно устал.

– Ну, пожалуйста, папочка, – весело настаивала Лорена. – Только один кувырок.

– Нет, Лорена, – сказал мой друг. – Сейчас папа очень устал. Он целый день напряженно работал. Не нужно заставлять его играть.

– Но я ведь только попросила, – немедленно отозвалась дочь.

– Ты ведь знаешь, что папа тебя любит, – продолжал мой друг. – Он не может тебе отказать.

(По правде говоря, если мужчина не может сказать «нет», это его проблемы, а не женщины.)

– А вот и может! – хором воскликнули моя жена и все три дочери.

Я гордился своей семьей. И хотя нам пришлось приложить много усилий, но постепенно научились, как нужно просить о поддержке и как не огорчаться, услышав отказ.

Третий этап. Овладение умением проявлять настойчивость

После того как вы освоили второй этап и научились спокойно реагировать на отказ, вы можете переходить к третьему этапу. На этом этапе вы направляете все усилия, чтобы получить то, что вам необходимо. Вы просите мужа о поддержке, он пытается отговориться, но теперь вы не отвечаете: «Ну, хорошо» – так же, как на втором этапе. И хотя признаете за ним право сопротивляться вашей просьбе, но в то же время терпеливо ждете, пока он не согласится.

Вот пример. Собираясь лечь спать, муж направляется в спальню, и тут вы его просите: «Не съездишь ли ты в магазин за молоком». В ответ он скажет: «Я очень устал и хочу спать». Но вместо того чтобы отпустить его с миром, сказав: «Ну, ладно», стойте спокойно на месте и молча воспринимайте его сопротивление. Не проявляя недовольства по этому поводу, вы тем самым увеличиваете вероятность, что он согласится.

Секрет умения настойчиво просить заключается в том, чтобы сохранять молчание после обращения с просьбой. После того как вы сказали о своей просьбе, приготовьтесь услышать стоны, вздохи, жалобы, бормотание, не обойдется и без косых взглядов. Сопротивление, с которым мужчина встречает обращенную к нему просьбу, я определяю как ворчание (брюзжание). Ворчание не связано с его желанием или нежеланием помочь, оно обусловлено степенью сосредоточенности мужчины в тот момент, когда к нему обратились с просьбой.

Женщина, как правило, неверно истолковывает ворчание мужчины. Она приписывает это его нежеланию выполнить ее просьбу. Но дело не в этом. Ворчание отражает происходящий в мозгу мужчины процесс анализа просьбы. Если бы он не думал над ее просьбой, то просто спокойно бы ответил «нет». Если мужчина начинает ворчать, это хороший знак: значит, он сравнит вашу просьбу со своими потребностями.

Когда мужчина ворчит, это добрый знак, показывающий, что он старается сопоставить вашу просьбу со своими потребностями.

Он преодолевает свое внутреннее сопротивление, перенеся внимание с прежнего занятия на вашу просьбу. Этот процесс не идет гладко, а сопровождается ворчанием, напоминающим скрип ржавых дверных петель. Если оставить ворчание без внимания, то оно скоро прекратится. Когда мужчина «скрипит», это часто означает, что он движется навстречу вашей просьбе. Поскольку для большинства женщин такая реакция не понятна, они либо стараются вовсе не просить, либо обижаются и, в свою очередь, начинают сопротивляться просьбам мужчин. В приведенном примере ваша просьба остановила вашего мужа, когда он направлялся спать, поэтому, естественно, последовало ворчание.

– Я устал, – говорит он, бросая на вас недовольный взгляд. – Я хочу лечь.

Если вы воспримете эти слова как категорический отказ, то, скорее всего, ответите следующее:

– Я приготовила ужин, вымыла посуду, уложила детей спать, а ты преспокойно отдыхал на диване! Я не прошу много, но хоть чуть-чуть помоги мне. Я совсем без сил. Мне кажется, всеми делами занимаюсь только я.

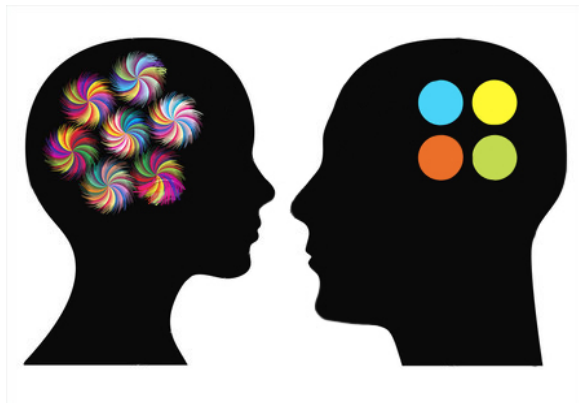
Начинается спор. С другой стороны, если вы будете знать, что ворчание – это своеобразное отражение процесса, который завершится утвердительным ответом, безусловно, промолчите. Молчание подтверждает вашу уверенность в успехе этого процесса, в способности мужчины как бы раздвинуть рамки своих возможностей.

Каждый раз, когда вы просите о большей поддержке, ему приходится «растягивать» себя. Если он недостаточно подготовлен, то не сможет это сделать. Поэтому, перед тем как перейти к третьему этапу, необходимо проработать первые два.

Кроме того, вы знаете, что потягиваться труднее утром, днем это можно проделать на большую длину и с меньшим усилием. Когда мужчина начинает ворчать, представьте себе, что это он потягивается, встав с постели. И когда закончит, то почувствует себя значительно лучше. Просто ему необходимо сначала поворчать.

Как настроить мужчину на положительный ответ

Впервые я познакомился с этим процессом, когда моя жена попросила меня съездить в магазин за молоком в тот момент, когда я собирался лечь спать. Помню, я сразу же начал ворчать, но Бонни не стала спорить со мной, она слушала и спокойно ждала, что в итоге я соглашусь. В конце концов я сел в машину и отправился в магазин.



Потом со мной произошло нечто такое, что случается со всеми мужчинами и о чем не имеют представления женщины. По мере того как я приближался к своей новой цели – магазину, мое ворчание прекратилось. Вместо этого я ощутил любовь к жене и желание помочь ей. У меня поднялось настроение, я почувствовал себя отличным парнем. Это состояние мне очень понравилось.

Когда я подъезжал к магазину, я уже был рад тому, что поехал. А взяв в руки бутылку с молоком, сразу почувствовал, что моя цель достигнута. Достижение цели всегда приносит

мне удовлетворение. Держа в руке молоко, я огляделся с гордым видом: «Эй, посмотри-ка на меня. Я покупаю молоко для жены. Я отличный парень, великодушный и благородный».

Жена радостно встретила меня. Крепко обняла и сказала: «Большое тебе спасибо. Я так довольна, что мне не пришлось снова одеваться и ехать в магазин».

Если бы она восприняла мою поездку как должное, я бы на нее обиделся. И когда в следующий раз она попросила бы меня съездить за молоком, стал бы возмущаться еще больше. Но Бонни выразила мне свою искреннюю благодарность. Я подумал о своей реакции и сказал себе: «Какая у меня замечательная жена. Несмотря на мое ворчание, она любит и ценит меня».

Когда в следующий раз жена попросила меня купить молоко, я ворчал уже меньше. И снова она, встречая, радовалась и благодарила меня. В третий раз я автоматически ответил: «Конечно, я сделаю это».

Прошла неделя, я как-то заметил, что у нас кончается молоко, и предложил его купить. Жена сказала, что собирается в магазин. К своему удивлению, я почувствовал при этих словах разочарование! Мне самому хотелось купить молоко. Любовь жены подготовила меня к тому, чтобы дать утвердительный ответ. И по сей день, всякий раз, когда Бонни просит меня съездить в магазин за молоком, я с охотой отвечаю «да».

Я сам ощутил произошедшие в моей душе изменения. Снисходительное отношение жены к моему ворчанию и ее признательность свели на нет внутреннее сопротивление. С того времени жена, обращаясь за поддержкой, делала выжидательную паузу, и мне стало проще откликаться на ее просьбы.

Многозначительная пауза

Умение проявлять разумную настойчивость, обращаясь за поддержкой, состоит в том, чтобы сделать паузу после того, как просьба выражена. Дайте возможность вашему супругу преодолеть внутреннее сопротивление. Не выражайте неодобрение по поводу его ворчания. До тех пор, пока вы будете сохранять молчание, у вас есть шанс получить поддержку. Но если вы нарушите его, этот шанс может быть упущен.

Не обладая необходимыми знаниями, женщины прерывают паузу следующими высказываниями:

- Забудь об этом.
- Не могу поверить, что ты мне это говоришь. Я столько делаю для тебя.
- Я не прошу у тебя много.
- У тебя это займет всего лишь пятнадцать минут.
- Я очень разочарована. Мне страшно обидно.
- Ты хочешь сказать, что не сделаешь это для меня?
- Почему ты не сможешь это сделать?

Одним из ключевых элементов в умении проявлять настойчивость, обращаясь за поддержкой, является молчание, которое нужно сохранять после того, как просьба высказана.

И так далее и тому подобное. Вы понимаете, о чем идет речь. Когда мужчина начинает ворчать, женщина инстинктивно желает доказать справедливость своей просьбы и нарушает молчание. Она заводит спор с мужем, чтобы убедить его в том, что он должен откликнуться на ее призыв о помощи. Сделает он это или нет, но в следующий раз с еще большим сопротивлением встретит подобную просьбу.

Чтобы дать мужчине возможность выполнить ваши просьбы, выскажите их, после чего сделайте паузу. Пусть он поворчит, а вы послушайте. Рано или поздно он согласится. Не думайте, что он затаит на вас обиду и будет сердиться, если только, конечно, вы не станете требовать и спорить. Мужчина быстрее прекратит ворчать, когда вы оба будете знать, что у него есть право сделать выбор.

Иногда он ответит и отказом. Или начнет задавать вам вопросы, с тем чтобы найти отговорку. Будьте внимательны. Когда вы сделали паузу, он может спросить:

- А почему ты не можешь это сделать?
- У меня совершенно нет времени. Не сделаешь ли это сам?

Иногда это всего лишь риторические вопросы. Поэтому вы можете оставить их без ответа. Отвечайте только в тех случаях, когда мужчине действительно это нужно. Но отвечайте коротко, а потом снова повторите просьбу. Умение проявлять настойчивость, обращаясь за поддержкой, предполагает вашу уверенность в том, что он обязательно, если сможет, вас поддержит.

Если мужчина задает вам вопросы или отвечает отказом, дайте краткий ответ, давая понять, что ваша просьба так же важна, как и его дела. Затем повторите просьбу. Вот несколько примеров.

Его противодействие ее просьбе	Ее ответ на основе умения проявить настойчивость
«У меня нет времени. Не могла бы ты сама это сделать?»	«Я тоже занята. Сделай это, пожалуйста» (выдержите паузу).
«Нет, я не хочу это делать».	«Я была бы тебе так благодарна. Сделай это, пожалуйста, ради меня» (снова пауза).
«Я занят, а ты что делаешь?»	«У меня тоже дела. Сделай это, пожалуйста» (следует пауза).
«Нет, мне не хочется этого делать».	«Мне тоже не хочется. Сделай это, пожалуйста» (снова выдержите паузу).

Обратите внимание, женщина не пытается убедить мужчину, а предлагает рассудительные ответы. Если он устал, не стремитесь доказать, что вы еще больше устали, поэтому он должен вам помочь. Или, если он занят, не пытайтесь убедить его, что у вас больше дел. Избегайте указывать причины, по которым он должен помогать. Помните, вы обращаетесь с просьбой, а не с требованием.

Если мужчина продолжает сопротивляться, восстановите в памяти второй этап и спокойно отнеситесь к его отказу. Значит, сейчас самый подходящий момент показывать свое разочарование. Поверьте, что, если вы уступите в этот раз, он запомнит ваше доброжелательное отношение и в другое время с охотой выполнит вашу просьбу.

Совершенствуя свои умения обращаться за поддержкой, вы добьетесь заметных успехов и получите необходимую помощь. Используя многозначительную паузу, полезно привлекать и навыки первого и второго этапов: правильно высказать просьбу и достойно принять отказ.

Почему у мужчин обостренная реакция на просьбы о поддержке

У вас может возникнуть вопрос, почему мужчины так остро реагируют на просьбы о поддержке. Это объясняется не их ленью, а повышенной потребностью в признании и одобрении. Любую просьбу сделать больше они могут расценить как свидетельство того, что их усилия не ценят.

Если для женщины важны сочувствие и понимание, когда она делится своими переживаниями, то и мужчине крайне необходимо, чтобы его ценили таким, каков он есть. Любая попытка изменить мужчину в лучшую сторону воспринимается как намек на его несовершенство.

На Марсе действует принцип: «Чини вещь, когда она сломана». Когда женщина стремится получить от мужчины большее или изменить его характер, поведение, он приходит к выводу: я для нее «сломался». Естественно, он считает, что его не любят таким, каков он есть.

Постигнув искусство просить о поддержке, вы тем самым обогатите ваши взаимоотношения. Когда вы сможете получать больше любви и поддержки, в которых нуждаетесь, ваш супруг также будет счастлив. Больше всего мужчины счастливы тогда, когда удовлетворены те, кто им дорог. Овладев умением правильно просить о поддержке, вы не только поможете мужчине почувствовать, что он любим, но также и себе обеспечите поддержку и любовь, которых заслуживаете.

В следующей главе мы откроем для себя секрет, как сохранить волшебную силу любви.