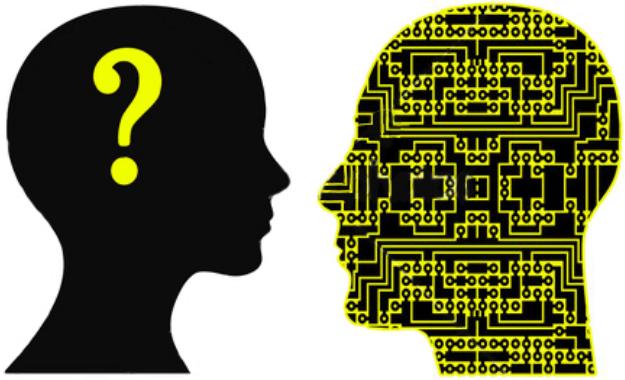
Джон Грэй
Мужчины с Марса, женщины с Венеры

ГЛАВА 6
О сходстве между мужчиной и резиновой подтяжкой

Мужчины похожи на те эластичные резиновые ленты, что используются для подтяжек. Временами и те, и другие оттягиваются, и довольно далеко, но потом возвращаются на привычное место. Резиновая подтяжка – идеальная метафора для понимания циклического характера личной жизни мужчины. Цикл этот включает три этапа: так называемые прилегание, оттягивание и возвращение.

> ***Любя свою партнершу, мужчина периодически испытывает потребность как бы отойти, отдалиться от нее, чтобы, вернувшись, стать еще ближе.***

Большинство женщин удивляются, обнаружив, что, даже любя свою партнершу, мужчина периоди-чески испытывает потребность как бы отойти, отдалиться от нее, чтобы потом, вернувшись, стать еще ближе. Мужчины ощущают эту потребность инстинктивно. Данный цикл не зависит от их волевого решения или выбора. Это просто происходит, и тут уж ничего не поделаешь. Это не его и не ее вина. «Оттяжки» – естественный цикл.



Женщины неверно истолковывают эти «оттяжки», потому что сами они обычно отдаляются от партнера по совсем иным причинам. Если женщина не верит, что он понимает ее чувства, если он обидел ее и она не хочет, чтобы это произошло снова, или когда он, совершив ту или иную ошибку, заставил ее разочароваться в себе.

Конечно, и мужчина может отдалиться от партнерши по тем же самым причинам, однако он делает это, и когда она абсолютно ничем перед ним не провинилась. Да, он любит ее, да, доверяет – и внезапно «оттягивается». А затем, как резиновая подтяжка, снова вернется на место, и опять-таки сам, без всякого участия подруги.

Мужчина «оттягивается», чтобы удовлетворить свою потребность в независимости и самостоя-тельности. Вот он как бы отскочил в сторону, кажется, ушел так далеко, что не вернуть, – и вдруг снова здесь. Полностью отдалившись от партнерши, он неожиданно начинает испытывать жгучую потребность вновь ощутить ее любовь и заботу. Это автоматически еще больше подталкивает его на то, чтобы отдавать ей свою любовь и получать от нее ту, которая нужна ему. Вернувшись, мужчина снова подключается к их отношениям на том самом уровне, с котрого «оттянулся». Ему не требуется времени на то, чтобы заново сблизиться с партнершей.

Что каждая женщина должна знать о мужчинах

Эта мужская особенность, будучи правильно понята женщиной, обогащает отношения. А в случае неправильного восприятия создает никому не нужные проблемы. Давайте рассмотрим пример. Мэгги была встревожена, обеспокоена и растеряна. Они с Джеффом встречались уже полгода. Все было так романтично. И вдруг, безо всякой видимой причины, он начал эмоционально отдаляться от нее. Мэгги не могла понять, что происходит. «То он такой внимательный, – рассказывала она мне, – а то вдруг не желает даже разговаривать со мной. Уж

как только я ни старалась вернуть его, но, похоже, лишь еще больше испортила все дело. Он стал совсем чужим. Я не понимаю, что я сделала не так. Неужели я такая отвратительная?» Когда Джефф отдалился, Мэгги приняла это на свой личный счет. Это обычная реакция женщин. Решив, будто она сделала что-то не так, начала упрекать себя. Ей очень хотелось, «чтобы все опять было хорошо», но чем больше она старалась опять сблизиться с Джеффом, тем больше тот отдалялся.

Посещение моего семинара подействовало на Мэгги в высшей степени благотворно. Ее тревога и растерянность не замедлили исчезнуть. И – что еще более важно – женщина перестала «грызть» себя. Она поняла, что в «оттяжке» Джеффа ее вины нет. А кроме того, узнала о причинах его отдаления и о том, как следует себя вести в этой ситуации. Спустя несколько месяцев, во время другого семинара, Джефф поблагодарил меня за то, что мне удалось во время занятий дать Мэгги нужные объяснения. Он сказал, что теперь они официально помолвлены и обираються пожениться. Мэгги открыла для себя тайну, известную лишь немногим женщинам. Она поняла, что, пытаясь во время «оттяжки» Джеффа, так сказать, последовать за ним, чтобы избежать отдаления, на самом деле не давала ему достичь крайней точки этого отдаления, после которой он одним прыжком вернулся бы к ней. Стремясь сохранить прежнюю дистанцию, Мэгги лишала его возможности ощутить, что нужна ему и что он хочет быть с ней. И еще она поняла, что поступала точно так же и раньше, в отношениях с другими мужчинами. Сама того не осознавая, нарушала важный цикл. Желая сохранить близость, она своим поведением препятствовала его возвращению.

Мужчинам свойственно внезапно меняться

Мужчина, лишенный возможности «оттянуться», лишается и возможности очутить страстное желание оказаться рядом с партнершей. Крайне важно, чтобы женщины поняли: чем больше «гонишься» за любимым в это время, стараясь сохранить минимальную дистанцию, тем сильнее он стремится отдалиться. Ведь ему нужно «оттянуться» до максимума, иначе он просто не сможет почувствовать, как ему нужна любовь.

На семинарах я иллюстрирую это свойство мужской натуры при помощи широкой резиновой ленты. Представьте себе, что вы держите в руках такую ленту. А теперь начинайте оттягивать ее вправо. Мою ленту можно оттянуть дюймов на двенадцать. Когда максимум достигнут, ленте остается лишь вернуться в прежнее состояние. И она делает это резким и сильным движением.

Вот так же и мужчина, отдалившись на максимальное расстояние, возвращается назад, исполненный новых сил и чувств. Достигнув своих «двенадцати дюймов», он начинает меняться. Тот же самый человек, который, казалось, не испытывал ни теплых чувств, ни какого бы то ни было интереса к своей партнерше (во время «оттяжки»), внезапно не может жить без нее. Он снова ощущает потребность сближения. Он обретает новую энергию, потому что в мужчине снова вспыхнуло желание любить и быть любимым.

Это обычно приводит партнершу в смятение, потому что когда инициатором отдаления по какой-либо причине бывает сама женщина, ей трудно сразу вернуться к прежнему уровню отношений: для этого требуется время. Если она не понимает, что мужчины в этом плане совершенно другие, она, скорее всего, не поверит в его внезапное желание заново сблизиться и оттолкнет партнера.

Мужчинам также следует иметь в виду это различие. Прежде чем снова открыться душой навстречу неожиданно вернувшемуся партнеру, женщина должна повременить, поговорить с ним, чтобы связать оборванные нити, некогда связывавшие их. Этот период, так сказать, привыкания заново может оказаться очень даже неплох, когда мужчина понимает, что женщине нужно больше времени для возвращения на прежний уровень отношений. Особенно если, «оттягиваясь», он чем-то обидел ее. Но когда партнер этого не осознает, то сгорает от нетерпения, потому что готовности к продолжению отношений, на каком бы уровне близости они не находились до его «оттяжки», он достигает как бы одним прыжком, в отличие от женщины.

Почему мужчины «оттягиваются»

В мужчине автоматически чередуются две потребности: то близости, то независимости.

Мужчина начинает испытывать тягу к самостоятельности и независимости после того, как удовлетво-рил свою потребность любви и близости с партнершей. И начинает «оттягиваться», а она авто-матически – паниковать. Поскольку не понимает, что, «оттянувшись» до максимума и насытившись свободой, он снова – страстно и вдруг – захочет сближения. Так и чередуются в мужчине эти две потребности: то близости, то независимости.

Вернемся к нашему примеру. В начале своих отношений с Мэгги Джефф был полон энергии и желания. Его резиновая лента была как следует натянута. Ему хотелось произвести впечатление на подругу, что-то делать для нее, доставлять удовольствие, стать как можно ближе. Это Джеффу удавалось, и Мэгги тоже стремилась к своему парню. Она открыла ему душу, серце. Их отношения продвигались все дальше и дальше и наконец перешли в полную близость. Джефф был в восторге. Но вскоре что-то изменилось.

Представьте себе, что происходит с резиновой лентой. Натяжение исчезло, а с ним – сила и энергия. Абсолютная неподвижность. То же самое происходит после удовлетворения желания интимной близости, сжигавшего мужчину. Ему хорошо, он счастлив – но тем не менее что-то внутри у него начинает меняться. Мужчина испытывает все более настоятельную потребность отдалиться. Временно утолив желание любви и близости, он жаждет независимости, хочет принадлежать только себе. Слишком долго он зависел от другого человека. Он может ощущать эту чрезмерную зави-симость, а может – и нет, и тогда сам не понимает, почему ему так хочется «оттянуться».

Почему женщины паникуют

Поскольку Джефф инстинктивно отдаляется, ничего не объяснив Мэгги (или себе самому), она, естественно, ударяется в панику. Бросается вслед за любимым. Упрекает себя, что каким-то невер-ным шагом оттолкнула его. Считает, будто он ждет именно от нее первого шага к восстановлению близости. Она боится, что он больше не вернется.

А вдобавок – и это усугубляет положение – Мэгги чувствует себя бессильной вернуть его, потому что не знает, в чем ее вина. Ей неизвестно, что Джефф просто находится на очередной стадии своего цикла. Она задает ему вопросы, но не получает четкого ответа: Джефф не желает заводить разговор на эту тему и отдаляется все больше и больше.

Отчего мужчины и женщины сомневаются в своей любви

Не понимая сути упомянутого цикла, мужчины и женщины начинают сомневаться в своей любви. Не ведая, что сама мешает Джеффу ощутить былую страсть, Мэгги однозначно решила, что он больше не любит ее. А Джефф, не имея возможности «оттянуться», никак не мог достичь другой крайней точки амплитуды – горячего желания быть рядом с Мэгги. И, само собой, решил, что не любит ее больше.

Но она научилась отпускать от себя Джеффа – и он вернулся. Всякий раз, когда он «оттягивался», она старалась сдерживать свое желание ринуться за ним и верить, что все у них будет хорошо. И Джефф всякий раз возвращался.

Чем крепче Мэгги верила, тем легче ей было не впадать в панику. Когда Джефф отдалялся, она больше не пыталась бежать за ним и даже не думала, будто что-то не так. И чем больше она принимала эту часть мужской натуры своего партнера, тем скорее тот возвращался. А Джефф, разоб-равшись в том, что его чувства и потребности имеют свойство меняться, стал больше доверять своей любви, сделался более ответственным. Секрет успеха Мэгги и Джеффа заключается в следующем: они поняли и приняли тот факт, что у мужчин много общего с резиновой подтяжкой.

Мужчина сделал одно, а женщина поняла другое

Женщина, не понимающая, что мужчины имеют определенное сходство с упомянутым предметом, сплошь и рядом неверно истолковывает их реакцию. Самый частый повод для недоразумения: она произносит: «Давай поговорим», а он тут же эмоционально отдаляется. Именно тогда, когда она стремится к открытости, душевной близости, ему хочется «оттянуться». Обычно мне приходится выслушивать такие вот жалобы: «Каждый раз, как я пытаюсь поговорить с ним, он уходит в себя. У меня такое ощущение, словно я вообще для него не существую». То есть женщина делает неправильный вывод, что ее партнеру вообще никогда не хочется говорить с ней.

Аналогия, проведенная мною между мужчиной и резиновой лентой, объясняет, что даже очень любящий свою подругу мужчина может вдруг взять и «оттянуться». И делает он это отнюдь не потому, что не желает говорить с ней. Просто ему нужно некоторое время побыть наедине с собой, отвечая только за самого себя и ни за кого больше. А возвратившись, он вполне способен поддерживать разговор.

> ***Мужчина до определенной степени теряет себя в контакте с партнершей.***

Мужчина до определенной степени теряет себя в контакте с партнершей. Воспринимая ее проблемы, желания и эмоции, он как бы перестает ощущать самого себя, свое «я». «Оттяжки» позволяют ему восстановить границы своего «я» и удовлетворить потребность в независимости. Разные люди говорят об этих «оттяжках» разными словами. Общим для всех является одно: желание на время отключиться, побыть одному. Независимо от того, в каких выражениях мужчина описывает свое ощущение, «оттягиваясь», он удовлетворяет важную потребность немного позаботиться о самом себе.

Так же, как мы не решаем волевым путем, быть нам голодными или нет, мужчина не решает, «оттянуться» ему или нет. Это просто инстинктивная потребность. Он вдруг начинает тосковать по самостоятельности и отдаляется. Понимая этот процесс, женщина может правильно воспринимать «оттяжки» своего партнера.

Почему мужчина «оттягивается», когда женщина приближается

По мнению многих женщин, мужчина имеет тенденцию отдаляться именно тогда, когда его партнерше хочется сблизиться и поговорить. Это происходит по двум причинам.

1. Женщина инстинктивно чувствует, что мужчина начал отдаляться, и именно в этот момент пытается восстановить былую близость приглашением: «Давай поговорим». А поскольку он продолжает отдаляться, она ошибочно заключает, что он не желает разговаривать вообще или что ему на нее наплевать.

2. Когда женщина открывает навстречу мужчине всю душу и делится своими самыми глубокими, самыми интимными чувствами, это может как бы включить в мужчине потребность отдалиться. Когда близость достигла определенного уровня, раздается тревожный сигнал, извещающий его, что пора сбалансировать это положение и «оттянуться». Бывает в самые интимные моменты мужчину вдруг обуревает потребность ощутить себя независимым, и он отдаляется.

«Оттяжки» партнера сбивают женщину с толку, приводят в смятение, потому что зачастую его побуждает к ним что-то из сказанного или сделанного ею. Обычно, когда женщина начинает говорить о чем-нибудь, что называется, с чувством, мужчина ощущает потребность отдалиться. Это происходит потому, что чувства сближают мужчину с партнершей, а когда он оказывается слишком близко, ему автоматически хочется «отскочить» в сторону. И дело не в том, что ему неохота слушать про ее чувства. На другом этапе своего цикла, когда он сам хочет сближения, те

же самые чувства (которые, возможно, в свое время заставили его «оттянуться») подтолкнут его к партнерше. Его заставляет отдалиться не то, что она говорит, а момент, выбранный ею для разговора.

Когда следует говорить с мужчиной

Когда мужчина собрался «оттянуться», это совершенно неподходящий момент для разговора или сближения. Дайте ему возможность отдалиться, отпустите его. И через некоторое время он вернется, любящий, готовый поддержать вас, и будет вести себя так, словно ничего не случилось. Вот это самый подходящий момент, чтобы поговорить.
И в этот-то золотой момент, когда мужчина жаждет сближения и способен участвовать в разговоре, женщины как раз и не идут на контакт. Обычно это происходит по трем причинам:

1. Женщина боится затевать разговор, потому что, когда она пыталась сделать это, партнер «оттянулся». И теперь она считает, что ему безразличны как и ее слова, так и сама она.

2. Женщина боится, что партнер на нее в обиде, и ждет, чтобы он сам заговорил о своих чувствах. Она знает: доведись ей самой вот так вдруг отдалиться от него, прежде чем возобновить прежний уровень отношений, ей потребовалось бы обсудить произошедшее. Женщина ждет, что он заведет разговор о причине своего расстройства. А ему и нужды нет начинать такой разговор, потому что он вовсе не расстроен.

3. Женщине хочется высказать партнеру так много, что она не желает проявлять бестактность и с места в карьер начинать говорить. Вместо того чтобы поведать о своих собственных мыслях и чувствах, она из соображений учтивости совершенно не к месту принимается расспрашивать мужчину о его мыслях и чувствах. А когда ему нечего сказать, делает ошибочный вывод, что он не хочет разговаривать с ней.
Плодом всех этих ложных представлений о том, почему мужчина уклоняется от участия в разговоре, является разочарование, испытываемое женщиной.

Как заставить мужчину говорить

Когда женщина испытывает потребность поговорить или сблизиться с партнером, ей следует самой начать разговор, а не ждать, что это сделает он. Чтобы беседа завязалась, она должна начать первой, даже если мужчине особенно и нечего ответить. А он, ощутив ее благодарность за прояв-ленное внимание, тоже в конце концов разговорится.
Вполне возможно, что и мужчина не против и даже сам хочет поговорить с любимой, но поначалу растерян: что сказать. Вот чего женщины не знают о марсианах: для начала розговора им нужна причина. Они не разговаривают просто так, чтобы поболтать. Но стоит женщине произнести несколь-ко фраз, мужчина мало-помалу откроется навстречу ее словам и скажет о своем отношении к услышанному.
Например, если она говорит о том, что ей пришлось сделать и какие проблемы решить в течение дня, он может поведать о своих делах и проблемах, и они поймут друг друга. Если она делится своими чувствами к детям, он может сказать о своем отношении к ним. Когда женщина говорит с открытой душой и мужчина не ощущает, что на него давят или его «пилят», то постепенно и сам раскроется навстречу.

Как женщины втягивают мужчин в разговор

Делясь своими мыслями, женщина стимулирует мужчину к участию в разговоре. Но как только он чувствует, что на него давят, требуя заговорить, все его мысли разбегаются. Ему нечего сказать. А если даже и есть, то под давлением не скажет.
Мужчина переживает нелегкий момент, когда женщина принуждает его говорить. А она, сама того не зная, отвращает партнера своими расспросами. Особенно когда тот не испытывает такой потреб-ности. Женщина ошибочно полагает, что мужчине так же, как и ей, «требуется

выговариваться», а значит, он «должен» это сделать. Она забывает, что он марсианин и потому у него нет потребности говорить так много.
Более того, она считает, что, раз он не говорит, значит, не любит ее. Оттолкнуть мужчину за то, что тот молчит, равносильно подтверждению того, что ему нечего сказать. Мужчине нужна уверенность: его принимают таким, какой он есть, и тогда он сам постепенно открывается навстречу подруге. А когда партнерша старается заставить его говорить или упрекает за «оттяжку», этой уверенности он не чувствует.
Мужчине, которому необходимо отдалиться, прежде чем он научится делиться своими чувствами и открываться навстречу чувствам подруги, нужно очень и очень много слушать ее. Он нуждается в ее благодарности за это, а в результате и сам начнет говорить больше.

Как завязать разговор с мужчиной

Чем больше женщина втягивает мужчину в разговор, тем сильнее он сопротивляется. Стараться заставить его заговорить – это не самый лучший метод, особенно если партнер в «оттяжке». Вместо того чтобы задаваться вопросом: «Как мне разговорить его?», женщине следовало бы спросить себя: «Как мне достичь большей близости, более тесного контакта с ним?»
Если у женщины есть потребность больше общаться с партнером (а она есть у преобладающей части женщин), она вправе пытаться это делать, однако ясно сознавая и принимая тот факт, что временами мужчина бывает готов к участию в разговоре, а временами инстинктивно отдаляется.
Ощутив в нем эту готовность, она, вместо того чтобы задать ему два десятка вопросов или открыто понуждать к разговору, может сказать, как высоко ценит его и как благодарна ему, даже если партнер просто выслушает ее. Вначале, видимо, ей даже стоит намекнуть, что говорить ему совсем необяза-тельно.
Как, например, это сделала Мэгги. «Джефф, ты мог бы немного послушать меня? У меня был трудный день, и мне хочется поговорить об этом. Тогда я приду в себя». Поделившись в течение пары минут наболевшим, она остановилась и заметила: «Я, правда, очень благодарна тебе за внимание к моим чувствам. Это так много значит для меня». Подобная оценка вдохновляет мужчину на еще большее внимание.
Без такого рода комментариев он может потерять интерес к тому, что говорит партнерша, так как для него «просто слушать» означает «ничего не делать». Он не понимает, насколько ценно его внимание для нее. Большинство женщин инстинктивно осознают, как важно выслушать человека. Однако надеяться, что и мужчина будет знать это без известной тренировки – значит ожидать от него в данной ситуации женского поведения. К счастью, получив от партнерши выражение благодарности за то, что слушает ее, он начинает понимать всю важность и ценность беседы и учится уважать ее.

Когда мужчина не желает говорить

Сандра и Ларри были женаты двадцать лет. В один прекрасный день Сандра потребовала развода, но Ларри хотел сохранить их брак. «Как он может говорить о продолжении нашей семейной жизни? – возмущалась она. – Он же не любит меня. Он не испытывает ко мне никаких чувств. Когда мне нужно поговорить с ним, он всегда уходит. Он холодный и бессердечный человек. Он все двадцать лет был таким. Я не собираюсь прощать его, не собираюсь оставаться с ним. Я слишком устала от попыток пробиться сквозь его бесчувственность».
Сандра и не догадывалась, как сама породила собственные проблемы. Она винила исключительно мужа. Считала, что в течение двадцати лет делала все, чтобы у них были теплые отношения, настоящая близость и полноценное общение. А Ларри лишь противился ее усилиям. Услышав на семинаре о сходстве между мужчинами и резиновой подтяжкой, она разрыдалась, и в ее слезах было так много готовности простить мужа за все. Сандра поняла, что «его» проблема на самом деле являлась «их» общей проблемой. И отдала себе отчет, как сама способствовала ее возникновению.

– Помню, на первом году нашей семейной жизни, – рассказывала она потом, – я была очень откры-той, говорила о своих чувствах, а он уходил. И я начала думать, что он не любит меня. После того как это повторилось несколько раз, я прекратила свои попытки. Мне не хотелось снова испытать эту боль. Не зная, что в другое время Ларри был вполне способен выслушать меня, я не давала ему шанса. Я словно оделась в броню. И хотела, чтобы он первым сделал шаг мне навстречу.

Одностороние разговоры

Разговоры Сандры с мужем носили главным образом односторонний характер. Обычно она стара-лась разговорить его, задавая вопрос за вопросом. Потом, еще до того как объяснить, о чем, собственно, хочет поговорить, расстраивалась и злилась из-за односложности ответов мужа. Когда же наконец она добиралась до излияния своих чувств, они всегда были одни и те же. Ее огорчало, что Ларри такой замкнутый, малоразговорчивый, словно бы и не любит ее.
Их односторонние беседы были примерно такими.
Сандра: Как у тебя прошел день?
Ларри: Нормально.
Сандра: Что случилось?
Ларри: Все как обычно.
Сандра: Какие у тебя планы на этот уик-энд?
Ларри: Мне все равно. А у тебя?
Сандра: Хочешь, пригласим друзей?
Ларри: Не знаю... Ты не знаешь, где телепрограмма?
Сандра (расстроенно): Почему ты не разговариваешь со мной?
Ларри (молчит).
Сандра: Ты любишь меня?
Ларри: Конечно, люблю. Я ведь женился на тебе.
Сандра: Ничего себе «люблю»! Да мы уже даже перестали разговаривать. Как ты только можешь вот так сидеть и не говорить ни слова! Тебе что, на все наплевать?
В этом месте Ларри обычно вставал и шел пройтись. Вернувшись, он вел себя так, будто ничего не случилось. Сандра тоже держалась таким образом, словно у них все прекрасно, но в душе старалась загнать любовь и нежность поглубже. Внешне она была все той же любящей женой, а внутри постепенно накапливались горечь и обида. Время от времени все это вскипало, и тогда она начинала очередной односторонний разговор, допытываясь у мужа о его чувствах. И каждый раз убеждалась все больше: он не любит ее. И так целых двадцать лет, после которых Сандра решила, что больше не желает жить лишенной тепла и истинной близости.

Учиться поддерживать друг друга, оставаясь при этом самими собой

На семинаре Сандра сказала:
– В течение двадцати лет я пыталась заставить Ларри говорить со мной. Хотела, чтобы он раскрыл-ся, стал чувствительным, ранимым. Я не понимала, что тоскую по человеку, который своей поддержкой дал бы мне самой возможность быть такой. Я действительно нуждалась в этом. За этот уик-энд мы с мужем говорили о наших самых интимных чувствах больше, чем за все двадцать лет. Я чувствую себя такой любимой! Именно этого мне так не хватало. Я считала, что это Ларри следует стать другим. А сейчас я знаю, что и с ним, и со мной все в порядке. Мы просто не знали, как поддерживать друг друга.
Сандра всегда жаловалась на то, что Ларри не разговаривает с ней. Она убедила себя, будто его молчание делает невозможным истинную близость. На семинаре женщина научилась делиться своими чувствами, не ожидая и не требуя, чтобы муж делал то же самое. Вместо того чтобы возмущаться его молчанием, она научилась ценить и благодарно принимать это молчание. А вследствие этого и Ларри стал проявлять большую склонность выслушивать жену. Сам же Ларри научился искусству слушать и стал практиковаться в нем, стараясь не думать, что приносит

слишком большую жертву. Мужчину вполне можно научить слушать, и это дает гораздо больший эффект, чем попытки сделать его более открытым и чувствительным.
Приучаясь слушать близкого и дорогого человека и ощущая его благодарность за это, он сам авто-матически начнет раскрываться навстречу ему, все более нуждаясь в словесном общении с ним. Это происходит постепенно, когда мужчина чувствует, что его ценят, ему благодарны за внимание и не держат на него обиды за малоразговорчивость. Не надо заставлять его говорить – и он естественным путем начнет это делать сам. Но сначала ему нужно ощутить, что его принимают таким, какой он есть. А уж если женщина все равно не удовлетворена тем, чего ей удалось добиться, значит, она забыла, что все мужчины – выходцы с Марса!

Когда мужчина не «оттягивается»

Лайза и Джим были женаты два года. Они все делали вместе и никогда не разлучались. Спустя некоторое время с Джимом начало что-то происходить: он становился все более раздражительным, пассивным, его настроение резко менялось, случались срывы.
Во время индивидуальной консультации Лайза сказала мне: «С ним стало очень тяжело. Чего я только ни делала, чтобы подбодрить мужа, но все впустую. Мне хочется, чтобы мы по-прежнему развлекались вместе – ходили в ресторан или по магазинам, на танцы и вечеринки, на пляж, путешествовали, но он ко всему равнодушен. Мы больше ничего не делаем вместе. Только смотрим телевизор, едим, спим и работаем. Я стараюсь по-прежнему любить его, но во мне копится злость. Раньше Джим был таким очаровательным, таким романтичным. А сейчас жить с ним – все равно что жить со слизняком. Я просто не знаю, что делать. А ему все до лампочки!»
Познакомившись с теорией о сходстве между мужчиной и резиновой подтяжкой и о его «колебатель-ном цикле», Лайза и Джим поняли, что произошло. Они чересчур много времени проводили вместе. Им необходимо было почаще расставаться. Когда мужчина слишком приблизился к женщине и не «оттягивается», у него начинает наблюдаться раздражительность, пассивность, переменчивость настроения, чрезмерная обидчивость, озлобление. Джим не умел «оттягиваться». Время, проведенное без Лайзы, порождало в его душе чувство вины. Он считал, что обязан всегда быть рядом с женой – и в делах, и в развлечениях.
Лайза тоже полагала, что они должны все делать вместе. Во время консультации я поинтересовался, что заставляло ее столько времени проводить с мужем.
Она ответила:
– Я боялась, что он огорчится, если я займусь чем-нибудь интересным без него. Как-то я поехала по магазинам одна, и он действительно расстроился.
– Я помню этот день, – вступил в разговор Джим. – Но я тогда расстроился по другой причине – у меня не выгорело одно дело и я потерял на этом некоторую сумму. Я действительно помню этот день, потому что тогда я вдруг заметил, как приятно побыть дома одному. Только я не осмеливался сказать тебе об этом, потому что думал, ты обидишься.
– А я, – заметила Лайза, – думала, что ты не хочешь, чтобы я шла куда-нибудь без тебя. Ты тогда показался мне таким далеким.

Побольше независимости

Понимание причин своих проблем с мужем позволило Лайзе перестать чересчур беспокоиться за него. «Оттяжки» Джима помогли ей обрести больше самостоятельности и независимости. Она начала внимательнее к себе относиться. А делая то, чего хотелось ей самой, и получая необходимую поддержку от подруг, Лайза стала ощущать себя гораздо более счастливой.
Ее злость на Джима прошла, поскольку она поняла, что ожидала от него слишком многого. Пример с резиновой лентой убедил ее в том, что она сама способствовала возникновению проблемы. Лайза поняла, что Джиму необходимо почаще оставаться одному. Жертвы, на которые она шла из любви к мужу, не позволяли тому «оттянуться», чтобы вернуться затем, а, плюс ко всему, ее добровольная зависимость приучала его к пассивности.

Лайза начала развлекаться без Джима, позволяла себе то, чего ей уже давно хотелось. Однажды вечером она пошла ужинать с подругами в ресторан, затем выбралась к друзьям поиграть в карты, потом – на вечеринку с кеглями по случаю дня рождения.

Простые чудеса

Лайзу просто поразило, как быстро изменились к лучшему ее взаимоотношения с Джимом. Он стал гораздо более внимательным к ней, заинтересованным к ее проблемам. Через пару недель он превратился в прежнего Джима. Ему снова хотелось делить с женой и дела, и развлечения. Он начал строить планы совместных походов в ресторан, в кино и так далее. У него вновь появилась мотивация к более активному образу жизни.
На консультации Джим сказал:
– Я испытываю огромное облегчение. Я чувствую себя любимым... Когда Лайза приходит домой, я вижу, что она рада видеть меня. А мне приятно скучать по ней, когда ее нет рядом. Так хорошо снова испытывать какие-то чувства! А ведь я уже почти забыл, как это бывает. Раньше казалось: за что бы я ни взялся, все получается не так, как надо. Лайза вечно заставляла меня делать то одно, то другое, указывала, чем следует заняться, задавала бесконечные вопросы.
А Лайза призналась:
– Я поняла, что все время винила его за то, что мне плохо. А взяв ответственность за свое счастье на себя, почувствовала: Джим стал более живым и энергичным. Это похоже на чудо.

Когда нарушается цикл

Женщина может, сама о том не подозревая, нарушить естественный внутренний цикл своего партнера. Обычно это происходит одним из двух путей:
а) она, так сказать, гонится за ним, когда он пытается «оттянуться»;
б) карает его за «оттяжки».
Вот список наиболее распространенных способов, используемых женщиной, чтобы «догнать» мужчину и не дать ему «оттянуться».

Способы погони

1. Физический

Когда он начинает «оттягиваться», она направляется за ним. Он уходит в другую комнату – она идет следом. Или возьмем Лайзу и Джима: она отказывалась от своих желаний ради того, чтобы быть рядом с ним.

2. Эмоциональный

Когда он начинает «оттягиваться», она следует за ним эмоционально. Она беспокоится за него. Ей хочется помочь ему обрести хорошее настроение. Женщина жалеет мужчину. Она окружает его вниманием и заботой, которые действуют на него размягчающе.
Другой способ, каким она может эмоционально воспрепятствовать «оттяжке», – это неодобрительное отношение к потребности партнера побыть одному. Выражая это неодобрение, женщина может эмоционально «притянуть» мужчину назад.
Еще один вариант – сделать несчастное, обиженное лицо, когда он собрался «оттянуться». Такое лицо – красноречивая мольба о поддержке, о сближении, и мужчина начинает чувствовать себя «под колпаком».

3. Психологический

Когда он начинает «оттягиваться», партнерша может воздействовать на него на психологическом уровне, задавая вопросы, внушающие ему чувство вины: «Как ты можешь так обращаться со мной?», «Что с тобой происходит?», «Неужели ты не понимаешь, как мне тяжело, когда ты вот так замыкаешься в себе?».

Другой вариант – стараться угодить ему во всем. Женщина начинает буквально угадывать его мысли и желания, старается быть безупречной во всем, чтобы ему никогда не захотелось отдалиться. Она, что называется, кладет себя к его ногам, подавляет собственное «я», дабы стать такой, какой, по ее мнению, он хочет видеть ее.
Она боится отдаления партнера, поэтому сдерживает свои истинные чувства и желания и старается не делать того, что могло бы огорчить его или вызвать недовольство.
Второй из главных способов, каким женщина по неведению может нарушить цикл партнера, – эта кара, наказание за «оттяжку». Далее перечисляются наиболее частые формы «наказания мужчины», не дающие ему возможности вернуться и раскрыться навстречу партнерше.

Способы наказания

1. Физический

Когда мужчина снова начинает испытывать желание, партнерша отталкивает его, играя на его физи-ческой привязанности к себе. Она может отказать ему в интимных ласках, вообще не позволять прикасаться к себе или даже подходить близко. Может ударить его или начать бить посуду, чтобы выказать свое неудовольствие.
У мужчины, однажды наказанного за «оттяжку», на всю жизнь может остаться страх перед ними и он не позволит их себе в дальнейшем. Таким образом, его естественный цикл оказывается нарушенным. Не исключено, что это породит в нем озлобление, блокирующее желание близости. И в один прикрас-ный день, «оттянувшись», он просто не вернется.

2. Эмоциональный

После «оттяжки», мужчина застает партнершу несчастной и исполненной укора. Она не прощает подобного пренебрежения. Как ни старается он ублажить подругу, угодить ей – все напрасно. И тогда, чувствуя себя неспособным вывести ее из этого состояния, он опускает руки. Когда он возвращается, она выражает свое неодобрение – словами, тоном, несчастным видом.

3. Психологический

Когда он возвращается, партнерша не желает сделать шаг навстречу и поделиться своими чувствами. Она становится холодной, всем своим видом выражает презрение. Она перестает верить, что действительно нужна ему, и в наказание не дает ему шанса выслушать себя и снова стать «хорошим». Он возвращается к ней счастливый, а оказывается в положении пса на цепи. Испытав на себе кару за «оттяжку», мужчина может начать бояться потерять любовь партнерши, если опять позволит себе такое. Он начинает чувствовать, что тогда будет недостоин ее любви. А если так, она больше никогда не примет его, разлюбит окончательно. И этот страх удерживает его от возвращения из похода в пещеру.

Как прошлое мужчины может повлиять на его внутренний цикл

Этот цикл, абсолютно естественный для мужчины, бывает нарушенным с самого раннего возраста. Мужчина может испытывать страх перед «оттяжками», потому что в детстве был свидетелем неодобрения матери по поводу эмоционального отдаления отца. Он может даже не сознавать, что «оттяжки» необходимы в силу естественных причин, и подсознательно искать аргументы для их оправдания.
В таком мужчине, как и следовало ожидать, получает большее развитие женская сторона его натуры, но за счет подавления кое-каких его мужских качеств. Он становится крайне чувствительным. Старается угодить, быть нежным и любящим, но при этом теряет часть свого мужского «я». Делая попытку «оттянуться», он мучается сознанием своей вины. Он не знает, что произошло, но от него уходят желание, энергия, страсть. Он становится пассивным или чересчур зависимым.
Возможно, мужчина начнет испытывать боязнь перед одиночеством или перед уходом в пещеру. Он будет думать, что просто не любит одиночества, но на самом деле причина всему – глубоко затаен-ный страх лишиться любви. А это ему уже довелось испытать в детстве – на примере отца или на своем собственном.

Одни мужчины не умеют отдаляться, другие, наоборот, не умеют сближаться. У мужчины-мачо <Мачо (исп.) – самец> не возникает проблем с отдалением. Он не умеет как раз возвращаться и откры-ваться душой навстречу другому человеку. Не исключено, что подспудно он боится, что не заслуживает любви. Страшится чрезмерной близости, собственного неравнодушия. Он даже не представляет себе, с какими распростертыми объятиями был бы встречен, решившись только подойти поближе. Как у слишком чувствительного мужчины, так и у мужчины-мачо отсутствует положительная картина их естественного внутреннего цикла, и они не имеют такого опыта.
Понимание этого цикла важно как для самих мужчин, так и для женщин. Некоторые мужчины чувствуют себя виноватыми, испытывая потребность провести некоторое время в своей пещере, им самим неуютно, когда они начинают «оттягиваться» и потом вдруг одним пружком возвращаются назад. Им даже может начать казаться, что с ними что-то не так. Так что владение секретом мужского внутреннего цикла весьма облегчает жизнь представителям обоих полов.

Мудрые мужчины и женщины

Большинство не осознают, до какой степени их внезапные «оттяжки» и не менее внезапные возвра-щения задевают женщин. А узнав об этом, мужчина может осознать и важность искреннего и внимательного отношения к тому, что говорит его партнерша. Тогда он начинает понимать и уважать ее потребность получить подтверждение того, что она небезразлична ему, нужна ему. Мудрый мужчина – разумеется, не в периоды «оттяжек» – обязательно найдет время поговорить с партнершей и даже сам начнет этот разговор, поинтересовавшись ее настроением и самочувствием. Разобравшись со своим собственным циклом, он, прежде чем «оттянуться», даст ей обнадежива-ющий сигнал «я вернусь». Он может сказать: «Мне нужно некоторое время побыть одному, но потом мы устроим праздник – побудем только вдвоем, чтобы никто и ничто не мешало нам». Или, если ему потребовалось срочно заглянуть в пещеру, а она в это время что-то рассказывает, можно бросить следующую фразу: «Мне нужно время, чтобы обдумать, а потом мы снова поговорим на эту тему».

Разобравшись со своим циклом, мужчина, правде чем «оттянуться», подаст партнерше обнадеживающий сигнал «я вернусь».

Когда он вернется, готовый поговорить, она, возможно, попытается выяснить причину «отлучки». Если мужчина и сам не слишком уверен, почему это произошло (а чаще всего именно так оно и бывает), он может ответить: «Я и сам не знаю. Мне просто понадобилось немного времени для самого себя. А теперь давай продолжим наш разговор».
Мудрый мужчина знает: партнерше нужно, чтобы ее выслушали, и он должен слушать ее как можно больше, когда не находится в состоянии «оттяжки». А также и то, что слушание помогает ему самому разобраться, чем ему хочется поделиться в беседе с подругой. Мудрая женщина, чтобы завязать беседу, не требует слов от мужчины, а просит его внимательно выслушать ее. Это избавляет его от ощущения, что его к чему-то принуждают. Мудрая женщина умеет раскрывать свою душу и делиться чувствами, не настаивая, чтобы ее любимый сделал то же самое. Она верит: мало-помалу и он раскроется навстречу ей, почувствовав, что его принимают таким, каков он есть, и слушая, как она говорит о своих переживаниях. Женщина сознает, что иногда ее самые интимные чувства как бы включают в нем потребность отдалиться, но в другое время (когда он возвращается или уже вернулся) он вполне способен воспринять их. Мудрая женщина никогда не сдается, а идет вперед – с терпением, любовью и знанием того, что доступно немногим женщинам.