

Джон Грэй Мужчины с Марса, женщины с Венеры

ГЛАВА 7

А женщины подобны волнам

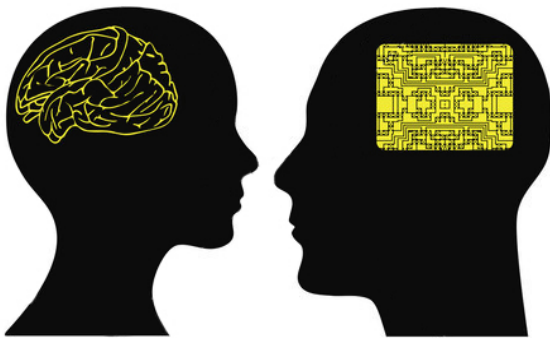
Женщина подобна волне. Когда она чувствует себя любимой, ее уважение к себе то растет, то спадает – чем не волна? Когда ей действительно хорошо – это как бы гребень волны, но потом настроение может вдруг измениться, и волна опадает. Но это явление временное. Достигнув низшей точки, состояние женщины может снова внезапно измениться, и ей опять станет хорошо. Ее волна автоматически начнет подниматься.

Когда волна на подъеме, женщина чувствует, что переполнена любовью и жаждет отдать ее. Когда же волна спадает, она ощущает внутреннюю пустоту, которую необходимо заполнить любовью. Это время, так сказать, эмоциональной генеральной уборки.

Если на взлете волны женщина подавляла любое отрицательное чувство или отрекалась от себя, чтобы отдать больше любви, то на стадии спада на нее обрушиваются все эти отрицательные эмоции и неудовлетворенные желания. В это время ей особенно необходимо поговорить о различных проблемах, ей хочется, чтобы ее выслушали и поняли.

*Уважение женщины к себе то нарастает, то спадает, подобно волне.
Когда она достигает дна – это время эмоциональной генеральной уборки.*

По словам моей жены Бонни, этот «спад» подобен спуску в темный колодец. Опускаясь в свой «колодец», женщина сознательно погружается в подсознание, во тьму и неясность чувств. На нее вдруг может налететь целый вихрь необъяснимых эмоций и смутных ощущений. Она может испытать отчаяние, сочтя себя одинокой, не имеющей ничьей поддержки. Но вскоре после того, как она достигнет дна, ей автоматически станет лучше. Столь же внезапно, как она рухнула в



бездну, женщина автоматически восстанет из нее, чтобы снова излучать любовь и наполнять ею свои отношения с близким человеком.

Способность женщины отдавать и получать любовь, как правило, отражает уровень ее самоуважения в данный момент. Когда ей не слишком-то хорошо, она неспособна проявлять терпение и благодарность к своему партнеру. В моменты спадов ее чувства бурлят, реакции становятся более эмоциональными. На нижней точке волны женщина как никогда ранима, как никогда нуждается в любви. Бесконечно важно,

чтобы ее партнер понимал, что ей требуется в это время, иначе он может еще больше измучить ее неразумными требованиями.

Как мужчина реагирует на волну

Когда мужчина любит женщину, она так и сияет – от любви и ощущения полнокровности жизни. Большинство мужчин наивно считают, что это сияние останется при ней навсегда. Но ждать от ее любящей природы постоянства – подобно надеждам, что погода никогда не будет меняться, а солнце никогда не скроется за тучи. Наша жизнь полна всяческих колебаний: день-ночь, жарко-холодно, лето-зима, ясно-непогода.

Мужчины в своих отношениях с женщинами то отдаляются, то приближаются; женщины испытывают взлеты и спады в способности любить себя и других.

Точно так же и взаимоотношения между мужчинами и женщинами подчиняются своим собственным ритмам и циклам. Мужчины отдаляются, потом приближаются. Женщины испытывают взлеты и спады в способности любить себя и других. Мужчина полагает, что внезапная смена настроений женщины связана исключительно с его поведением. Когда она счастлива, он горд и доволен, но когда ей плохо, он чувствует себя ответственным за это. И ему тоже становится плохо, потому что мужчина не знает, как поправить положение. Вот она так и светится от счастья – и он считает себя просто молодцом: но минуту спустя партнерша вдруг превращается чуть ли не в воплощение отчаяния – и, естественно, мужчина шокирован: ведь он-то считал, что все делает как надо.

Не надо ничего «улаживать»

Билл и Мэри были женаты шесть лет. Билл заметил в жене упомянутую волнообразную тенденцию к взлетам и спадам, но, не поняв, в чем дело, стал пытаться как-то «уладить дело», что только ухудшило положение. Он считал, что речь идет о некой странности или отклонении от нормы, поэтому старался объяснить жене, что у нее нет никаких оснований так расстраиваться. А Мэри от этого чувствовала себя еще более непонятой, и ей становилось гораздо хуже.

Билл полагал, что «улаживает дело», но в действительности сам же мешал тому, чтобы жене стало лучше. Мужчина должен знать, что, когда женщина опускается в свой колодец, она нуждается в нем более всего, и это не проблема, которую можно решить или «уладить», а подходящий момент, чтобы поддержать ее своей безоговорочной любовью.

«Я не могу понять мою жену Мэри, – говорил Билл. – В течение нескольких недель подряд она бывает самой чудесной женщиной в мире. Она бескорыстно и безоговорочно отдает свою любовь и мне, и всем на свете. Потом вдруг ударяется в переживания по поводу того, что все, кому не лень, используют ее, и начинает так или иначе выражать мне свое неодобрение. Но ведь не моя вина, если Мэри неизвестно, с чего она почувствовала себя несчастной. Я пытаюсь объяснить это жене, но все заканчивается только ссорами».

Как многие мужчины, Билл совершал ошибку, пытаясь предотвратить «спады» у своей партнерши. Он старался, так сказать, вытащить ее на поверхность. Он не знал, что, когда его жена опускается в колодец, ей необходимо достичь дна, прежде чем снова подняться. Когда у Мэри начиналась стадия спада, первым симптомом этого был наплыв самых разнообразных чувств. А Билл вместо того, чтобы выслушать ее со всем сочувствием, теплом и заботой, на какие только способен, как бы тянул жену обратно, объясняя, что ей не из-за чего расстраиваться.

Женщина на стадии спада менее всего нуждается в объяснении, почему ей не следует продолжать падать в колодец. Ей нужен кто-то, находящийся рядом во время этого падения, кто слушал бы ее, когда она изливает свои чувства, и сочувствовал, что ей приходится так несладко. Даже если мужчина не понимает причины переживаний партнерши, он может предложить ей свою любовь, внимание и поддержку.

Что сбивает мужчин с толку

Когда Билл узнал, что женщины подобны волнам, он все еще пребывал в недоумении. В первый же раз, как только ему показалось, что жена находится в своем колодце, он начал тренироваться внимательно слушать.

Когда она говорила о той или иной вещи, доставляющей ей огорчение, он старался воздерживаться от попыток «уладить дело» или привести жену в лучшее расположение духа. Но минут через двадцать расстроился сам, потому что не заметил никакого улучшения. – Вначале я слушал, – рассказывал Билл мне, – и мне казалось, что дело идет на лад. Но потом жена совсем

закручинилась. Похоже, чем больше я слушал ее, тем больше она переживала. Я объяснил ей, что нет никаких причин так травить себе душу, и мы опять поссорились.

Слушая Мэри, Билл, тем не менее, все-таки пытался «уладить дело». Он ожидал, что ей полегчает немедленно, разом. Но он не знал, что даже когда опускающаяся в колодец женщина ощущает поддержку, это еще не значит, что она тут же приободрится. Возможно, она даже расстроится еще больше. Но это признак того, что полученная поддержка все же возымела действие. Она может даже подтолкнуть женщину вниз, но ведь после достижения дна как раз и наступает улучшение. Таков уж внутренний цикл венерианок.

Даже когда мужчине удается поддержать подругу, она подчас может распереживаться еще больше.

Билл недоумевал, потому что, внимательно слушая жену, не замечал, чтобы ей становилось лучше. Напротив, ему казалось, что она погружается в свой колодец все глубже. Чтобы избежать этого недоумения, мужчина должен помнить следующее: когда ему удастся поддержать подругу, она подчас может распереживаться еще больше. Поняв, что, прежде чем снова подняться, волна должна достигнуть дна, мужчина перестанет рассчитывать на мгновенную ответную реакцию женщины, на то, что она сразу же успокоится и развеселится.

Узнав обо всем этом, Билл сумел отнестись к Мэри с большим терпением и пониманием. А лучше научившись поддерживать жену во время пребывания в колодце, узнал и о том, что нельзя предсказать, сколько времени она будет находиться в расстроенных чувствах: очередной колодец может оказаться глубже всех предыдущих.

Те же проблемы, те же ссоры

Выйдя из колодца, женщина снова становится прежней – нежной, любящей. Но большинство представителей сильного пола неправильно воспринимает эти положительные перемены. Обычно мужчина полагает, что все беспокоившие партнершу проблемы теперь полностью решены. Нет – это лишь иллюзия. Подруга вся светится, излучает любовь – и мужчина ошибочно принимает ее настроение за признак того, что все в абсолютном порядке.

Но когда ее волна снова идет на спад, всплывают все те же проблемы. И он начинает злиться, потому что считал их уже решенными. Без понимания волнообразного характера женского внутреннего цикла ему трудно признать обоснованность чувств партнерши и отнестись к ним достаточно тактично.

Когда нерешенные проблемы женщины снова всплывают на поверхность, мужчина может отреагировать бестактно, сказав, например:

1. «Сколько еще нам заниматься одним и тем же?»
2. «Я уже слышал об этом раньше».
3. «Я думал, что с этим мы уже разобрались».
4. «Когда ты собираешься закончить всю эту историю?»
5. «Я не хочу снова заниматься этим».
6. «Это просто сумасшествие какое-то! Мы опять ссоримся по тому же самому поводу».
7. «Почему у тебя столько проблем?»

Когда женщина опускается в колодец, все ее проблемы и горести, вплоть до самых затаенных, разом начинают напоминать о себе. Они могут иметь какую-то связь с ее нынешним браком или романом, но обычно тянутся за ней из ее прошлого, а иногда и из самого детства. Проблемы, оставшиеся нерешенными в прошлом, неизбежно дадут о себе знать.

Сигналы, предупреждающие мужчину о том, что женщина, возможно опускается а колодец или что ей особенно нужна его любовь

Вот некоторые из чувств, которые обычно испытывает женщина на стадии погружения в колодец.

То, что она чувствует : То, что она говорит

Расстройство : «У меня еще столько дел!»

Неуверенность : «Мне нужно еще».

Укор: «Все на моих плечах».

Беспокойство: «А как обстоят дела с...»

Недоумение: «Я не понимаю, почему...»

Усталость: «Я больше не могу».

Отчаяние: «Я не знаю, что делать».

Пассивность: «Мне все равно, делай что хочешь».

Требовательность: «Тебе надо сделать...»

Нежелание, несогласие: «Нет, мне не хочется»

Недоверие: «Что ты хочешь этим сказать?»

Стремление контролировать : «А ты сделал?»

Неодобрение: «Как ты мог забыть?»

Уметь поддержать партнершу, когда она находится в колодце, – это особый дар, и женщина высоко ценит его. Постепенно она выберется из цепких лап прошлого. У нее еще случатся взлеты и падения, но они уже не будут носить столь резкий характер, чтобы заслонить ее любящую натуру.

Понимать, что ей нужно

На одном из моих семинаров Том пожаловался: «Когда наши отношения только начинались, Сьюзен казалась такой сильной, но потом вдруг как-то обмякла, сникла. Помню, я убеждал, что люблю ее, что она нужна мне. Мы много переговорили на эту тему, и вроде бы все пришло в норму, но через месяц ее снова обуяла та же самая неуверенность. Как будто она не слышала тех моих слов, сказанных в первый раз. Я настолько разозлился, что мы снова поссорились».

Том был удивлен, узнав, что и многие другие мужчины проходят через те же самые тернии. Когда Том и Сьюзен познакомились, она находилась на подъеме, на взлете; их отношения развивались, ее любовь к Тому росла. Однако, миновав пик, Сьюзен внезапно изменилась, потеряла былую уверенность в себе, стала требовать больше внимания.

То было начало ее спуска в колодец. Том не мог понять, отчего она сделалась такой, но после довольно напряженного разговора, длившегося несколько часов, Сьюзен почувствовала себя значительно лучше. Том убедил ее в своей любви и поддержке, и теперь Сьюзен снова шла на подъем, испытывая огромное внутреннее облегчение.

После этого разговора Том считал, что успешно справился с этой проблемой в их отношениях. Но через месяц у Сьюзен начался очередной спад, и она снова стала чувствовать себя неуютно и неуверенно. На сей раз Том проявил гораздо меньше понимания и терпимости. Он разозлился. Он был оскорблен тем, что жена опять не верит ему – и это после того, как он месяц назад из кожи лез вон, чтобы убедить ее в своей любви! И вот теперь все сначала! Опять нужно что-то доказывать ей, в чем-то убеждать. Словом, они поссорились.

Не все так мрачно

Узнав, что женщины подобны волнам, Том понял главное: этот приступ неуверенности и повышенной потребности во внимании – вещь естественная, неизбежная и временная. Он понял, как был наивен, думая, что его уверения в любви, единожды произнесенные, будут действовать на Сьюзен всегда.

То, что Том научился успешно поддерживать Сьюзен, когда та находилась в колодце, не только облегчило ей обретение душевного покоя, но и помогло обоим избегать ссор в эти нелегкие моменты. Том сделал для себя три крайне полезных открытия:

1. Любовь и поддержка мужчины не могут в мгновение ока решить все проблемы женщины. Однако его любовь может помочь ей чувствовать себя надежно во время погружения в колодец. Наивно ожидать, что женщина все время будет излучать любовь. Уже возникавшие

проблемы могут всплывать снова и снова. Но, каждый раз, поддерживая любимую, мужчина может помочь и ей, и себе.

2. Спуск женщины в колодец – не вина и не поражение мужчины. С какой бы готовностью он ни оказывал ей поддержку, предотвратить это не в его силах, однако он может помочь в столь трудное для нее время.

3. В женщине заложена возможность спонтанно взмывать вверх после того, как она достигла дна колодца. Мужчине не следует ничего «улаживать». Упав в колодец, партнерша не разбилась, но очень нуждается в его любви, терпении и понимании.

Когда женщина не чувствует себя надежно в своем колодце

Волнообразная тенденция «вверх – вниз» усиливается, когда женщина вступает в интимные отношения с мужчиной. Крайне важно, чтобы она прошла через весь цикл, чувствуя себя надежно. Иначе она будет старательно делать вид, что у нее всегда все в порядке, и подавлять свои негативные чувства.

Когда женщина не ощущает себя достаточно надежно, у нее есть лишь одна альтернатива: избегать близости, секса или заглушать свои отрицательные чувства – выпивкой или перееданием, погружением с головой в работу или чрезмерной заботой о других. Но, несмотря на все эти средства, она будет периодически падать в колодец, и ее чувства могут вырваться наружу самым неожиданным и неконтролируемым образом.

Когда подавляются отрицательные чувства, подавляются и положительные, и любовь умирает.

Вероятно, вам известны истории о супругах, которые никогда не ссорились, а потом, ко всеобщему удивлению, решили развестись. Во многих из этих случаев женщине приходилось подавлять свои негативные чувства ради того, чтобы избежать ссор. В результате она как бы онемевает, теряет способность ощущать свою любовь.

Когда подавляются отрицательные чувства, подавляются и положительные, и любовь умирает. Безусловно, избегать споров и ссор – это прекрасно, но только не за счет подавления чувств. В главе девятой мы рассмотрим, как это делать.

Эмоциональная генеральная уборка

Когда волна обрушивается вниз, для женщины наступает время очищения, или эмоциональной генеральной уборки. Не пройдя этого эмоционального очищения, женщина понемногу утрачивает способность любить и расти вместе со своей любовью. Сознательное подавление собственных чувств наносит огромный вред ее исконной натуре, привыкшей к волнообразным колебаниям, и постепенно женщина вообще перестает испытывать какие бы то ни было чувства, не говоря уж о страстях.

Некоторые женщины, старающиеся не позволять себе отрицательных эмоций и тем самым препятствующие естественному волнообразному движению своих чувств, испытывают так называемый предменструальный синдром (ПМС). Существует прочная связь между данным синдромом и неспособностью позитивно справляться с отрицательными эмоциями. Научившись же этому, женщины обнаруживают исчезновение симптомов ПМС. В главе одиннадцатой мы рассмотрим, что следует делать, чтобы справиться с негативными чувствами.

Даже у сильной, уверенной в себе и добившейся успеха в жизни женщины время от времени возникает потребность посетить свой колодец. Мужчины обычно допускают ошибку, считая, что, если партнерша преуспела на служебном поприще, у нее не бывает периодов эмоциональной генеральной уборки. Еще как бывают!

Работающая женщина постоянно подвергается стрессам и эмоциональному, так сказать, засорению. Естественно, ей крайне необходимы такие генеральные уборки. Точно так же

мужчина, испытывающий большое количество стрессов на работе, больше нуждается в «оттяжках», чем человек, ведущий менее напряженную жизнь.

Одно исследование обнаружило, что взлеты и падения самоуважения женщины обчно происходят раз в двадцать один – тридцать пять дней. (Никто никогда не исследовал периодичность «оттяжек» мужчин, но опыт подсказывает мне, что она примерно такова же.) Причем цикл подъемов и снижений, может быть, и не связан с ее менструальным циклом, но в среднем его периодичность равна двадцати восьми дням.

Надев деловой костюм, женщина может, так сказать, слезть с этих эмоциональных «американских горок», но, когда она придет домой, ей потребуются нежность и поддержка партнера, столь важные в это время для каждой женщины и вызывающие у нее самую искреннюю благодарность.

Следует понять, что тенденция женщины временами нырять в колодец далеко не всегда отражается на ее деловых качествах, но очень сильно влияет на ее общение с любимым и необходимым ей человеком.

Кака мужчина может поддержать женщину, находящуюся в колодце

Мудрый мужчина никогда не препятствует естественному ходу женского внутреннего цикла. Он прячет подальше свои упреки и требования и учится оказывать ей необходимую поддержку. В результате его отношения с партнершей расцветают, и с годами их не покидают ни любовь, ни страсть.

Возможно ему самому приходится испытать немало эмоциональных бурь или засух, однако награда за жертвы с лихвой компенсирует их. Мужчина не мудрый, не вооруженный знанием теории женских волн, тоже страдает от бурь и засух, но из-за того, что он не владеет искусством любить подругу даже тогда, когда она находится в колодце, их любовь перестает развиваться и постепенно совсем замирает.

Когда она в колодце, а он в пещере

Харрис рассказывал: «Я применил на практике все, о чем узнал на семинаре. И это вправду подействовало. Мы стали так близки. Я почувствовал себя просто на седьмом небе. И вдруг моя жена начала жаловаться, что я слишком много смотрю телевизор. Она стала обращаться со мной как с малым ребенком. Мы крупно поссорились. Я не знаю, что произошло. Ведь все было так хорошо». Это пример того, что может случиться, когда совпадают фазы волны и резиновой ленты.

После занятий в моем семинаре Харрис сумел отдавать своей жене и семье больше, чем когда бы то ни было прежде. Кэти была в восторге. Ей с трудом верилось, что все происходящее – не сон. Супруги сблизились как никогда. Волна Кэти находилась на взлете. Так продолжалось пару недель, но вот однажды вечером Харрис решил подольше посидеть перед телевизором. Натяжение его резиновой ленты начало ослабевать. Он смутно ощущал необходимость отдалиться и уединиться в своей пещере.

Когда это случилось, Кэти была просто убита. Ее волна тоже начала спадать. Отдаление мужа было для нее равносильно концу их заново обретенной близости. За предыдущие две недели все ее мечты стали реальностью, и теперь женщине казалось, что она теряет достаточно трудно давшееся счастье. С самого детства она мечтала именно о таких отношениях с мужчиной.

«Оттяжка» мужа стала для нее настоящим шоком. Для нежной, ранимой девочки, все еще жившей в ней, это было такое потрясение, что и для малыша, которому сначала дали конфету, а потом отобрали ее. Кэти очень тяжело переживала случившееся.

Марсианская и венерианская логика

Марсианину трудно понять причину состояния Кэти. Марсианская логика говорит: «Я целых две недели был таким чудесным парнем. Разве это не дает мне право теперь заняться немного

самим собой? Все это время я только и делал, что отдавал и отдавал; сейчас мне нужно некоторое время для себя. А ты могла бы больше доверять моей любви, особенно теперь». Венерианская логика трактует те же самые события иначе: «Эти последние две недели были просто чудесными. Поэтому сейчас мне намного тяжелее лишиться твоего внимания и любви. Я только начала по-настоящему раскрываться, а ты взял и отдалился».

Как оживают былые чувства

Кэти прожила долгие годы, защищаясь от обид и боли тем, что не позволяла себе полностью довериться мужу. Но две недели любви заставили ее раскрыться перед ним гораздо больше, чем это было за всю ее взрослую жизнь. Поддержка Харриса сделала безопасной для нее встречу с прежними чувствами.

Внезапно она начала ощущать себя так же, как в детстве, когда вечно занятой отец лишь изредка выкраивал время для нее. Знакомые с тех самых пор гнев и чувство собственной беспомощности, ничем не разрешившиеся в прошлом, теперь избрали своим объектом Харриса с его телевизором. Если бы не это тяжкое наследие, Кэти восприняла бы совершенно спокойно желание мужа немного отвлечься.

Чувства, пришедшие из глубины лет, заставили ее воспринять как обиду тот факт, что Харрис уселся смотреть телевизор. Получи она шанс поговорить с мужем и в процессе разговора самой в себе разобраться, Кэти докопалась бы до причины этой обиды. Она достигла бы дна колодца, и после этого ей значительно полегчало бы. Она снова начала бы доверять любви мужа и связывающей их близости, даже зная о том, что ей может быть тяжело в моменты неизбежных временных отдалений Харриса.

Когда становится больно

Но Харрис не понял причины состояния жены. Он сказал, что ей совершенно не из-за чего так обижаться и переживать. И разгорелась ссора. Говорить женщине, что ее обиды и боль не имеют никаких причин, – это, возможно, самое худшее из того, что может сказать мужчина. Это причиняет ей еще большую боль, как палец, сунутый в открытую рану.

Когда женщине плохо, то ее слова могут прозвучать упреком партнеру. Но если он отнесется к ней с заботой и пониманием, упреков как не бывало. Пытаясь же объяснить подруге, почему ей не стоит так переживать, он лишь усугубит ситуацию.

Временами роли меняются, и наносить удары начинает женщина. На интеллектуальном уровне она может даже согласиться, что ей не надо бы этого делать. Но на эмоциональном – продолжает рубить направо и налево и не желает слышать от мужчины, почему ей не следует так поступать. Ей нужно, чтобы он понял, почему она это делает.

Отчего мужчины и женщины ссорятся

Харрис истолковал реакцию Кэти совершенно ошибочно. Он счел, что она требует, чтобы он вообще отказался от телевизора. Но Кэти просила совсем о другом. Она только хотела, чтобы он знал, как ей обидно и больно от этого его поступка.

Женщины инстинктивно знают, что, если им удастся донести свою боль до партнера, он сделает ради любимой все возможное и пойдет на все, чтобы изменить себя. Когда Кэти говорила о собственных чувствах, ей просто нужно было, чтобы муж выслушал ее, а затем уверил, что вовсе не собирается превращаться в прежнего Харриса, вечно уткнувшегося в свой телевизор, и знать не знающего ни о каких эмоциях.

Мужчины в спорах отстаивают свое право быть свободными, женщины – свое право на переживания. Мужчины хотят свободы, женщины – понимания.

Безусловно, Харрис заслуживал того, чтобы смотреть телевизор, но и Кэти заслуживала право на переживания. Она хотела быть понятой и успокоенной. Харрис имел право смотреть телевизор, но и Кэти имела право на обиду.

Не осознавая, на какой фазе находится волна Кэти, Харрис счел ее реакцию несправедливой. Он решил, что не должен придавать значения ее чувствам, если хочет время от времени смотреть телевизор. Муж раздражительно думал про себя: «Не могу же я быть все время нежным и любящим!»

Харрис чувствовал, что, борясь за право смотреть телевизор, жить своей жизнью и быть самим собой, он должен считать эмоции жены блажью. Он спорил, чтобы завоевать право смотреть телевизор, в то время как Кэти просто нуждалась в том, чтобы он ее выслушал. Она спорила за свое право расстраиваться и переживать.

Разрешать конфликты через понимание

Со стороны Харриса было наивно думать, что накопившиеся обиды, ощущение собственной беспомощности и гнев Кэти, порожденные двенадцатью годами пренебрежения, исчезнут после двух недель любви.

Со стороны Кэти не менее наивно было полагать, что муж постоянно будет сфокусирован только на ней и семье, не отдаляясь время от времени, чтобы уделить внимание самому себе. Когда Харрис начал «оттягиваться», волна Кэти пошла на спад. Ее чувства, не получавшие выхода в прошлом, стали выплывать на поверхность. И вспышка была реакцией не на сам факт, что Харрис плотно уселся перед телевизором, а на те двенадцать лет, в течение которых он игнорировал ее. Спор супругов превратился в ожесточенную перепалку, и после двух часов ругани и криков они перестали разговаривать.

Разобравшись в сути происшедшего, пара сумела разрешить свой конфликт и помириться. Харрис понял, что, когда он начал отдаляться, это как бы настроило Кэти на эмоциональную генеральную уборку. Ей нужно было поговорить о своих чувствах, а не слушать, как муж обвиняет ее в необоснованных придирках. Харрис приободрился, осознав, что его жена боролась за право быть выслушанной – точно так же, как он отстаивал свое право быть свободным. Он понял, что, удовлетворив свою потребность в его внимании, жена может удовлетворить его потребность в свободе.

Удовлетворив свою потребность во внимании партнера, женщина может удовлетворить его потребность в свободе.

В свою очередь, Кэти поняла, что Харрис на самом деле вовсе не считает ее вздорной и капризной женщиной и что, хотя муж отдалился, он снова вернется к ней, и им опять будет хорошо вместе. Она осознала, что это именно их ставшая чересчур тесной близость включила механизм «оттягивания». А высказанная ею обида заставила его почувствовать себя «под колпаком», в то время как ему нужно было ощущать, что жена не пытается указывать ему, как поступать и что делать.

Как может поступить мужчина, когда ему трудно слушать

Харрис спрашивал меня:

– А что мне делать в тот момент, когда Кэти разговорилась, а мне как раз немогуту ее слушать, потому что я нахожусь в пещере? Бывало начну выслушивать – и через пару минут дохожу до бешенства.

Я уверил его, что это вполне нормально. Когда волна Кэти идет на спад и ей особенно необходимо, чтобы муж выслушал ее, включается механизм «оттягивания». В такой ситуации он не может дать жене того, что ей нужно. Пока я говорил, Харрис энергично кивал в знак согласия, а потом заключил:

– Да, все верно. Когда мне хочется «оттянуться», ей хочется поговорить. Если мужчине необходимо «оттянуться», а женщине – поговорить, его попытки слушать только ухудшают положение. Спустя короткое время он либо обозлится на нее и все кончится вспышкой гнева, либо им овладеют неимоверная усталость, рассеянность, и партнерша распереживается еще больше. Когда мужчина не способен выслушать подругу внимательно, заботливо, с пониманием и уважением, вот что может помочь делу:

Три шага для поддержки женщины, когда мужчина «оттягивается»

1. Разберитесь с самим собой

Прежде всего вам нужно принять как факт, что вы испытываете потребность отдалиться и ничего не можете дать партнерше. Как бы вы ни желали проявить себя любящим, сейчас вы не способны слушать внимательно. Не заставляйте себя этого делать, если не можете.

2. Поймите, что ей плохо

Далее вам следует понять, что ей нужно больше, чем вы можете дать сейчас. Ее переживания имеют под собой почву. Нельзя порицать ее за то, что она в чем-то нуждается или ей плохо и что ей хочется ощущать вас рядом. Ведь очень больно чувствовать себя покинутой, когда ей нужна ваша любовь. Нельзя и вас обвинять в том, что вам необходима свобода. Возможно, вы будете бояться, что партнерша не простит вас и перестанет верить. Но она будет более склонна и прощать, и верить, если вы проявите заботу о ней и попытаетесь понять ее переживания.

3. Избегайте споров и постарайтесь обнадежить ее

Поняв ее боль, вы не станете ни порицать, ни высмеивать ее переживания. Хотя в данный момент и не можете оказать ей поддержку, которой она так жаждет, постарайтесь не ухудшать ситуацию спорами. Ободрите и обнадежьте ее: скажите, что вернетесь и что тогда сможете оказать ей поддержку, которой она заслуживает.

Что может сказать он вместо того, что бы ввязаться в спор

В желании Харриса остаться одному или посмотреть телевизор не было никакого криминала, так же как и в обиде Кэти. Вместо того чтобы в споре отстаивать свое право смотреть телевизор, он мог бы сказать ей что-нибудь вроде: «Я понимаю, ты расстроена, но как раз сей час мне очень нужно посмотреть телевизор и расслабиться. Когда я приду в себя, мы сможем поговорить». Это дало бы ему время, чтобы посмотреть телевизор, а также возможность остыть и приготовиться выслушать партнершу, не укоряя ее за расстроенные чувства и не ехидничая по этому поводу.

Женщине может не слишком понравиться такая реакция, однако уважать ее она будет. Разумеется, ей хочется видеть его, как обычно, любящим и нежным, но, если ему необходимо «оттянуться», это является его законной потребностью. Он не в силах дать того, чего не имеет. На что он способен – так это не испортить все еще больше. Как же решить эту проблему? Только через уважение нужд обоих. Партнер может посвятить некоторое время себе, а затем, вернувшись, дать партнерше то, что требуется ей.

Когда мужчина не в состоянии слушать излияние задетых чувств женщины, потому что ему необходимо «отлучиться», он может сказать: «Я понимаю, что ты обижена, и мне нужно время, чтобы подумать об этом. Давай-ка сделаем перерыв». Если он извинится подобным образом и перестанет слушать, это гораздо лучше, чем издеваться над переживаниями партнерши.

Что может сделать она вместо того, что бы ввязаться в спор

Выслушав это предложение, Кэти спросила:

– Ну хорошо, ему нужно побыть в своей пещере. Но как же быть со мной? Я предоставляю ему свободу действий, но что я получаю взамен?

Во-первых, Кэти получает самое лучшее из того, что ее партнер может дать, когда наступит время. Не требуя, чтобы он слушал, когда ей захотелось поговорить, она может постараться не испортить все еще больше, доведя дело до крупной ссоры. Во-вторых, после возвращения партнера она получит поддержку, конечно если он действительно способен поддержать ее. Помните: когда мужчине потребовалось «оттянуться» наподобие резиновой ленты, то, вернувшись, он принесет с собой гораздо больше любви. И тогда будет способен слушать. Это будет наилучшее время для того, чтобы затеять разговор.

Превращать мужчину в единственный источник поддержки и любви – значит возлагать на него слишком большую тяжесть.

Принять как факт потребность мужчины удалиться в пещеру не означает, что женщине нужно отказаться от своего желания говорить. Просто не нужно требовать, чтобы он слушал ее в любой момент, когда ей этого захочется. Кэти научилась мириться с тем, что периодически мужчина не способен слушать, и узнала, что в другое, более благоприятное время он вполне на это способен. Совершенно ни к чему отказываться от попыток завести разговор; нужно только уловить правильный момент.

Когда мужчина «оттягивается», самое время обратиться за помощью к друзьям. Если Кэти испытывает потребность поговорить, но Харрис не может слушать, ей следует больше общаться с подругами. Превращать мужчину в единственный источник поддержки и любви – значит возлагать на него слишком большую тяжесть. Волна женщины находится на спаде, а ее партнер отсиживается в пещере – вот когда крайне важно излить душу другим. Иначе женщина непременно будет мучиться ощущением собственной беспомощности и копить все больше обид на мужа или друга.

Как деньги могут создавать проблемы

Крис рассказывал: «Я совершенно сбит с толку. Когда мы поженились, то были бедны. Мы оба вкалывали, но денег едва хватало на то, чтобы платить за квартиру. Временами Пэм, моя жена, начинала жаловаться, какая тяжелая у нее жизнь. Я мог понять это. Но теперь мы богаты, оба хорошо зарабатываем. Отчего же она до сих пор все чувствует себя несчастной и жалуется? Многие другие женщины что угодно отдали бы, лишь бы оказаться на ее месте. А мы все только ссоримся и ссоримся. Честное слово, мы чувствовали себя гораздо счастливее, когда были бедны. А теперь вот хотим развестись».

Крис не понимал, что женщины подобны волнам. Когда он женился на Пэм, ее волна также времена-ми спадала. Но в то время он слушал жену и понимал причину ее сетований. Ему было легко считать вполне обоснованными ее отрицательные чувства, потому что испытывал то же самое. С его точки зрения, жена имела достаточно причин переживать: ведь денег у них было значительно меньше, чем требовалось и хотелось.

Деньги не удовлетворяют эмоциональных потребностей

Марсиане склонны считать деньги панацеей от всех проблем. Когда Крис и Пэм были бедны и лезли из кожи вон, чтобы свести концы с концами, муж прислушивался к жалобам жены, сочувствовал и старался заработать побольше, чтобы ей приходилось меньше расстраиваться. И Пэм ощущала, что он действительно делает все ради нее.

Однако и после того как финансовое положение супругов улучшилось, она все еще время от времени впадала в транс. Он не понимал, почему же ей плохо и теперь, когда они богаты. А Пэм больше не чувствовала, что муж старается для нее.

Крис не понимал, что деньги не могут предотвратить тяжелых моментов для Пэм. Когда ее волна шла на спад, супруги ссорились, потому что он считал ее потребность «поплакаться в жилетку» беспочвенной. Вот уж незадача: чем богаче они становились, тем больше ссорились.

Когда финансовые потребности женщины удовлетворены, она начинает осознавать свои эмоциональные потребности.

Пока они были бедны, главным предметом переживаний Пэм являлись деньги, но когда финансовое положение семьи стало более надежным, женщина стала осознавать, что ее эмоциональные потребности не удовлетворены. Это процесс вполне естественный, нормальный и предсказуемый.

Богатые тоже имеют право поплакать

Помню, в какой-то статье я прочел: «Посочувствовать богатой женщине может только богатый психиатр». Когда у женщины много денег, все (и особенно ее муж) считают, что она просто не имеет права на переживания. Ей отказывают в праве быть подобной волне и периодически испытывать спады. Ей отказывают в праве на то, чтобы анализировать собственные чувства или иметь больше потребностей, чем другие, в любой из сфер жизни.

От женщины с деньгами ожидают вечной радости и беззаботности, потому что без денег ее жизнь была бы гораздо тяжелее. Это не только неверно, но и неуважительно по отношению к ней. Независимо от богатства, статуса, привилегий или обстоятельств, женщина всегда имеет право на переживания и на спад своей волны.

Крис воспрянул духом, поняв, как может сделать свою жену счастливой. Он вспомнил, что признавал обоснованность ее переживаний, когда они жили в бедности, и осознал, что точно так же может признавать ее и теперь, даже если они богаты. Он больше не чувствовал безнадежность ситуации: он понял, что знает, как поддержать Пэм. Крис ошибался, полагая, будто его деньги должны давать ей ощущение счастья, тогда как на самом деле источником этого ощущения были его забота и понимание.

О значении чувств

Если не поддержать женщину в ее праве на то, чтобы чувствовать себя время от времени несчастливой, она никогда не сможет ощутить себя по-настоящему счастливой. Для этого ей необходимо опуститься в колодец, чтобы дать выход своим эмоциям, исцелить и очистить их. Если нам от природы положено испытывать положительные чувства – любовь, счастье, доверие, благодарность, то иногда приходится переживать и гнев, и печаль, и страх, и горе. Опустившись в колодец, женщина находит там исцеление от этих отрицательно заряженных эмоций.

Мужчинам также приходится делать что-то со своими негативными чувствами, чтобы затем иметь возможность испытывать позитивные. Когда мужчина погружается в свою пещеру, то молча ощущает и, так сказать, перемалывает их. В главе одиннадцатой мы проанализируем технику снятия отрицательных эмоций, одинаково пригодную как для мужчин, так и для женщин. Когда женщина на взлете, она вполне удовлетворена тем, что имеет. Но на спаде волны вдруг начинает остро ощущать, чего ей не хватает. Когда она в приподнятом состоянии, то может воспринимать все то хорошее, что есть в ее жизни, и соответственно на него реагировать. Но в период спада волны взор ее любви, склонной окрашивать все в розовые тона, заволакивается тучами, и женщина реагирует в основном на то, чего ей недостает в жизни.

Представьте себе стакан, в котором налита вода до половины. О нем можно сказать двояко: что стакан наполовину полон или что он наполовину пуст. Так вот, женщина на взлете волны видит то, что наполняет ее жизнь, а на спаде – то, что в ней отсутствует. Находясь на гребне, она не думает об этой пустоте, но, опускаясь в колодец, сосредоточивается именно на ней.

Не осознавая, что женщины подобны волнам, мужчины не умеют ни понять, ни поддержать своих любимых. Когда, так сказать, во внешнем мире у них полный порядок, а дома – все только хуже и хуже, они недоумевают. Помните о различиях между мужчинами и женщинами: вот ключ к секрету, как суметь дать партнерше заслуженную любовь именно тогда, когда она нуждается в ней больше всего.