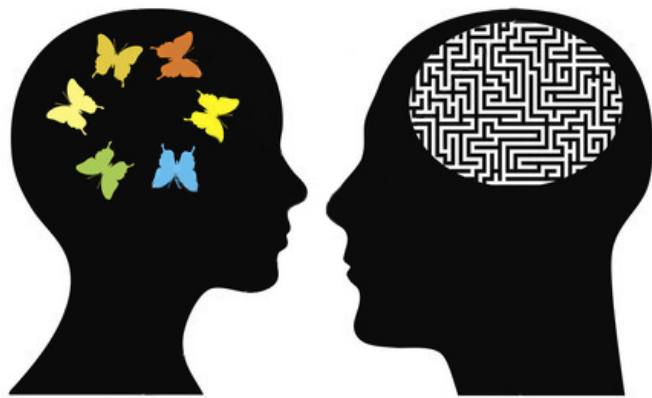


Джон Грэй  
**Мужчины с Марса, женщины с Венеры**

**ГЛАВА 8**

**О несходстве наших эмоциональных потребностей**

Мужчины и женщины, как правило, не осознают, что их эмоциональные потребности различны. В результате инстинкт не подсказывает им, как поддерживать друг друга. Обычно мужчины вкладывают в отношения с партнершей то, что нужно и чего хочется мужчинам, а женщины – то, что нужно и чего хочется женщинам. Каждый из них совершает ошибку, полагая, будто и у другого те же самые желания и потребности. Вот и получается, что оба неудовлетворены и у каждого накопилась целая куча обид. И мужчины, и женщины чувствуют одно и то же: вот я отдаю всего себя, а взамен ничего не получаю. Каждому кажется, что партнер не признает и не ценит их любви. А правда состоит в том, что оба хотя и дарят взаимно свою любовь, но не так, как хотелось бы другому. Например, женщина думает, что проявляет свою любовь к партнеру, когда задает ему миллион заботливых вопросов или смотрит на него с обеспокоенным выражением на лице. Как мы уже отмечали выше, это может оказаться достаточно неприятным для мужчины.



Он почувствует себя «под колпаком» и отдалится. Женщина же не понимает, в чем дело: ведь если бы о ней самой так же заботились, она была бы только благодарна. Ее усилия продемонстрировать свою любовь в лучшем случае игнорируются, а в худшем – вызывают раздражение.

Когда за дело берутся мужчины, они тоже думают, что проявляют свою любовь, но от подобных проявлений женщина чувствует себя одинокой, брошенной на произвол судьбы. Например, когда женщина расстроена, проявление любви и заботы со стороны партнера сводится к комментариям, призванным свести к нулю важность беспокоящих ее проблем. Он может сказать: «Да не переживай ты, это такая чепуха». Или даже совершенно проигнорировать ее, полагая, что тем самым предоставляет партнерше возможность посетить ее пещеру и там прийти в себя. То, что мужчина считает поддержкой, оказывается для женщины пренебрежением, неуважением, нелюбовью.

Мы уже говорили о том, что расстроенной женщине необходимо, чтобы ее выслушали и поняли. Не осознавая, насколько в этой ситуации женские потребности отличны от мужских, ее партнер не поймет, почему все его усилия помочь не дают ожидаемых результатов.

**Двенадцать разновидностей любви**

Большинство наших эмоциональных потребностей можно свести к такой формуле: потребность в любви. И у мужчин, и у женщин имеется порядка шести таких, своеобразных для каждого и одинаково важных, потребностей. Мужчинам главным образом нужны доверие, принятие их такими, какие они есть, признательность, восхищение, одобрение и поощрение. Женщинам прежде всего требуются забота, понимание, уважение, преданность, признание и подкрепление уверенности в себе и в том, что все хорошо. Представить себе, в чем нуждается наш партнер, – задача весьма сложная, но она значительно облегчится, если мы разберемся в этих двенадцати разновидностях потребностей в любви и поймем их.

Ознакомившись со списком, который приводится ниже, вы легко догадаетесь, отчего вашему партнеру или партнерше может показаться, что его не любят. А что самое главное – этот список укажет вам направление, в котором следует действовать, чтобы улучшить ваши отношения с представителем противоположного пола, когда вы, возможно, уже совсем опустили руки.

### Наиболее важные женские и мужские потребности в любви

#### Женщинам необходимы:

1. Забота
2. Понимание
3. Уважение
4. Преданность
5. Признание
6. Подкрепление уверенности

#### Мужчинам необходимы:

1. Доверие
2. Принятие такими, как есть
3. Признательность
4. Восхищение
5. Одобрение
6. Поощрение

### Понимать свои первоочередные потребности

Разумеется, в общем-то каждому мужчине и каждой женщине нужны все эти двенадцать разновидностей любви. И перечисленные в сугубо «женской» колонке также важны и для мужчин. И наоборот. Говоря «первоочередные потребности», я имею в виду, что лишь в случае их удовлетворения человек способен по-настоящему воспринимать и ценить остальные разновидности любви.

*Лишь в случае, если удовлетворены первоочередные потребности, человек способен по-настоящему воспринимать и ценить остальные разновидности любви.*

Мужчина начинает по-настоящему воспринимать и ценить те шесть разновидностей любви, которые являются первоочередными для женщин (заботу, понимание, уважение, преданность, признание и подкрепление уверенности), лишь после того как удовлетворены его собственные приоритетные потребности. И, соответственно, женщине также нужны доверие, принятие такой, какая она есть, признательность, восхищение, одобрение и поощрение. Но для того чтобы она смогла оценить их должным образом, сначала должны быть удовлетворены ее первоочередные потребности.

В понимании приоритетов вашего партнера заключена великая тайна улучшения отношений между мужчинами и женщинами на всей планете. Помня, что мужчины происходят с Марса, вы будете также осознавать и принимать как должное тот факт, что у них иные первоочередные потребности в любви.

Женщине очень легко отдавать то, в чем она нуждается сама, забывая, что ее любимый марсианин может желать чего-то иного. Точно так же и мужчины склонны держать в голове лишь свои собственные потребности, не отдавая себе отчета в том, что они могут оказаться совсем не подходящими для любимой венерианки или не донесут до нее истинных чувств партнера.

Крайне важный практический аспект заключается в том, что перечисленные выше разновидности любви взаимосвязаны. Например, когда марсианин выражает заботу и понимание, венерианка автоматически отвечает ему доверием и принятием его таким, каков он есть, – а ведь для мужчины эти потребности первоочередные. То же самое происходит, когда венерианка высказывает марсианину свое доверие: он автоматически отвечает на него заботой, которая так нужна его подруге.

В текущих шести разделах мы обсудим эти двенадцать разновидностей любви в практическом плане и поговорим об их взаимозависимости.

### **1. Ей нужна забота, ему – доверие**

Когда мужчина проявляет интерес к чувствам партнерши и искренне печется о ее благополучии, она ощущает, что ее любят, о ней заботятся, что она особенная, единственная для него, – и первоочередная потребность женщины оказывается удовлетворенной. Естественно, она начинает испытывать более сильное доверие к партнеру. А тем самым все полнее раскрывается навстречу ему и способна получать от взаимоотношений с партнером гораздо больше.

Видя эти перемены в подруге, и сам он начинает чувствовать, что ему действительно доверяют. Значит, верят, что мужчина делает все от него зависящее, чтобы его любимой было максимально хорошо. Когда реакция женщины отражает такую веру, первоочередная потребность мужчины оказывается удовлетворенной, и автоматически он становится более внимательным к ее чувствам и запросам.

### **2. Ей нужно понимание, ему – принятие таким, какой он есть**

Когда мужчина без раздражения, а напротив – с сочувствием и живым интересом внимает женщине, говорящей о своем заветном, она ощущает, что ее слышат и понимают. Понимание не предполагает угадывания мыслей и чувств: оно заключается в том, чтобы извлечь из услышанного информацию и правильно оценить ее. Чем более удовлетворяется потребность женщины быть услышанной и понятой, тем легче ей принимать мужчину таким, какой он есть (а ведь это ему и нужно).

Когда женщина встречает мужчину любовью, не пытаясь переделать его, он чувствует, что его принимают со всеми его плюсами и минусами. Партнерша вовсе не считает его идеалом, но дает понять: она не собирается «усовершенствовать» его, веря, что мужчина сделает это сам. При таком отношении ему гораздо легче слушать партнершу и понимать ее чаяния, – а ведь это именно то, в чем она нуждается.

### **3. Ей нужно уважение, ему – признательность**

Когда в обращении с женщиной мужчина признает и ставит на первое место ее права, желания, потребности, мысли и чувства, она уверена, что ее уважают. Конкретные, осязаемые выражения этого уважения – цветы, память о дне рождения, семейных датах и т. п. – очень важны для удовлетворения третьей из первоочередных женских потребностей в сфере любви. Женщине, чувствующей уважение мужчины, гораздо легче проявлять к нему признательность, которой он заслуживает.

Когда в результате усилий мужчины женщине хорошо, она благодарна ему за это. Признательность – естественная ответная реакция на ощущение поддержки. Чувствуя признательность женщины, мужчина знает, что его старания не пропали даром, и удвоит их с новыми силами. А уважение к партнерше возрастет.

### **4. Ей нужна преданность, ему – восхищение**

Когда мужчина ставит во главу угла запросы женщины (а не собственные интересы – работу, учебу, развлечения и т. д.) и гордится тем, что может поддержать ее во всем, он удовлетворяет четвертую первоочередную потребность партнерши – быть любимой. Чувствуя, что занимает самое важное место в его жизни, женщина не только сама расцветает, но и с легкостью начинает испытывать восхищение к партнеру.

Точно так же, как женщина нуждается в преданности мужчины, ему необходимо ее восхищение. Восхищаться мужчиной – значит взирать на него с восторгом, радостным удивлением, одобрением и удовольствием. Он чувствует восхищение партнерши, когда та счастливо поражена, обнаружив в нем какое-то особое качество или талант. Это может быть чувство юмора, сила, целеустремленность, цельность натуры, честность, романтичность, доброта,

любовь, понимание и другие, так называемые старомодные, добродетели. Ощущая восхищение подруги, мужчина приобретает достаточно уверенности, чтобы преданно посвятить себя женщине и обожать ее.

### **5. Ей нужно признание, ему – одобрение**

Когда мужчина не смотрит свысока на чувства и желания женщины, не спорит с ними, а принимает и признает их, так сказать, законность, женщина ощущает себя любимой, потому что удовлетворена пятая ее первоочередная потребность в сфере любви. (Важно помнить, что он может признавать точку зрения партнерши, имея при этом свою собственную.) Когда мужчина дает понять женщине, что признает ее права, он получает с ее стороны одобрение, которое ему крайне необходимо.

В глубине души каждый мужчина хочет быть для своей любимой героем, рыцарем в сверкающих доспехах. Знаком того, что он прошел испытания на звание рыцаря, служит одобрение подруги, свидетельствующее о том, что партнер хорош для нее и она вполне удовлетворена им. (Помните: выразить мужчине свое одобрение не всегда означает согласиться с ним.) Одобрение – это признание его поступков или надежда на то, что партнером движут благие намерения. Получая столь нужную поддержку, мужчине легче признавать обоснованность чувств партнерши.

### **6. Ей нужно подкрепление уверенности, ему – поощрение**

Когда мужчина неоднократно доказывает женщине, что понимает, уважает, ценит ее, предан ей, заботится о ней, тем самым удовлетворяет еще одну из ее первоочередных потребностей: женщина нуждается в подтверждении, что у них все хорошо. Такое поведение мужчины означает для партнерши, что ее любят всегда.

***Мужчина обычно совершает ошибку, полагая, что коль скоро он удовлетворил однажды все первоочередные потребности своей партнерши в любви и та чувствует себя счастливой и уверенной, то теперь раз и навсегда поверит, что ее любят.***

Мужчина обычно совершает ошибку, полагая, что коль скоро он удовлетворил однажды все первоочередные потребности своей партнерши в сфере любви и та чувствует себя счастливой и уверенной, то теперь раз и навсегда поверит, что ее любят. Однако это не так. Мужчине надлежит снова и снова подкреплять уверенность женщины.

Одна из первоочередных потребностей мужчины – поощрение со стороны женщины. Одобрительное поведение подруги дает ему надежду и стимул, поскольку выражает веру в его способности и силу характера. Когда партнерша выказывает мужчине доверие, признательность, восхищение и одобрение, принимает его таким, какой он есть, это вдохновляет его на то, чтобы стать по возможности еще лучше, что, в свою очередь, движет партнера снова и снова подкреплять уверенность женщины в своей любви – а это-то ей как раз и нужно.

Если все шесть приобретенных потребностей мужчины в сфере любви удовлетворены, его душа раскрывается с самых лучших сторон. Но если женщина не знает, что ему необходимо в первую очередь, и изливает на него любовь-заботу, а не любовь-доверие, она, сама того не ведая, может способствовать разладу их отношений. История, которую я собираюсь сейчас поведать, иллюстрирует сказанное.

### **Рыцарь в сверкающих доспехах**

В глубине души каждого мужчины живет герой или рыцарь в сверкающих доспехах, более всего жаждущий добиться успеха на поприще служения своей даме и защиты ее. Доверие активизирует эту благородную часть его природы. Он становится более заботливым. Не ощущая

же доверия, мужчина постепенно утрачивает свои живость, энергию и в конце концов вовсе перестанет проявлять заботу.

Представьте себе рыцаря в сверкающих доспехах, который медленно и понуро едет на своем коне по пустынной местности. Внезапно до его ушей долетают женские крики и рыдания.

Рыцарь мгновенно оживает, вонзает в скакуна шпоры и устремляется к виднеющемуся вдали замку. Доскакав, он находит дракона, пытающегося похитить прекрасную принцессу. Рыцарь выхватывает меч, убивает дракона, и принцесса радостно благодарит спасителя. Затем распахиваются ворота, и семья принцессы, а с нею и все подданные приветствуют и славят героя и приглашают остаться в их городе. Рыцарь и принцесса, естественно, влюбляются друг в друга. Месяц спустя благородный рыцарь вновь отправился в поход. На обратном пути, приближаясь к замку, он слышит, как его возлюбленная зовет на помощь: другой дракон напал на замок. Рыцарь пускает коня во весь опор, а доскакав, выхватывает меч и уже готов сразиться чудовище. Но прежде чем он успевает сделать это, принцесса кричит ему из окна:

– Не пользуйся мечом, возьми лучше вот этот аркан! От него больше толку.

Она бросает ему аркан и знаками показывает, как с ним обращаться. Рыцарь с некоторыми колебаниями следует указаниям любимой. Он набрасывает аркан на шею дракона и туго затягивает петлю. Враг повержен, все рады и счастливы.

Однако во время праздничного обеда рыцаря не покидает ощущение, что он не сделал ничего героического. Ведь он воспользовался арканом принцессы, а не собственным мечом, поэтому, на его взгляд, не заслужил восхищения и доверия жителей города. После пира мужчина выглядит слегка подавленным и забывает начистить до блеска свои доспехи.

Проходит еще один месяц, и рыцарь собирается в очередной поход. Когда, уже верхом на своем скакуне, с мечом на боку, он готов отправиться на поиски новых подвигов, принцесса советует ему быть осторожным и захватить с собой аркан. Закончив все дела и подъезжая к замку, рыцарь видит, что еще один дракон пытается напасть на него. Он выхватывает меч, но поднятая было рука уже опускается: а может быть, лучше воспользоваться арканом? Колебание его длится не дольше секунды, но дракон успевает выдохнуть струю пламени и обжечь ему правую руку. Ошарашенный рыцарь поднимает глаза и видит, что принцесса машет ему из окна замка:

– Брось ты этот аркан, попробуй лучше яд!

И бросает ему флакончик. Рыцарь умудряется закинуть его в пасть дракону, тот издыхает, и все снова счастливы. А рыцарю стыдно. Проходит еще месяц, и рыцарь опять собирается в путь. Когда он, с мечом у пояса, садится на коня, принцесса напоминает ему: «Будь осторожен, не забудь аркан и яд». Ему уже тоскливо от ее подсказок, но он все же слушается. По пути назад рыцарь снова слышит женские крики. Он бросается на виручку, его подавленное настроение как рукой сняло, он полон энергии и веры в себя. Но, готовый сразиться дракона и уже схватившись за рукоятку меча, вдруг, как и в прошлый раз, начинает сомневаться: «Что пустить в дело – меч, аркан или яд? Что посоветовала бы принцесса?» Его сомнение длится всего лишь миг. Потом вспомнил, каким он был до встречи с принцессой, имея при себе лишь верный меч. И – долуй все лишнее! Рыцарь отшвыривает прочь аркан, флакончик с ядом и обнажает меч. Дракон повержен, жители города ликуют.

Рыцарь в сверкающих доспехах больше не вернулся к своей принцессе. Он зажил вполне счастливо на новом месте. В конце концов даже женился, но прежде удостоверился, что его новая возлюбленная и понятия не имеет о существовании арканов и ядов.

В каждом мужчине живет рыцарь в сверкающих доспехах. Помните эту метафору: она не даст вам забыть о том, каковы первоочередные потребности мужчины. Хотя иногда он и способен оценить вашу помощь и заботу, их избыток лишит его уверенности в себе или вовсе отвлечет от вас.

### **Как вы сами того не зная можете оттолкнуть от себя вашего партнера**

Не осознавая, что является важным для представителей противоположного пола, мужчина и женщина не понимают, чем и до какой степени могут обидеть своего партнера. Мы уже видели,

что зачастую эффект от общения двоих бывает диаметрально противоположным ожидаемому и даже способен оттолкнуть их друг от друга.

Обиды легче всего возникают там, где не удовлетворены первоочередные потребности партнеров. Женщина обычно не понимает, что ее манера взаимоотношений не только не заряжена поддержкой, но и ранит его мужское «я». Она может попытаться быть чуткой к чувствам мужчины, но, поскольку они имеют различные приоритеты, ее женский инстинкт не позволяет угадать, что нужно партнеру.

Понимая же первоочередные потребности мужчины, женщина легко разберется и почувствует, где кроется источник его недовольства. Далее приводится список наиболее частых ошибок, которые совершают женщины по отношению к указанным мужским потребностям.

### Обычные ошибки женщин

### Почему мужчина чувствует себя нелюбимым

**1.** Она пытается улучшить его поведение или помочь непрошеным советом.

**1.** Он чувствует себя нелюбимым потому, что она перестала доверять ему.

**2.** Она пытается изменять или контролировать его поведение, делаясь своими переживаниями или отрицательными чувствами. (Нет никакого криминала в том, чтобы «поплакаться в жилетку», но только не тогда, когда за этим кроется попытка манипулировать мужчиной или наказать его.)

**2.** Он чувствует себя нелюбимым потому, что она не принимает его таким, какой он есть.

**3.** Она не признает того, что он реально делает для нее, и лишь жалуется по поводу того, чего он не делает или не сделал.

**3.** Он чувствует, что его не любят, потому что она не ценит того, что он делает.

**4.** Она корректирует его поведение и указывает, что ему делать и как поступать, словно малому ребенку.

**4.** Он чувствует себя нелюбимым оттого, что она не восхищается им.

**5.** Она выражает свой укор не прямо, а в форме риторических вопросов типа: «Как ты мог?»

**5.** Он чувствует себя нелюбимым потому, что она взяла назад все одобрительные слова, которые некогда говорила ему. Он больше не чувствует себя отличным парнем.

**6.** Когда он принимает решение или проявляет инициативу, она поправляет или критикует его.

**6.** Он чувствует себя нелюбимым потому, что она не поощряет его делать что-то самому.

Точно так же, как впадают в заблуждения женщины, не понимающие первоочередных потребностей мужчин, совершают ошибки и сами мужчины. Они обычно не признают, что их манера общения с женщинами неуважительна и не свидетельствует о поддержке. Мужчина даже может осознавать, что его партнерша несчастлива с ним, но, не понимая, почему она чувствует себя нелюбимой и что ей нужно, не знает, как изменить это положение.

Поняв главные запросы женщины, мужчина может стать более чутким и проявлять больше уважения к ее нуждам. Ниже приводится список традиционных ошибок, совершаемых мужчинами по отношению к указанным женским запросам.

### Обычные ошибки мужчин

### Почему женщина чувствует себя нелюбимой

**1.** Он не слушает ее, легко отвлекается, не задает вопросов, которые свидетельствовали бы о его сопереживании.

**1.** Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не проявляет к ней внимания и заботы.

**2.** Он воспринимает выражение ее чувств буквально и начинает поучать ее. Он думает,

**2.** Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не понимает ее.

что она просит его решить ее проблему, поэтому принимается давать советы.

**3.** Он слушает ее, но сердится и упрекает за то, что она испортила ему настроение или унизила его.

**4.** Он выражает свое пренебрежительное отношение к ее чувствам и нуждам, подчеркивая, что дети или работа гораздо важнее.

**5.** Когда она расстроена, он принимается объяснять ей, почему прав он, а не она, и почему ей не стоит переживать.

**6.** Выслушав ее, он ничего не говорит или просто уходит.

**3.** Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не уважает ее чувств.

**4.** Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не предан ей и не ставит ее в особое положение.

**5.** Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не признает ее чувств, а, напротив, внушает ей, что все это блажь, и отказывает ей в поддержке.

**6.** Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не подкрепляет ее уверенности, столь необходимой женщине.

### Когда любовь терпит крах

Это зачастую происходит потому, что партнеры инстинктивно переносят свои собственные потребности на другого. Поскольку среди первоочередных запросов женщины фигурируют забота, понимание и так далее, она автоматически окружает заботой и пониманием своего любимого. А мужчина воспринимает эту поддержку, напротив, как выражение недоверия, ибо его приоритетом является не забота, а доверие к нему.

Далее, поскольку партнер не реагирует положительно на ее заботу, женщина не понимает, почему он не испытывает к ней признательности за поддержку. Мужчина же, со своей стороны, тоже отдает свою любовь партнерше – но не так, как ей нужно. В результате оба попадают в замкнутый круг и неспособны удовлетворить потребности друг друга.

Бет жаловалась мне: «Я не могу и дальше все время только отдавать и ничего не получать взамен. Артур не ценит моих усилий. Я люблю его, но он-то не любит меня».

А Артур, в свою очередь, сетовал: «Что бы я ни сделал, все оказывается не так. Просто не знаю, как быть. Уже все, кажется, перепробовал, но она не любит меня. Я-то люблю ее, но, видно, одной моей любви мало».

Бет и Артур были женаты восемь лет. И оба опустили руки, потому что каждый чувствовал себя нелюбимым. Причем и тот, и другой жаловались, что отдают партнеру больше, чем получают. Но дело было не в арифметике. И Бет, и Артур немало внимания и любви отдавали друг другу, но никто из них не получал того, в чем он нуждался.

Супруги действительно любили друг друга, но, поскольку каждый из них не понимал главных чаяний своего партнера, их любовь забуксовала. И постепенно оба отчаялись. Многие опускают руки при осложнении взаимоотношений. Поддерживать же их становится значительно легче, когда ты понимаешь первоочередные потребности партнера. Дело ведь не в том, чтобы отдавать больше, а в том, чтобы дарить партнеру необходимое ему. Осознание, что существует двенадцать разновидностей любви, поможет нам объяснить себе, почему наши – вполне искренние – старания любить и быть любимыми терпят фиаско. И чтобы действительно удовлетворять своего партнера, следует научиться любить его именно такой любовью, в которой тот нуждается в первую очередь.

### Научиться слушать, не раздражаясь

Главный путь, каким мужчина может достичь успеха в удовлетворении основных потребностей женщины, это путь общения. Как мы уже говорили, общение имеет на Венере особое значение. Научившись выслушивать партнершу, когда та говорит о своих чувствах, мужчина может излить

на нее океан заботы, понимания, уважения, преданности и признания и, тем самым, эффективно подкрепить ее уверенность в себе и в нем.

Одна из самых больших проблем, с которыми сталкивается мужчина, слушая женщину, заключается в том, что он начинает раздражаться или его постигает разочарование. Просто мужчина забыл о венерианском происхождении своей партнерши и о том, что женщины говорят на ином языке, отличном от языка марсиан. Ниже приводится список, где указывается, о чем следует помнить с учетом этих различий, и приводятся рекомендации, что делать и как себя вести.

## Кака слушать, не раздражаясь

### Что следует помнить

- 1.** Что гнев рождается из непонимания ее точки зрения, а это уж не ее вина.
- 2.** Что чувства иногда могут выглядеть необоснованными, но все-таки под ними есть какая-то почва, и на них следует отвечать сочувствием.
- 3.** Что гнев может быть порожден вашим ощущением беспомощности от того, что вы не знаете, как помочь делу. Даже если ей не становится сразу легче, все равно ваше внимание и понимание играют свою роль.
- 4.** Что вы не обязаны соглашаться с ее точкой зрения и не должны ждать благодарности за внимание.
- 5.** Что для того, чтобы преуспеть в слушании, вам совсем не обязательно абсолютно понимать ее точку зрения.
- 6.** Что вы не отвечаете за ее чувства. Вам может показаться, что она упрекает вас, но на самом деле ей просто нужно, чтобы ее выслушали.
- 7.** Что если вы действительно злитесь на нее, возможно, это оттого, что она не совсем доверяет вам. В глубине ее души живет испуганная маленькая девочка, боящаяся раскрыться, потому что вы можете ее обидеть, и нуждающаяся в ваших доброте и сочувствии.

### Что следует делать, а что – нет

- 1.** Возьмите на себя ответственность за то, чтобы понять ее. Не корите ее за то, что она вывела вас из равновесия. Лучше снова постарайтесь понять.
- 2.** Дышите глубоко, ничего не говорите. Расслабьтесь и продолжайте слушать, стараясь контролировать себя. Попытайтесь представить, как вы чувствовали бы себя, если бы видели мир ее глазами.
- 3.** Не упрекайте ее за то, что ей не становится легче от предлагаемых вами решений. Как может ей стать легче, если ей нужны вовсе не решения? Приложите все силы, чтобы воздержаться от подобных предложений.
- 4.** Если вы хотите высказать иную точку зрения, сначала убедитесь в том, что она закончила, а потом повторите ее мнение прежде, чем выразить свое.
- 5.** Дайте ей знать, что вы хотя и не понимаете ее, но стремитесь понять. Возьмите на себя ответственность за свое непонимание, не осуждайте ее и не намекайте, что понять ее вообще невозможно.
- 6.** Не кидайтесь на собственную защиту прежде, чем она поймет, что вы понимаете ее и что она вам безразлична. А уж тогда попытайтесь учтиво объяснить свои поступки или извиниться.
- 7.** Не противоречьте ее чувствам и мнениям. Переждите и, когда эмоциональный накал спадет, поговорите с ней обо всем. Попрактикуйтесь в написании любовных писем (об этом говорится в одиннадцатой главе).



## Искусство вдохновлять мужчину

Так же, как мужчинам следует учиться искусству слушать, чтобы удовлетворять первоочередные потребности женщины, в равной мере и женщинам необходимо постигать искусство вдохновлять партнера. Заручившись поддержкой мужчины, она стимулирует его к достижению самых высоких результатов. У мужчины вырастают крылья, когда он чувствует: ему доверяют, его принимают таким, каков он есть, ценят, одобряют, поощряют и восхищаются им.

Подобно принцессе из нашей истории о рыцаре в сверкающих доспехах, многие женщины пытаются помочь своему избраннику, переделывая его (разумеется, в лучшую, по их мнению, сторону), но добиваются лишь того, что ущемляют его мужское самолюбие. Любая попытка переделать партнера подрывает доверие, признательность, восхищение, одобрение – и стоит ли в таком случае говорить о поощрении и готовности принять его таким, каков он есть! А ведь это первоочередные потребности мужчины.

*Секрет искусства вдохновлять мужчину заключается в том, что никогда не следует пытаться подкорректировать его поведение или заставить измениться к лучшему.*

Секрет искусства вдохновлять мужчину заключается вот в чем: никогда не следует пытаться подкорректировать его поведение или заставить измениться к лучшему. Разумеется, вполне возможно, что вы хотите этого – только не идите на поводу у своего желания. Лишь когда партнер сам прямо и открыто попросит вашего совета, можете считать, что он готов содействовать тем или иным переменам в своем характере и поведении.

## Доверять, а не давать советы

На Венере, когда кто-то кому-то дает совет, это считается выражением любви. Однако на Марсе все обстоит иначе. Женщинам надлежит помнить, что марсиане дают советы только в том случае, если их об этом прямо попросили. Проявлением хорошего отношения считается как раз обратное: вера, что человек способен разрешить свои проблемы сам.

Это вовсе не означает, что женщина должна подавлять свои чувства. Пусть она испытывает разочарование или даже гнев – лишь бы не делала поползновений «усовершенствовать» мужчину. Всякая попытка переделать его производит на него совершенно противоположное воздействие.

Любя мужчину, женщина часто старается улучшить их взаимоотношения. И объектом своих усилий делает партнера.

## Почему мужчины не желают меняться

Женщина применяет тысячи различных способов, чтобы изменить мужчину. Она считает, что эти попытки являются выражением любви, однако он чувствует, что его контролируют, им манипулируют, его не любят. Мужчина будет упрямо отвергать партнершу с ее заботами, ибо ощущает, что она не принимает его таким, каков он есть. Когда женщина пытается переделать мужчину, он не получает доверия и согласия, которые ему необходимы, чтобы измениться и прогрессировать.

Когда я говорю об этом в аудитории, где собираются сотни мужчин и женщин, обнаруживается, что в жизни каждого случалось такое: чем больше она пыталась подтолкнуть партнера к переменам, тем сильнее он этому сопротивлялся.

Проблема состоит в том, что, когда мужчина отвергает попытки партнерши переделать его в лучшую сторону, она неправильно истолковывает его реакцию. Она начинает предполагать, будто он не желает менять свой характер, привычки потому, что недостаточно любит ее. А на самом-то деле мужчина сопротивляется из-за того, что она как раз, на его взгляд, любит его

недостаточно. Когда он чувствует, что его любят, принимают, ценят, ему доверяют и т.д., то автоматически начинает меняться в лучшую сторону.

### **Два типа мужчин – один тип поведения**

Существует два типа мужчин. Представители первого страшно упираются, когда женщина старается изменить их. Представители второго соглашаются что-то пересмотреть в себе, однако позже, забыв обо всем, возвращаются к прежнему типу поведения. Мужчина сопротивляется всегда – либо активно, либо пассивно.

Ощущая, что его не любят таким, каков он есть, мужчина – сознательно или бессознательно – следует тому образцу поведения, который не принимает женщина. Что-то внутри него толкает снова и снова поступать таким же образом до тех пор, пока не почувствует, что его любят и принимают.

Для того чтобы мужчина сам захотел стать лучше, ему необходимо, чтобы его любили и принимали безо всяких условий. И тогда уж он сам поищет способ стать лучше. В противном случае он начинает защищаться и остается прежним.

### **Мужчины не желают, что бы их улучшали**

Так же как мужчине хочется объяснить женщине, почему она не должна расстраиваться, так и женщина стремится донести до мужчины, почему тому следует вести себя по-другому. Мужчина хочет «уладить» женские проблемы, и женщина жаждет «улучшить» мужчину. Но ни те, ни другие не понимают, что это пустая затея.

Лучший способ помочь мужчине достичь большего – это не делать никаких попыток изменить его. Мужчины видят мир глазами своих предков-марсиан. Их лозунг гласит: «Зачем исправлять что бы то ни было, если оно не сломано?». Когда женщина пытается изменить партнера, он получает следующее послание: она считает, что со мной что-то не в порядке. Это задевает мужчину, и он принимает оборону. Уже не чувствуя себя любимым и желанным.

Мужчине необходимо, чтобы его принимали, несмотря на его недостатки. А сделать это не так уж легко, особенно когда мы видим, в чем он мог бы стать лучше. Однако эта задача облегчается, если понять, что лучший способ помочь мужчине достичь большего – это не делать никаких попыток изменить его.

В следующем списке перечислены способы, с помощью которых женщина может содействовать совершенствованию мужчины, отказавшись от попыток так или иначе изменить его.

### **Как отказаться от попыток изменить мужчину**

#### **Что ей следует помнить**

- 1.** Когда он расстроен, не задавайте слишком много вопросов, а не то он почувствует, что вы пытаетесь переделать его.
- 2.** Откажитесь от каких бы то ни было попыток изменить его к лучшему. Для того чтобы расти над собой и добиваться чего-то в жизни, ему нужна ваша любовь, а не ваше неприятие.
- 3.** Ваш непрошенный совет может заставить его ощутить, что ему не доверяют, его не принимают, держат «под колпаком».

#### **Что она может сделать**

- 1.** Не обращайтесь внимания на то, что он расстроен, если только он сам не заговорит об этом. В качестве приглашения к разговору можно выразить некоторое беспокойство (но не чрезмерное).
- 2.** Верьте, что он сам способен добиться чего-то в жизни. Честно делитесь с ним своими чувствами, но не требуйте, чтобы он стал другим.
- 3.** Тренируйте терпение и верьте, что он сам научится всему тому, чему должен научиться. Не приставайте к нему с советами – подождите, пока он сам не обратится с просьбой.

**4.** Помните: когда мужчина упрямится и не желает меняться, значит, чувствует себя нелюбимым, он боится признавать свои ошибки – вдруг из-за них вы совсем разлюбите его?

**5.** Если вы идете на жертвы в надежде получить их от него, он почувствует, что вы давите на него, требуя, чтобы он изменился.

**6.** Вы можете делиться своими отрицательными чувствами, не прибегая к попыткам заставить его измениться. Когда он ощущает, что вы принимаете его таким, какой он есть, ему становится гораздо легче слушать вас.

**7.** Если вы даете ему указания и принимаете за него решения, он почувствует, что его держат под «колпаком».

**4.** Подумайте, как показать ему, что для того, чтобы заслужить вашу любовь, ему совсем не обязательно быть совершенством. Попрактикуйтесь в этом, а также в умении прощать (см. Главу одиннадцатую).

**5.** Попробуйте сами делать что-то для себя, для того чтобы ваше моральное благополучие не зависело от него.

**6.** Делясь своими чувствами, дайте ему понять, что не пытаетесь диктовать ему, что делать, а просто хотите, чтобы он принимал во внимание эти чувства.

**7.** Расслабьтесь и смиритесь. Отнеситесь терпимо к его недостаткам. Постарайтесь придавать большее значение чувствам, чем достижению совершенства, не читайте ему лекций, не поправляйте на каждом шагу.

По мере того как мужчины и женщины осваивают искусство оказать друг другу именно такую поддержку, в которой нуждается партнер, перемены к лучшему происходят автоматически. Зная, в чем заключаются шесть первоочередных потребностей вашего партнера в сфере любви, вы сумеете любить и ценить его в соответствии с ними, что не замедлит значительно облегчить ваши взаимоотношения и сделает их более полноценными.