

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский

О книге

Книга Алексея Ясногородского – это лучшие психологические рецепты эффективного поведения в отношениях, пошаговая технология, гарантированно меняющая жизнь любой уважающей себя женщины к лучшему.

Книга будет полезна незамужним женщинам и поможет:

- стать счастливой и женственной, познакомиться с интересным мужчиной и полюбить себя;
- узнать, как найти и привлечь надежного мужчину, а также как сохранить его любовь;
- более осознанно выбирать партнера, лучше понимая себя;
- перестать наконец справляться со всем самой и ощутить заботу, поддержку и защиту любимого мужчины;
- понять, о каких подводных камнях нужно знать заранее, чтобы их обойти;
- сделать так, чтобы после свадьбы ваша сказка только началась;
- оставаться «свободной», будучи замужем.

Книга будет полезна замужним женщинам и поможет:

- жить с любимым мужчиной счастливо;
- избежать измен и предательства;
- подтолкнуть мужчину взять на себя ответственность за семью и детей;
- встать на путь разума, избавиться от негативных психологических программ;
- узнать о главных ошибках, разрушающих отношения в семье, и о способах их избежать;
- вдохнуть в свой брак новую жизнь.

Влюбить в себя мужчину и жить с мужчиной – две большие разницы!

Буду рад прочитать отзыв, вопрос или историю о применении советов из книги.
Адрес электронной почты: a-yasno@mail.ru

Здравствуй, дорогая моя читательница!

Обращаюсь в женском роде, так как прекрасно отдаю себе отчет в том, что мужчины эту книгу читать, конечно же, не будут. Написана она не для них. А вместо чтения популярной психологической литературы мужчины в лучшем случае будут работать, обеспечивать свою семью и любимую женщину, заниматься спортом или играть с детьми. В худшем случае – тягу к чтению победят телевизор, рыбалка, пиво или компьютер...

И знаешь что? Будет это первый «набор» или второй – во многом зависит от женщины. Почему? Да ровно потому, что женщина для мужчины и является тем смыслом, стимулом и мотивом, ради которого он работает, зарабатывает деньги, делает карьеру и играет (с детьми, разумеется, а не в компьютер). Либо, при отсутствии такового мотива, рисуется в баре перед друзьями, ходит на бессмысленную малооплачиваемую работу, а то и вообще проводит время в местах не столь отдаленных.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru Пришел я к этому простому выводу довольно давно. В далекие 90-е, будучи еще начинающим психологом, я задумался над явно бросающейся в глаза неравнозначностью в распределении «спроса и предложения» на «рынке отношений». Мужчина психологически зависим от секса, буквально маниакален в своем стремлении получать сексуальное удовольствие, считает его чем-то неадекватно глобальным и сверхважным. Для женщин же секс (как мне казалось тогда) являет собой средство воздействия и управления, распорядиться которым она способна с абсолютно холодной головой, без малейшей потери самоконтроля. И даже когда женщине необходимо эту самую потерю самоконтроля изобразить, мы всегда знаем, что рассудка она не теряет. Потом, с течением времени, я более подробно разобрался в этих психологических и физиологических закономерностях, увидел истинную природу притяжения и конфликтности в отношениях мужчины и женщины, точки схожести и столкновения наших интересов.

Однако ответы породили новые вопросы. А какие еще средства влияния друг на друга у нас есть? Зачем мы друг другу? Какова глубинная природа любви? Возможно ли вообще ужиться и мирно сосуществовать двум абсолютно разным с психологической и биологической точки зрения существам?

Озадачившись этими вопросами, я провел небольшое психологическое исследование. Заключалось оно в том, что каждому, встречающемуся на моем жизненном пути мужчине, другу или клиенту, я стал задавать очень простой, но повергающий многих в тяжкие раздумья, вопрос: «Что для тебя есть самое прекрасное явление во вселенной?» Подумав, мужчина, если он не имел, как это принято говорить в современной сексологии, «особенностей», чаще всего отвечал что-то в духе: «Ну-у, это, типа... Женщина». Так заявляли абсолютное большинство мужчин. Небольшую конкуренцию женщине в моем опросе составили любимая работа (дело), значительно реже – дети. Именно тогда я убедился в статистической достоверности слов Аристотеля Онассиса: «Если бы не было женщин, все деньги мира ничего бы не значили».

Что интересно: даже «психотравмированные» болезненными отношениями, разводом и потерей значительных средств в результате отношений с женщинами мужчины в большинстве своем признавали эту пусть для них и неприятную, но не проходящую тягу...

Опросив таким образом большое количество мужчин, я постепенно стал осознавать ту невероятную власть, которую имеет женщина над типичным представителем сильного пола. И вплоть до настоящего времени масштабы этой власти не перестают меня удивлять. В двух словах: она огромна!

Удивительно еще и то, что сами женщины не всегда до конца осознают возможности своего влияния на «сильную» половину человечества. Проявляется эта странная неуверенность в зачастую бессмысленных попытках контроля и борьбе за власть над мужчиной. Причем с использованием его же методов: агрессии и конкурентной борьбы. А зачем вообще бороться за то, чего и так в избытке? Это напоминает ситуацию с умирающим с голода человеком, стоящим на горе продуктов. Все, что нужно сделать, – сменить угол зрения! Надеюсь, эта и дальнейшие мои метафоры будут тебе понятны...

Я утверждаю: женщины обладают огромной энергетикой, но не всегда знают, как ее применять!

Держат в руках источник атомной энергии, которой можно питать города, а можно – превратить в бомбу, несущую смерть и разрушения. Направив энергию в нужное русло, правильно ею распорядившись, можно добиться от жизни вообще и от мужчины, как частного представителя этой самой жизни, – очень и очень многого!

ВНИМАНИЕ! В первых строках этой книги я должен сделать важную оговорку. Являясь мужчиной и испытывая в некотором роде мужскую солидарность, я ни в коем случае не призываю женщин пользоваться своей властью для манипуляции, обмана, собственного обогащения и т. д. Такое поведение в стратегическом плане приносит разрушения не только мужчинам, но и «заигравшимся» женщинам. А их, к сожалению, в современном мире немало. Я считаю, что именно такими «играми» и объясняется кризис института семьи, общая неудовлетворенность отношениями и тотальное одиночество в этом, как ни странно, перенаселенном мире...

Помнишь вопрос из анекдота: может ли женщина сделать из мужчины миллионера? Да,
Страница 2

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru если он раньше был миллиардером! Это шутка про, так сказать, «женщину-минус». А вот «женщина-плюс» способна сделать из мужчины миллионера, даже если до встречи с ней он огромными капиталами не обладал. Как? Об этом моя книга...

Заявляю абсолютно категорично: женщина может все! На примерах из своей психологической практики я покажу тебе, на какие чудеса способна твоя женская сила, откуда ее, эту силу, взять и куда грамотно употребить. Как быть всегда довольной жизнью и пребывать в состоянии, образно выражаясь, «пятипроцентного оргазма». Быть в состоянии радости, безмятежности, спокойствия и абсолютной гармонии – с собой и с миром.

Цель этой книги – показать тебе, дорогая моя читательница, твою же силу. А точнее – твои возможности. Потенциал! В дальнейшем изложении я, как мужчина по гендеру и психолог по профессии, помогу тебе увидеть себя со стороны, а заодно и передам массу полезных и простых техник, как стать для мужчины (конкретного или «перспективного») единственной и самой желанной. Той, которую он будет выбирать каждый день! Месяц от месяца, год от года. Все, что тебе нужно для этого, просто ненадолго довериться информации, представленной в книге, и попробовать применить ее на практике. Обещаю – сработает!

За написание книги я взялся после того, как просьбы от посетительниц моих тренингов по различным темам психологии стали экстремально настойчивыми. Люди просили структурированно и четко оформить материал, который мы проходили в семинарском режиме, чтобы он всегда был доступен. Сейчас (наконец-то!) он у тебя в руках – бери, пользуйся, получай удовольствие! Читай медленно, обязательно подчеркивай карандашом важные для тебя мысли, спорь со мной в своем внутреннем монологе и выполняй все практические задания. Уверен, тебе это понравится.

Твои благодарности, пожелания и вопросы я буду рад получить по адресу электронной почты: a-yasno@mail.ru Обязательно отвечу!

Дорогая читательница! Даже если в данный момент времени ты не состоишь в официальных или неофициальных отношениях с мужчиной, я очень советую заняться изучением техник, представленных в моей книге. Сделай это заранее, до того как состоится долгожданная встреча. У тебя будет время на осознание, усвоение и отработку ценнейших психологических приемов, которыми владеют совсем немногие. Я ни капли не сомневаюсь, что люди умеют общаться телепатически и считать невербальную информацию, поэтому самым главным эффектом от усвоения материала будет статус «элитной женщины», безошибочно считываемый всеми достойными мужчинами, каждый из которых (в зависимости от твоего желания, конечно) будет становиться твоим верным поклонником. Мы, мужчины, несмотря на некоторую, как считают женщины, «недоразвитость» чувственной сферы, способны безошибочно определять этот «запах» – прекрасный аромат совершенного сознания!

Противопоказания

Для того чтобы решиться на любые изменения в жизни (которые, как известно, для организма представляют бессознательную опасность), человеку нужны очень серьезные основания. Например, тяжелый кризис. Мы, люди, – биологические существа, которым очень трудно менять свои привычки. В этой природной закономерности заложен важный самоохранительный смысл, но она же способна нашу жизнь и сильно испортить. Когда для счастливой и эффективной жизни требуется новая привычка взамен старой, сильный человек эту привычку начинает вырабатывать усилием воли, слабый же, скорее всего, ничего подобного делать не станет. Вместо работы над собой он предпочтет обесценить требуемое качество, подведя под свою лень серьезное научное психологическое обоснование, а заодно и обдаст холодным презрением тех, кто ему на это укажет.

Кому эта книга полезной не будет? Не станут ее читать в первую очередь женщины гордые, ленивые и жадные. А следовательно, несчастные. Обычно им неприятна мысль: прежде чем что-то взять, нужно сначала что-то отдать. Это свойство характера, элемент жизненного сценария, родительские программы и общее отношение к жизни. Идеология «халявы», засевавшая в самых глубинных структурах личности. Привычки, ведущие в никуда. В своей жизни я ни разу не встречал людей, у которых высокомерие уживалось бы с радостью и безмятежностью, поэтому оставим попытки их «осчастливливать» другим специалистам.

К моему личному сожалению, сейчас вообще развелось много тренингов для женщин, обучающих вероломному манипулированию мужчиной с целью получения от него

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimeer.ru различных материальных благ и услуг. Книжные полки завалены литературой в духе «как окрутить олигарха» и тому подобной «стервологией». Думаю, что если бы женщины, гордо называющие себя стервами, посмотрели значение этого слова в Толковом словаре, у них бы навсегда пропало желание ассоциироваться с таким эпитетом. Однако сейчас идеология потребления ресурсов мужчины является основным лейтмотивом популярных женских тренингов и хорошо продается. Например, в рекламе одного такого семинара я видел подробное описание процесса похода в автосалон за новым автомобилем как гарантированного результата после прохождения этого самого тренинга. Такие маркетинговые приемы, апеллирующие к низменным инстинктам и жадности, к сожалению, чрезвычайно эффективны. «Я научу вас, как паразитировать на мужчине всю жизнь!» («С тебя 15 тысяч».)

Эти тенденции есть не что иное, как маркеры деградации общества. Моя позиция по данному вопросу кардинально иная. Я считаю, что миссия женщины в отношениях с мужчиной – это, выражаясь метафорически, построение совместного бизнеса под названием «семья», где каждый из акционеров вкладывается в проект по полной, без «халявы». Только в таком случае он будет жизнеспособен на долгие годы. Женщины в своих же интересах как можно скорее должны осознать, что без сильных, искренне почитаемых ими мужчин общество здоровым стать не сможет.

Мысль о том, что женщина заинтересована в сильном мужчине, кажется банальной. Если мы подойдем на улице к сотне-другой женщин и спросим их, какого мужчину они бы выбрали себе в спутники жизни, сильного или слабого, думаю, что все как одна ответят: «Конечно сильного!» (не забыв, разумеется, предварительно покрутить пальцем у виска). И чем яснее мы осознаем, что женщина заинтересована именно в сильном мужчине, тем более непонятным представляется следующий парадокс: своими же руками женщина своего мужчину ослабляет! В книге мы подробно обсудим, как она это делает, какие мотивы стоят за подобным абсурдным поведением (банальный страх и бессознательная агрессия к мужчинам, какие же еще) и что со всем этим делать.

Пожалуйста, читательница, пойми: есть только два пути движения мужчины в твоём энергетическом поле: вверх или вниз. Не то что отношения и люди, вся вселенная находится в постоянном движении. Поэтому нуля не существует! Отношения всегда развиваются в плюс или в минус. Находящийся рядом с тобой мужчина, при твоём непосредственном участии, будет или расти, или деградировать. Как это повлияет на вашу семью, сказать трудно, важно понимать, что и в том и в другом случае вероятность разрыва будет сохраняться, как и вероятность любого непредвиденного события в мире вообще. В случае своего роста мужчина может уйти от тебя по причине того, что ты не успеваешь за ним. В случае деградации – он уйти от тебя уже практически не сможет, банально не хватит сил. Однако в этой ситуации уйдешь уже ты. Или, как вариант, у тебя под рукой всегда будет козел отпущения, на которого можно будет свалить вину за все свои неудачи. Хорошо иметь под боком того, кого можно пнуть в моменты особого разочарования от жизни, да?

Когда я анонсировал эту книгу некоторым участницам своих психологических тренингов, то среди прочих отзывов услышал и такой: «Ни в коем случае нельзя, чтобы эта книга попала в руки моей подруги!» Нельзя сказать, что я был удивлен. О том, что женская конкуренция существует, я «догадывался» и раньше, однако мне стали интересны конкретные причины опасений. Их было названо немало, но одну мне хотелось бы процитировать: «Меня устраивает, что я знаю больше нее».

Хотеть знать больше – это честолюбивая и благородная цель любого достойного человека!

Богатые учатся всю жизнь, бедные считают, что они и так знают достаточно...

Главная женская карьера – это семья, дети, отношения

Что такое качество в отношениях

Как сделать отношения по-настоящему счастливыми и радостными в долгосрочной перспективе, а не сиюминутно? В этой книге я не стану тебе рассказывать, как мужчину «завлечь» или «влюбить». Демонстрировать запястье, грациозно закидывать ногу на ногу, бросать томные взгляды. Все эти техники – для малообразованных школьниц, и все они не помогут, если ты не умеешь главного. Того, что действительно нужно, чтобы не только «зацепить», но и научиться с мужчиной

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru уживаться. А если это самое главное ты знаешь, то проблемы у тебя будут не с тем, где мужчину взять, а с тем, как быть с очередью желающих. Согласись, в жизни лучше иметь проблему выбора, чем проблему отсутствия выбора...

Дилемма «мужчина – ребенок»

Интересно то, что мое психологическое исследование, описанное вначале, имело дальнейшее продолжение. Этот же вопрос («Что для тебя есть самое прекрасное явление во Вселенной?») я задавал и женщинам. Отгадай, какими были большинство их ответов? Да что там большинство! Все женщины не задумываясь отвечали, что самое прекрасное явление во Вселенной это далеко не мужчина, а их... ребенок!

Таким образом, выходит, что мужчина для женщины – это средство для получения (и желательно последующего жизнеобеспечения) самого для нее прекрасного явления во Вселенной. Расходный, так сказать, материал. Каким бы негативным ни было звучание этой фразы, нет никакого смысла спорить с биологической и эволюционной данностью. Женщина самой природой (которая, как известно, проявляется в нас через инстинкты) «запрограммирована» родить от самого сильного и успешного мужчины, доступного лично ей, и обеспечить выживание своего потомства.

Здесь есть одна существенная трудность для женщины, с которой не все справляются и которая может разрушить любые, даже самые перспективные, отношения.

Заключается она в том, что, несмотря на такую данность (а в чем-то и вопреки ей), женщине необходимо строить отношения с мужчиной так, чтобы он этой своей «неважности» и «второстепенности» не ощущал. Для мужчин это действительно большое место, недаром пик разводов приходится на время, когда в семье рождается ребенок и женщина смещает на него фокус своего внимания (которое, как известно, не резиновое), неизбежно лишая мужчину важных для него проявлений любви. Кто-то с этим справляется, кто-то, к сожалению, нет. Слышу, как ты говоришь, что необходима обоюдная работа, и мужчина тоже должен стараться. Он, конечно, постарается, если ему это будет по-настоящему нужно, однако наша книга для женщин и только для женщин, поэтому все дальнейшие рецепты решения дилеммы «мужчина – ребенок» будут приведены именно как алгоритмы эффективного женского поведения. Они работают и проверены на многих участницах моих семинаров, поэтому просто возьми и сделай! Гарантирую, результат тебя удивит более чем приятно.

Женщина на вес золота – достойная цель

В названии этой книги используется метафора, связанная с драгоценным металлом, не с целью привлечения твоего внимания и даже не как проявление цинизма, а лишь потому, что брачный рынок – такая же торговая площадка, как, например, ювелирный магазин. Нравится тебе это или нет, но там, на прилавках, освещенные ярким светом галогеновых ламп, лежат украшения из золота и бриллиантов. Они могут быть дорогими или очень дорогими. Или даже очень-очень-очень дорогими, о приобретении которых обычный человек даже и мечтать не может. А могут быть и дешевыми – поддельными, ненастоящими и некрасивыми. Но у нас, людей, в отличие от хоть и красивых, но бездушных предметов, есть уникальная способность – повышать свою стоимость. Усилим мысли и воли. Именно этим, как ты, наверное, уже догадалась, мы сейчас и займемся.

Женская конкуренция в нашей стране – не миф, а суровая реальность. Кто побеждает в этой борьбе? Кто становится той женщиной, за которую готовы сражаться самые лучшие мужчины?

Для ответа на эти вопросы давай вспомним, что в любой науке существует эталон. Есть физические эталоны, хранящиеся в Международном бюро мер и весов, а есть эталоны психологические. Это такие поведение и состояние, к которым нужно стремиться каждому здравомыслящему человеку, если он хочет жить не только эффективно, но еще и счастливо. Попробую обрисовать перспективу – дать психологический портрет эталонной женщины. Элитной женщины. Элитной, конечно же, не в том смысле, что она светская львица, умеющая тонко интриговать и скандалить, а в психологическом и духовном плане. Синонимы: идеальная женщина, женщина-королева, женщина с большой буквы, женщина на вес золота, женщина-воплощение мечты, женщина-ангел, женщина, о которой мечтают лучшие мужчины и так далее. В дальнейшем повествовании буду применять их все.

Психологическая особенность таких женщин – это, как ни странно, в первую очередь установка не на внешнюю красоту, а на ум. Они по-настоящему образованны, эрудированны, и главное – всегда в развитии! Их не проведешь советом: «будь немного дурочкой». Они понимают, что призывы женских тренингов: «разрешите себе

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru быть женщиной», – дешевая манипуляция.

Это правда, мужчины любят дурочек, но слово «любят» в данном случае нужно брать в кавычки, так как занимаются они этим недолго (примерно один-два раза), а вот чтобы уважать их – никогда. Умная женщина для своего мужчины может изобразить дурочку, когда это будет уместно и весело, но основной стиль ее поведения – статусность и самоуважение. Не прислушиваясь к лозунгам, призывающим «отключать голову», она в любой ситуации ведет себя «с головой», она разумна, она прекрасно знает свои цели, и у нее развит самоконтроль.

Умная женщина всегда знает свои потребности, и при этом она тонко чувствует нужды других людей, умеет на все смотреть отстраненно и видеть далекие перспективы. Она умеет бескорыстно обо всех заботиться. Она уверена в себе, у нее есть смелость ценить себя и заявлять о своих желаниях, она смеет быть требовательной, умея отстаивать свои законные интересы из списка того, чего добиться реально. Она прекрасно знает, что такое правила, договоренности и формат в отношениях, и никогда не допустит неуважения к себе.

Конечно же, элитная женщина – лидер, но она демонстрирует это тактично и неявно, используя в том числе и позитивные манипуляции – так, что мужчина рядом с ней всегда будет чувствовать себя уважаемым и значимым. Она умеет поднимать самооценку близких, поддерживать их лучшие стремления, делать из них людей больших и сильных.

На эту тему есть один «бородатый» анекдот. Подъезжает президент США с женой к заправке. А там заправщиком работает первая любовь жены президента. И президент говорит: «Если бы ты вышла замуж за него, то сейчас была бы женой заправщика». На что она ему отвечает: «Ты ошибаешься, дорогой. Если бы я вышла замуж за него, то сейчас он был бы президентом США».

За каждым большим человеком стоит она – женщина на вес золота!

Эталонную женщину отличают культура, воспитанность и хорошие манеры. У нее мягкий голос, правильное произношение, плавность в движениях и красивые мягкие жесты. Королева – это вкус и стиль, что не мешает сексуальности, а только подчеркивает ее и создает правильный фон для применения женского военного арсенала. Королева умеет завоевывать мужчин – лучших мужчин!

Такие простые вещи, как честность и настрой на семью, – прекрасные украшения элитной женщины. Для своего мужчины она – муза и соратник. Среди порядочных людей такая женщина выбирает мужчину и умом, и сердцем, умеет любить преданно и мудро, выстраивая отношения так, что в них нет места для ревности и больших привязанностей. Она умеет любить и выбирает только тех, кого ей любить определено стоит.

Да, она любящая и заботливая, но ее любовь мудра и разборчива. В своей любви она не прилипчива, такая женщина умеет быть рядом с мужчиной тогда, когда ему это нужно, но не заботится о нем с утра до вечера, не зная в своей жизни больше ничего. Любовь и забота – не все содержание ее жизни. Идеальная женщина – личность, она, помимо заботы о мужчине, имеет собственные интересы и свою большую жизнь, по крайней мере может иметь. Она не будет влюбляться в неизвестно кого, а выберет заботиться только о настоящем мужчине. Кстати, только такую любовь мужчины по-настоящему ценят: если женщина в своей жизни не имеет ничего, кроме мужчины, если без него ей все равно делать больше нечего, цена ее заботы невелика.

И, конечно же, женщина, обладающая психологическими качествами эталона, не может быть некрасивой. Ведь внешняя красота – это проявление красоты внутренней. Гармония, безмятежность и радость будут ее привычными состояниями. Поэтому такая женщина обязательно будет красива внешне! Она будет ухаживать, следить за собой и находиться в хорошей физической форме [2].

Умная женщина не станет применять дешевые, да даже и изысканные, манипулятивные приемы. Она понимает, что проявлять уважение к мужчине даже больше в ее интересах, чем в его. Она очень хорошо осознает, что поработанный и лишенный инициативы мужчина неэффективен в социуме и в семье, несчастлив, а следовательно, для нее неприемлем. Слабые мужчины, которыми можно управлять и понукать, ей не интересны. Такая женщина весь свой талант направит на то, чтобы

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru не задавить мужчину, а вдохновить его, вырастить у него крылья, чтобы он смог подняться как можно выше. Так выгоднее обоим. Она не боится, что после этого мужчина ее оставит, подобное попросту невозможно. Ведь она поднимается вместе с ним. Она любит, уважает и принимает своего мужчину таким, какой он есть, не желает его дрессировать и всегда готова быть ему союзником.

Лучшие в мире женщины обычно не сидят дома как за каменной стеной, то есть не паразитируют внаглую на мужчинах. Но и не лезут в мужскую внешнюю сферу компетенции.

Они активны, но в своей области. Контролируют тыловую часть жизни семьи. Образование детей и внуков. Домашнее хозяйство. Коммуникации. Быт. Следят за закупками и различными видами работ (ремонт, приобретение мебели, дизайн дома). На них – организация отдыха, досуга. И тому подобное. Это и есть их общественная и культурно-просветительная тыловая деятельность. Поначалу, пока детей нет или мало, женщины обычно участвуют в бизнесе мужа или продолжают ходить на свою работу. Но как только семья разрастается, они берут на себя весь тыл, освобождая мужчину для выполнения внешних функций. Это самый эффективный тип семьи в современном мире. Полупартнерская – полутрадиционная. Принцип предельно прост: чем больше активности на благо семьи, тем она крепче и благополучнее. Соответственно, чем больше сил и времени расходуется вне семьи и на собственные эгоистичные развлечения, тем семья слабее. Если час времени потрачен женщиной на праздное шатание по магазинам, просмотр «мыльной оперы» или на бессмысленную для бюджета семьи малооплачиваемую работу, которая только забирает энергию у женщины, не принося ей морального удовлетворения, значит, этот самый час не использован на благо семьи и детей, украден у них. Поэтому я убежден, что работой, общественной деятельностью, бизнесом настоящих женщин является семья [1].

Надеюсь, у меня получилось нарисовать достаточно детализированный портрет эталона. Женщины на вес золота. Если ты не ощущаешь себя таковой (пока не ощущаешь), это не повод рвать на себе волосы или впадать в депрессию. Не позволяй своей заниженной самооценке убедить тебя в том, что ничего не получится. Долгий путь начинается с первого шага, и ты его уже сделала, открыв эту книгу. Такой, как раньше, ты уже не будешь никогда! Англичане хорошо говорят: «Keep going!» Не останавливайся, продолжай движение!

Как стать королевой. Главный секрет
Прежде чем мы приступим к детальному разбору техник, представленных в этой книге, позволь озвучить тебе одну очень важную идею. Поняв, осознав и внедрив ее в каждодневную практику жизни, ты действительно сможешь получить очень и очень многое.

Эта идея на миллион долларов звучит так: задача идеальной женщины – быть всегда довольной!

Не рассчитывая на полное и безоговорочное понимание этой бесценной идеи и будучи готовым даже к агрессивному непринятию («Я что, олигофренша, быть всегда довольной?»), раскрой ее подробнее. Дело в том, что такая задача стоит не только перед женщиной, и касается она не одной лишь темы отношений. Это цель любого человека и цель жизни вообще.

Что происходит, когда человек доволен? Он бодр, полон сил, оптимистичен, радостен, психологически здоров, то есть счастлив. А не счастье ли в итоге является нашей жизненной целью?! Думаю, не найдется ни одного человека, кто отказался бы от этой волшебной энергии. Будучи счастливыми, мы ежесекундно выражаем свою благодарность Создателю за подаренную нам жизнь, и Он отвечает нам тем же.

В формуле мы меняем привычными местами причину и следствие. «У меня все хорошо, и поэтому я довольна» – конструкция реактивная, ненадежная. Что-то сломалось, как это всегда бывает в жизни, и ты недовольна. А если ты недовольна (то есть несчастлива), то единственный путь, уготованный тебе судьбой, – дальнейшее несчастье. Ведь недовольство – это претензия к миру. Представь человека, который предъявляет тебе претензию, – захочется ли тебе с ним сотрудничать? Вряд ли. Состояние несчастья в данном случае работает как самореализующееся пророчество. Пессимистам всегда не везет...

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru Ты грустишь и позволяешь себе проявлять другие негативные эмоции (гнев, раздражение, злость), потому что не до конца понимаешь, насколько это для тебя опасно! Характер – набор привычек. Последствия привычки к негативу (а это именно привычка) могут быть фатальны. Игры в страдания и беспомощность, обвинения и оправдания смертельно опасны!

Поэтому крайне важно говорить про свою жизнь по-другому: «Что бы ни произошло – я всегда довольна!» Или так: «Я принимаю все, что со мной происходит». Только через эту установку может появиться позитивная энергия.

Как бы тебе ни хотелось, нельзя просто расслабиться и погрузиться в поток эмоций. Это путь слабых. Конечно, у тебя могут, и должны, быть глубокие чувства и яркие эмоции, но именно ты должна владеть своими эмоциями, а не они – тобой. Твой ум должен быть спокоен, но не выключаться никогда. Это условие счастья.

Вообще, тема оптимизма, принятия и благодарности к миру бесконечна. По этому поводу можно было бы написать еще не одну книгу, они и так, кстати говоря, уже существуют числом миллион. Ни одна брошюра на тему личностного роста, духовности и эзотерики не обходится без обсуждения этих вечных, глобальных и универсальных вопросов, что, конечно же, правильно. Поэтому, чтобы не повторяться, я ограничусь лишь коротким тезисом. Постарайся взять его на вооружение в том виде, в котором тебе будет комфортно его принять, и наблюдай за своей дальнейшей трансформацией.

Давай еще немного глубже погрузимся в тему удовольствия от жизни и счастья, чтобы тебе был понятен детальный механизм запуска и удержания данных состояний. Смотри: счастье – положительная эмоция. Она появляется у человека, когда он сделал что-то, что соответствует его природе. Природа эта заложена в нас в виде инстинктов, а они, в свою очередь, разговаривают с нами именно на языке эмоций и телесных ощущений. Пищевой инстинкт, например, запускает состояние голода, и для того, чтобы его удовлетворить, нам нужно поесть. Поели – радость. Чтобы удовлетворить половой инстинкт, нам нужно заняться сексом. Инстинкт продолжения рода – родить и воспитать ребенка. Ну и так далее. Так вот, если женщина пребывает в эмоциональном состоянии несчастья, перво-наперво нужно искать сбой в ее программе удовлетворения инстинкта. А теперь главное: в современном феминизированном мире самая первая причина несчастья женщины заключается в неудовлетворенном иерархическом инстинкте, который сыграл с ней злую шутку. Дело в том, что в каждой женщине сосуществуют (не скажу, что мирно) две психологические тенденции. С одной стороны, это желание занять главенствующее положение в социуме. Маркерная фраза-«убийца»: «я сама» (решаю, делаю, зарабатываю и тому подобное). С другой стороны, в каждой женщине с незапамятных времен живет инстинкт подчинения сильному и властному мужчине («зверю»). Сомневаешься? Тогда пройди простой тест: если бы нужно было выбирать из двух мужчин, кого бы ты предпочла в качестве сексуального партнера: здорового накаченного и грубоватого атлета или вялого мягкотелого скромного и бледного «бухгалтера»? Инстинкт... Поэтому фраза «мужики нынче не те пошли» как раз о второй ситуации. Доминирующие женщины, лишая мужчин возможности проявить силу, в глобальном смысле сами себе вырыли яму. А потом родили сыновей, воспитанных в духе матриархата, и заложили основу для страдания дальнейших поколений женщин...

Таким образом, мы видим, что один инстинкт (доминировать) побеждает второй (подчиняться), ослабляет мужчин и губит своих же хозяев (женщин). Надеюсь, этот механизм тебе понятен, потому что понимание – уже полдела. Как быть дальше? Бить тревогу и включать мозги! Распознавать вредоносные программы уничтожения мужчины собственными руками и делать все ровно наоборот! Подробная инструкция предложена в книге. А начнем мы с того, что немного более подробно изучим объект твоего будущего (хотелось бы верить, что позитивного) влияния – мужчину.

Современный мужчина в представлении современной женщины
Мой личный и профессиональный опыт общения с женщинами показывает, что в мужчинах современные женщины разбираются примерно так же, как в автомобилях. Действительно, если механическое средство передвижения способно тебя доставить из пункта А в пункт Б, при условии, что в дырку, куда нужно заливать бензин, залит именно он, то зачем знать конструкцию двигателя внутреннего сгорания и уметь отличать генератор от радиатора? А если это средство ломается, у женщины есть для такого случая другое «средство» – автомеханик или муж. Все правильно и практично.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru Осознать, что было бы неплохо получше узнать биологическое «средство», которое чинит механическое средство, женщину чаще всего заставляет тяжелый кризис. В виде ухода мужа из семьи, «неожиданной» и окончательной пропажи молодого человека после красивого и, казалось бы, такого перспективного романа или тотального и неизбежного понимания (обычно после 30), что личная жизнь не сложилась, принц на белом коне не приедет, а ребенка «для себя» рожать не хочется.

До этого момента женщины предпочитают находиться в блаженном неведении (а некоторые, наоборот, в индюшачьей уверенности) относительно прямого и непосредственного участника процесса под названием «личная жизнь» – мужчины. Их знания на данном этапе представляют собой смесь подростковых иллюзий, родительских заморочек и фрагментов истеричных кинопрограмм типа «дом-2». Основа этого коктейля – позиция «мужчина должен», после чего идет огромный перечень его идеальных качеств и принципов эталонного поведения. Спросив такую женщину, а ради чего, собственно, он это все должен, за какие такие пряники, мы получим невразумительные ответы про секс и путь через желудок, или что-то типа: «ну-у, он же хочет быть со мной». Зачем хочет, почему хочет, как долго будет хотеть, и действительно ли хочет именно того, что ты думаешь, – эти вопросы ставят женщину в тупик.

Очень важно понимать, что женщина судит обо всех мужчинах исключительно по тем представителям сильного пола, с которыми она контактирует. А контактирует она преимущественно с теми, которые ее атакуют или которых атакует она. Таким образом, женщина судит обо всех мужчинах по узкой прослойке профессиональных ловеласов («пикаперов»), собирающих коллекцию сексуальных контактов с женщинами. И по буйным недоумкам, подлецам и негодьям, тем самым альфа-самцам – несостоявшимся вождям первобытных племен, к которым ее тянет инстинкт. То есть по тем, кому здравомыслящий мужчина руки не подаст. Нормальных же мужчин зачастую женщина либо почти не встречает, либо в упор не видит.

Иллюзии, питаемые женщиной относительно мужчин, поистине огромны, и чем их больше, тем тяжелее разочарование, когда они разрушаются.

«Все мужчины любят большую грудь». Мой комментарий: многим достойным мужчинам нравится именно небольшая грудь, а от силикона (и еще татуировок) их буквально тошнит.

«Мужчине от женщины нужен только секс». Многофункциональный манипулятивный женский прием, запускающий чувство вины. Чем больше женщина будет верить в этот тезис, тем больше пикаперов ее будут атаковать.

«Если он хочет быть со мной, он должен... (список)». Чем больше он должен, тем меньше он хочет быть с тобой. Исключение – слабые мужчины и мазохисты.

«Настоящий мужчина должен дарить подарки». Наиболее часто эксплуатируемый тезис на женских тренингах, вариант предыдущего. То, что ты от него это требуешь, говорит о том, что истинной любви к нему у тебя нет, а как только он начнет это делать, ты перестанешь его уважать.

«У меня есть красота, а значит, мне ничего не нужно делать, успешный муж мне обеспечен». Тысячи ослепительно красивых женщин несчастливы в личной жизни и одиноки.

«Мужчина не способен решать бытовые проблемы». Можешь озвучивать это мужу с целью повышения своей значимости в семье, но главное – смотри сама не поверь в эту ложь. Нажать пару кнопок на стиральной машинке гораздо проще, чем зарабатывать деньги на содержание семьи.

«Мужчинам нравится, когда ими понукают». Убеждение исходит из опыта общения с мужчинами в состоянии тестостеронового одурения во время влюбленности («спермотоксикоза»), когда он настолько идеализирует женщину, что не понимает – его унижают.

Ну и так далее...

Настоящий мужчина не пьет, не курит, не матерится и не существует
Как я уже сказал, иллюзии, в какой бы сфере жизни они не проявлялись, опасны.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru Они забирают эффективность и приносят боль. Это все равно что на большой скорости мчаться на автомобиле с запачканным лобовым стеклом и неработающими дворниками – рано или поздно разобьешься. Изучение психологии позволяет прояснить картину, добавить четкости и стать более успешной.

На своих тренингах я часто показываю ролик, в котором девушка сидит и рассуждает о мужчине, которого она хотела бы найти. У этой красавицы вместо лобового стекла вообще глухая «фанера». Вот что она говорит.

Я хочу мужчину, который был бы очень хорош собой... но который не осознавал бы этого совсем...

У него должно быть очень хорошее чувство юмора... но то, что я говорю, он должен воспринимать совершенно серьезно...

У него должна быть престижная работа... но деньги не должны быть для него главным, отнюдь...

И еще он должен быть непредсказуемым, когда речь идет о подарках... но пусть дарит только то, чего мне хочется...

Он должен быть резким... но в то же время очень нежным...

И еще он должен уметь летать.

Клубок противоречий, фантазии, не имеющие ничего общего с реальной жизнью. Еще одна потерянная для семьи женщина. Так хочется крикнуть этому далеко не вымышленному персонажу: «Ау! Проснись, милая!»

Почему мужчины не хотят жениться?

Относительно довольно часто задаваемого женщинами вопроса: «Почему мужчины не хотят жениться?», я даю им очень простую рекомендацию. Прямо сейчас подойди к зеркалу, представь себя мужчиной и увидь у себя на лбу огненно-красную надпись «ОПАСНОСТЬ!» Что хочется делать? Правильно – бежать! Ниже мы подробно поговорим о том, что даже одна мысль о доминировании лишает женщину привлекательности в глазах мужчины. Здесь же хочу сказать, что большинство мужчин не дураки, у них есть внутренняя мудрость, логика и способность к математическим расчетам. Они умеют почувствовать желание их использовать даже тогда, когда женщина сама себе в этом признаться не хочет. А также могут сопоставить все за и против: взвесить бонусы, которые они получают от более-менее стабильного секса и ужина, и минусы добровольного тюремного заключения под названием «брак», сопровождаемого ежедневным «пилением». Скорее всего, их вердикт будет таков: зачем связывать себя невыгодными обязательствами, если я все это могу продолжать получать и дальше от других «игроков» такого богатого брачного рынка с гораздо меньшими вложениями?

Совершенно по другому пути будет развиваться ход мужской мысли, если он встретит женщину на вес золота. Я не говорю, что его не будут посещать сомнения, любое изменение, даже к лучшему, для человека является стрессовым фактором. Однако сомнения эти будут совершенно другого рода. Главное, что он будет понимать (или даже, скорее, ощущать), что он приобретает в жизни нечто по-настоящему ценное, важное и дорогое. А то, чем он жертвует (например, «свободой»), это минимальная или даже ничтожная цена за великолепный «актив».

Основная сложность для женщины, которая решится работать над собой, чтобы стать бесценным активом, заключается в том, что нужно поменяться не поверхностно, а глубоко. В первые несколько недель знакомства в режиме «рекламной акции» сыграть можно кого угодно, но рано или поздно тебя раскусят. А вот овладеть хотя бы 50 % навыков, предложенных в этой книге на уровне рефлекса, – уже совсем другая картина...

Если для тебя на данный момент актуален вопрос создания семьи с достойным мужчиной, ты просто обязана научиться мыслить «категориями клиента», то есть по-мужски. Попробуй на минуту стать мужчиной, который анализирует ваше совместное будущее на предмет подводных камней. Увидь все страхи, сомнения, опасения и раздутые его воображением до пределов вселенной скрытые ловушки, поджидające сразу после того, как будет съеден последний кусок свадебного торта. Увидь себя его глазами. Из каких элементов твоего поведения сложилась

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru злополучная надпись «опасность»? Может быть, ты попросила его о чем-то, намекнув, что будешь в нем разочарована, если он этого не сделает (потенциальное чувство вины – опасность!)? Ты мало называешь его по имени? Ты надула губки (совсем на секунду), когда он куда-то уехал вечером? Причин может быть много. Подумай, такая «диссоциация» в любом случае будет полезной. А лучше запиши на отдельном листочке все плюсы, которые он приобретает, вступив в брак, а также минусы этого решения. Обрати внимание: не переоцениваешь ли ты себя в некоторых моментах?..

Если мужчина представляет для тебя сверхценность, ты для него будешь неинтересна. О вреде завышенной важности любого явления (в том числе любви и отношений) сказано уже немало, однако современные женщины со свойственным им упорством продолжают наступать на эти грабли. В теории эмоционального интеллекта есть такая закономерность: слишком сильные эмоции разрушают эффективность других психических процессов. Иными словами, получить то, что ты хочешь, можно, только находясь в спокойном, ровном состоянии. Не вялом, а именно спокойном.

Делая из темы отношений идею-фикс, ты создаешь вокруг себя поле, отпугивающее достойных мужчин. Почему? Потому что демонстрируешь свою слабость. Потому что, повторяю, несмотря на популярные на женских тренингах призывы стать слабой, мужчины способны любить и уважать только сильных и самодостаточных женщин. Сильных духом, а не в искусстве манипулирования мужчиной, конечно же. Тех, у которых хватает веры и радости даже тогда, когда трудно. Например, в ситуации вынужденного одиночества, развода, конфликта и так далее. Женщина, способная сохранять оптимизм и в этом случае, непривлекательной быть просто не может.

Мужчины и пирамиды

Из профессионального любопытства я в свое время посетил немало тренингов для женщин и обратил внимание на популярность идеи иерархии мужчин в этих программах. Гуру рисует пирамиду, выделяет макушечку и вещает: «Здесь альфа-самцы! Их мало, они богаты и успешны, а все, – быдло или в лучшем случае менеджеры, которые вас недостойны!» Учитывая глобальную неуверенность женщин в себе – хороший ход для кратковременного повышения их самооценки. Однако бесполезная, а для кого-то даже вредная, информация в долгосрочной перспективе. Так, мне приходилось встречать женщин за 40 не самой приятной внешности, ждущих альфа-самцов. Картина сюрреалистическая.

Итак, где же правда? Для того чтобы объективно разобраться в этом вопросе, давай перенесемся на несколько сотен тысяч лет назад, когда человек как биологический вид только начинал свое шествие к статусу высшего существа. Тогда, в суровые времена нижнего палеолита, структура человеческого стада действительно представляла из себя четкую иерархию, на вершине которой находился вождь – самый агрессивный и физически сильный самец – «высокоранговый». Это терминология ученых этологов, которые изучают работу человеческих инстинктов, и раз уж она стала такой популярной, будем ее использовать и мы. За вождем шли самые сильные и агрессивные воины статусом ниже – среднеранговые гаммы, но они имели реальный шанс занять в случае чего место вождя. За ними – все остальные, низкоранговые омеги, которые о месте вождя и не мечтали, но стремились стать среднеранговыми. Вожаку доставались лучшие куски добычи и все женщины, которых он желал. Среднеранговые довольствовались кусками похуже, и выменивали секс у женщин, которые уже перестали интересовать вожака, на еду и заботу о потомстве (детей высокорангового). Низкоранговые шли на прокорм тиграм, еды им практически не доставалось, а о сексе они даже не мечтали. Женщины, естественно, любили самых высокоранговых самцов, которых они могли увлечь, и предпочитали иметь потомство именно от них.

В наше время, несмотря на изменения в условиях материального существования, животное (инстинктивное) стремление женщин к высокоранговым мужчинам никуда не делось, однако поменялись критерии оценки, и высокий материальный статус стали путать с высоким биологическим статусом. Все смешалось, и женские инстинктивные программы «сошли с ума». Богатый, добычливый мужчина в современном мире может совершенно не обладать параметрами альфа-самца, такими как агрессивность, напористость, конфликтоустойчивость, и женщины будут любить только его деньги, но не его самого. А вот столь желанный альфа (в биологическом понимании этого термина) может работать простым таксистом и пользоваться огромной популярностью у слабого пола. Женщины будут чувствовать его доминантность буквально нутром, но уже ум женщины будет блокировать этот союз. Так, зажатые в тиски современной цивилизации, женщины оказываются не в состоянии сделать выбор, бракуют

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru практически всех мужчин и остаются одни. Кстати, именно тоска по «звериной» силе заставляет наших соотечественниц совершать сексуальные туры в Турцию и Египет для поиска приключений с местным мужским населением.

Как ты понимаешь, потенциал мужчины – это не только деньги, которыми он обладает. Для более четкого понимания, что такое ранг в биологическом смысле, посмотри на характеристики, приведенные в таблице, и в качестве практического задания отметить галочками качества, присущие твоему мужчине (или твоему бывшему мужчине).

Само собой разумеется, что никому из женщин не нравятся слабые мужчины. В этом есть глубокий биологический смысл. Потомство должно быть жизнеспособным, поэтому отцом должен быть сильный, крепкий мужчина. Слабый же и нежизнеспособный размножаться не должен, даже несмотря на избыток женщин. Поэтому во многих, в том числе и некоторых современных, культурах практикуется многоженство. Жизнеспособный (и поэтому – богатый) мужчина имеет много женщин и детей от них. Подобным образом организованы также сообщества некоторых животных. Сильные самцы имеют «гаремы», а у слабых нет никаких шансов спариться с самкой. Все логично и рационально с биологической точки зрения [1].

В контексте всего вышесказанного можно определить основную задачу современной женщины как примирение своей биологической (инстинкт) и рациональной (ум) частей психики, избавление от глубокого внутриличностного конфликта. Та самая гармония души и тела. Книга, которую ты сейчас читаешь, будет тебе в этом хорошим подспорьем. Понимание – это уже очень и очень многое...

Настоящий полковник. Кто он?

Хочу привести важнейшую психологическую формулу идеального, с точки зрения нормальной (не «феминизированной») женщины, мужчины. Вот она: «мой ласковый и нежный зверь». В этой формуле три переменных:

- 1) мой (значит, не изменяет);
- 2) ласковый и нежный (любит и заботится);
- 3) зверь (способен защитить).

Каждый элемент жизненно необходим. Полная или даже частичная потеря хотя бы одного из трех компонентов формулы приводит к неудовлетворенности мужчиной и расстройству отношений. Забегая вперед, скажу, что мужчин, полностью ей соответствующих, в природе не существует, поскольку эта формула, как и любое другое математическое построение, – конструкция идеальная. А идеальным, как известно, бывает только мертвое. Именно поэтому большинство отношений в современном мире дышат на ладан...

Как ты думаешь, какой компонент формулы чаще всего выпадает у современных мужчин? Как ни странно, именно третий! И если в современной России мужчины просто боятся проявлять свое природное «нутро», то на Западе ситуация вообще плачевная. Там можно получить тюремный срок просто за попытку познакомиться с девушкой на дискотеке! Инстинкт самосохранения берет верх над половым инстинктом, и мужчина превращается в тряпку, вяло ожидая, когда инициативу проявит женщина. Матриархат, однако...

Что же в этой нелепой ситуации вынуждена делать женщина, чтобы почувствовать себя именно той, какой и задумала ее мать-природа? Естественно, мужчину своего она начинает провоцировать! Упреками, манипуляциями, «пилением», придирками, угрозами, ревностью и еще сотней-другой приемов, уверен, ты все это умеешь. В таком поведении, скрытая глубоко в бессознательном, лежит истинная причина большинства семейных конфликтов. Женщине жизненно необходимо чувствовать способность мужчины ее защитить, и хотя бы таким, разрушающим отношения, способом она пытается реанимировать умирающего зверя. А когда этот несчастный начинает подавать признаки жизни, женщина пугается еще больше, и... конфликт приобретает новое качество.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru Естественно, провокационному поведению женщины обучились не сегодня, ведь еще в давние времена на Руси считалось, что битые укрепляет семью. Как я уже сказал, инстинкт самки постоянно заставляет женщину проверять мужчину на его, так сказать, психологическую устойчивость – провоцировать. Если он сдает позиции, то, опять же инстинктивно, женщина идентифицирует мужчину как слабого и нежизнеспособного. Если же мужчина сопротивляется, применяя в ответ на психологическую провокацию физическое воздействие, то инстинкт женщины распознает его как сильного и перспективного самца, способного защитить ее и потомство. Так объясняется очень распространенная в супружеских парах «парадоксальная» ситуация, когда муж бьет жену, а она его любит. Лично я ни в коем случае не одобряю таких отношений и считаю, что умная женщина способна найти более экологичные способы убедиться в силе своего мужчины. Однако, пока это только теория...

Чем больше твой, тем меньше зверь

Как я уже сказал выше, формула «мой ласковый и нежный зверь» хоть и властвует над умами женщин, питая их грезы о «настоящем полковнике», сама по себе содержит значительные противоречия, осознание которых важно нам для понимания сути отношений вообще. Несостыковка эта кроется во взаимоисключающих качествах, каждое из которых, будучи проявлено, снижает силу другого. Возьмем, к примеру, того самого зверя. Настоящий, дикий зверь не может иметь хозяина вообще (зоопарк, как ты сама понимаешь, не в счет), а уж тем более хозяйку! Соответственно, параметр «мой» при проявлении искомой альфа-самцовости у нас уже страдает. Если твой, то уже точно не зверь! Также зверь исключает романтизм и розовые сопли «ласкового и нежного»... Что же делать? Для начала определись, что тебе в мужчине важнее, и прими это с радостью. Извини, но совместить в одном флаконе вожака и подкаблучника на практике тебе вряд ли удастся...

Вклад мужчин в отношения

У многих читательниц может создаться впечатление, словно я считаю, что ответственность за удачный брак лежит исключительно на женщине. Будучи готовым к гневной реакции современной «феминизированной» женщины, я все-таки скажу: да, я действительно так считаю! Именно поэтому и пишу сейчас книгу о жизненно важных женских компетенциях. Именно поэтому и говорю о тебе как о «руководителе отношений», как о главной помощнице своего мужчины на пути достижения им успеха в его мужской карьере. В его деле с большой буквы. Не в роли хозяйки, а в роли директора!

В отношении мужчина приходит отдыхать, а не работать над ними. Не мужское это дело – работать над отношениями. Говорю без тени иронии. Ты же, как правильная женщина, читай книги, думай, как все улучшить, займись собой и не задавайся вопросом о том, что же должен делать мужчина в отношениях! Еще раз по буквам: отдыхать! Потому что если в отношениях мужчина будет работать, то «мамонта» он уже не добудет. У него просто не останется на это сил. Неудачливые в социальном и материальном плане мужчины – это те, у кого война дома, а не на работе...

Пожалуйста, прими как данность: очень многое, практически все – только в твоих руках!

И это хорошо, потому что ты можешь все сделать правильно. Если, конечно, захочешь. Прочитай книгу, выполни все приведенные здесь рекомендации и наслаждайся результатом!

Материал имеет значение

Вот вопросы, которые с высокой степенью вероятности родятся у тебя в голове, когда ты будешь читать эту книгу дальше: «Хорошо, я готова сделать все как здесь написано, но не уверена, что он изменится. Что делать?» Или так: «С какой стати я должна делать шаги ему навстречу, если он ради меня даже палец о палец не ударит?» Все, что нужно, чтобы ответить на них сейчас, это ненадолго повысить свою готовность довериться судьбе и принять идущую к тебе информацию. Тогда ты будешь способна сделать первый шаг, дать что-то авансом, а не проверять представленную здесь теорию на предмет скрытых изъянов, все глубже закапываясь в яму сомнения.

Если отвечать на эти вопросы объективно, нужно сказать, что да, действительно, в современном мире существуют мужчины, на которых неразумно делать ставку как на будущих прекрасных мужей. Отличить перспективного мужчину от бесперспективного – великая мудрость женщины, ее несомненный талант. Для этого требуются не только

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru интуиция и жизненный опыт, но еще и современные методы психологического прогнозирования. Имеет значение совместимость в сексуальной, психологической, материальной, культурной и других сферах (для расчета этой совместимости существуют даже специальные психологические методики – «брачный клиринг»).

Принципы выбора спутника жизни должны быть основаны на согласии тела как основной «инстанции бессознательного», и разума, как силы, способной защитить человека от бездумного «примативизма» (следования инстинктам). Почему важно включать разум? Дело в том, что, когда выбираешь сердцем (маркер: «я люблю»), рассудок отключается, и девушка может подвести любое логическое обоснование под сделанный ею инстинктивно выбор: пьет – обязательно бросит; работы нет – творческий человек; ворует и буянит – крутой, защитит. Окружающие, у которых разум не отключился, – в шоке: «Проснись, он же полный придурок, тюрьма по нему плачет, останешься одна с ребенком на руках без средств к существованию». Наша героиня их, конечно же, не слышит или гневно спорит. Любовь... Она, как известно, может свернуть горы, но чаще всего почему-то получается – наломать дров...

Вообще, для достижения успеха в жизни и конкретно в отношениях женщине важно взять себе за правило сторониться невеселых и невезучих людей. Дело в том, что эмоциональные состояния так же заражны, как и болезни. Тебе может казаться, что ты «спасаешь» неудачливого мужчину, тогда как на самом деле только приближаешь свое несчастье. Несчастные всегда навлекают беды на себя, они навлекут их и на тебя. Вместо этого держись поближе к везучим и счастливым! Они с удовольствием возьмут тебя в свою компанию, если ты сама представляешь из себя бриллиант. Все способы оттачивания сверкающих граней твоего неповторимого характера представлены в этой книге. Развитие – главный путь к совершенству! Вперед!

Красота в глазах смотрящего

Скажи, а как ты вообще понимаешь фразу, вынесенную в заголовок? Поделюсь своей точкой зрения. Предположим, у тебя некрасивые ноги. Вернее, это ты считаешь, что они некрасивые. Например, «слишком толстые». А теперь представь себе всю массу существующих на свете миллиардов мужчин и скажи мне: ты действительно считаешь, что всем им нравятся только «худые» ноги?! Конечно же нет! Всем нравятся разные. Именно поэтому бессмысленно стремиться к худым ногам – те, кому они нравятся, в твоём списке поклонников появятся, а кому не нравятся – его покинут. В результате количество мужчин, которым ты нравишься, не изменится! А нервы ты себе испортишь. Красота – это в первую очередь поведение!

И еще один проверочный вопрос, правильный ответ на который вытекает из хорошего знания психологии. Скажи, пожалуйста, какая женщина заинтересует мужчину всерьез и надолго: та, у которой красивые ноги, или та, которая искренне им интересуется?..

Запомни как мантру: красота – это поведение!

Потребность в доминировании убивает красоту

Хочешь, я сэкономлю еще некоторую часть твоего бюджета, выделяемого на косметику и процедуры с целью стать красивой? Речь не идет о том, чтобы совсем отказаться от ухода за телом и лицом, однако есть риск, что все, кто будет любоваться твоей красотой, это косметологи и массажисты. Еще раз вспомни вышеприведенную мантру, а заодно, действуя от противного, попробуй изобразить на лице маску целеустремленности и власти. Это будет именно то лицо, которое буквально на животном уровне нас от женщины отвращает. Мужчины бессознательно воспринимают любую потребность их подчинить как опасность. Именно поэтому, например, мужчин отпугивает женская инициатива при первом знакомстве (из охотника делают дичь). Кроме того, важно понимать, что потребность в доминировании повышается у людей с возрастом, поэтому такая женщина бессознательно будет восприниматься мужчиной не только как сексуально непривлекательная, но и старая, вышедшая из репродуктивного возраста, и неадекватная.

Если женщина некрасива, да еще и находится в режиме доминирования, то у нее практически нет шансов. Такой женщине ничего не остается, как стать лесбиянкой или озлобленной на мужчин феминисткой. Либо довольствоваться очень слабым мужчиной, у которого нет выбора.

В моей практике было немало случаев, когда именно пожилая мать, привыкшая главенствовать и зачастую уже благополучно спровадившая на тот свет своего супруга, всеми силами вкладывала в уши дочери идею доминирования над мужем («что

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru ты его слушаешь?», «ты тоже имеешь право решать!»), целенаправленно разрушая и эту семью.

«Гармонично» дополняет «маску власти» только «печать скорби», о чем мы сейчас и поговорим.

Недовольная женщина – самая большая проблема мужчины. Почему опасно быть недовольной в жизни вообще и в отношениях в частности? Дело в том, что даже если причина твоего недовольства никоим образом не связана непосредственно с мужчиной, ему в любом случае будет неприятно. Рациональная часть мозга сможет ему логически объяснить, что он здесь ни при чем, однако человек – существо по большей части иррациональное. И в психике каждого встроено «предохранитель», защищающий нас от самообвинения. Кроме того, эмоции имеют свойство «заражать» окружающих. То есть никакие объяснения не помогают.

В ситуации, когда женщина выражает недовольство по любому, неважно какому (да хоть из-за погоды!), поводу, еще до того как сработает «предохранитель», мужчина припишет вину себе. Это настолько важно осознать, что сейчас я повторю еще раз: в ситуации, когда женщина выражает недовольство, мужчина припишет вину за ее недовольство себе. Это хорошо знают женщины, достигшие мастерства в бытовом «пилении» и усвоившие от неблагополучной в личной жизни мамы, что нет вещи более полезной в хозяйстве, чем виноватый муж...

Дальше еще интереснее. Знаешь, какая эмоция помогает защититься от чувства вины? В первую очередь – гнев! А вот гнев у мужчин редко бывает направлен на самого себя («предохранитель»). И даже в этом редком случае, ругая себя, отгадай, кому он автоматически будет возвращать нестерпимую боль? Правильно, тебе! В этом причина большинства семейных скандалов.

Одна из реалий современного мира заключается в том, что мужчина часто видит причину своих неудач в женщине. Бывает, что женщина действительно многое делает неправильно и превышает болевой порог мужчины в используемых ею манипуляциях. Тогда он уходит. Однако у мужчин тоже часто встречается так называемая выученная неспособность принимать на себя ответственность, инфантилизм. Эта черта личности берет свое начало в системе матриархального воспитания мальчиков, где мама доминировала над отцом, демонстрировала ему свое неуважение, «наоборотничество», угрожала, «пилила», в общем, вела себя как дура.

Как видишь, порочный круг замыкается, когда ты недовольна, а он агрессивен.

Мужчина злится, скандалит и оскорбляет тебя только по одной причине – по причине твоего недовольства!

Есть, конечно, и другие моменты, связанные с его личными нерешенными задачами, однако эта «фрустрация» зачастую меркнет по сравнению с всеразрушающей силой женской неудовлетворенности.

Справедливости ради надо сказать, что современные женщины очень хорошо научились использовать механизм создания комплекса вины у мужчины как эффективный манипулятивный прием, позволяющий получать материальные блага. Эту ситуацию как нельзя лучше иллюстрирует анекдот.

Девушка заходит в ювелирный и обалдевает от красивого кольца, но оно очень дорогое.

– Продавец, можно я внесу залог, и вы его придержите?

– Возьмете деньги у мужа?

– Почти. Подожду, пока муж не совершит что-то непростительное.

Несколько лет назад, поднимаясь на эскалаторе в метро, я увидел рекламу ювелирного магазина: «Любишь? Докажи!» Видимо, хозяйка магазина женщина. Или сильный мужчина, понимающий природу слабых. До сих пор посещаю неприятные чувства, когда вспоминаю этот баннер. И очень обидно за мужчин, которые на такое ведутся. «Доказывая» любовь, они, несмышлениши, своими же руками ее и убивают...

Если тебе плохо, сильный мужчина будет склонен ругать за это тебя, слабый – себя

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru Думаю, тезис, вынесенный в заголовок, поможет тебе осознать бесперспективность создания комплекса вины у мужчины как элемента управления. Ведь если перед тобой начнет оправдываться сильный, то ты перестанешь его уважать. И он превратится в слабого. Бонусом в данном случае, конечно, будет то, что, искупая вину и пытаясь уладить конфликт, он будет делать тебе подарки и оказывать услуги, все больше превращаясь для тебя... как бы это помягче сказать... в «друга»... Но этого ли ты добиваешься в конечном итоге? Надеюсь, что нет...

Верно и обратное: мужчина счастлив тогда, когда счастлива его женщина. Мы, мужчины, самонадеянно ставим себе в заслугу то, что тебе, женщине, хорошо, – это дает нам удовлетворенность. Поэтому если ты не умеешь (синоним – не привыкла) быть довольной и выражать благодарность, срочно учись! Ведь существует опасность, что в твою жизнь придет действительно достойный мужчина, а ты просто не будешь знать, как на это реагировать. Дальше будет все просто – он потеряет воодушевление что-то делать, станет все меньше и меньше заботиться о тебе и выражать свою любовь.

Как женщине стать причиной мужского успеха
Я думаю, что самым главным фактором успеха мужчины в материальном и социальном плане (бизнес, карьера) является такое психологическое явление, как энтузиазм. Разница в навыках, способностях и интеллекте двух людей, один из которых достиг всего, а другой оказался неудачником, обычно незначительна. Но тот из двух равных, кто обладает большим энтузиазмом, обнаружит, что чаша весов склоняется в его сторону. Человек средних способностей, но с огромным энтузиазмом чаще всего опередит первоклассного работника без энтузиазма.

Слово «энтузиазм» происходит из древнегреческого языка и буквально означает «вдохновленный богом». Энтузиазм – единственное качество, которое объединяет всех людей, добившихся успеха в карьере и в жизни!

Давай договоримся, что под словом «энтузиазм» мы будем понимать активное (деятельное) стремление к успеху в сочетании с неубывающим оптимизмом. Энтузиазм означает веру в свое дело и выполнение его с любовью, будь то управление компанией или рытье траншеи. Для энтузиаста его работа всегда частично игра, несмотря даже на то, что она тяжела или требует большой отдачи. Мыслящий подобным образом просто обречен на успех. Ничто великое никогда не было достигнуто без энтузиазма. Энтузиазм – это прямая дорога к успеху!

Жена одного из американских президентов, миссис Дуайт Эйзенхауэр, заметила как-то, что она считает первейшей обязанностью жены следить за тем, чтобы все вокруг были счастливы. Женщина, способная стать причиной успеха своего мужчины, – это именно та женщина, которая способна стать источником его энтузиазма. А для этого ей самой нужно быть наполненной жизненной энергией радости и оптимизма, то есть быть всегда довольной!

Простой способ достичь состояния гармонии с миром
Скажу категорично: войти в благодатное состояние гармонии с миром можно только усилием воли. Еще конкретней и по действию – навсегда запретить себе кислую мордочку! И когда ты сделаешь это по закону обратной связи, мир повернется к тебе своей светлой стороной и воплотит в жизнь твои самые смелые мечты, реализуя принцип самоисполняющегося пророчества.

Трудно оценить всю огромную выгоду от позитивных эмоций. Эталонное состояние – быть всегда в хорошем настроении, теплой и приветливой. Даже в трудных ситуациях лучше выразить сожаление вместо недовольства, и ни в коем случае не впадать в ужас, истерику, импульсивные реакции. Выдержка и терпимость, спокойствие и эффективность – вот твой единственно верный стиль. Для достижения успеха в любом деле от тебя должна исходить только энергия оптимизма!

А что же делать, можешь спросить ты, если на душе совсем не весело, и окружающих хочется просто поубивать? Отвечаю. Первое, что нужно сделать – применить технику «Тотального Да», приведенную в главе «Принятие» (можешь прямо сейчас найти ее по оглавлению). Это тебя успокоит и снимет напряжение. Второе немаловажное действие – сохранять минимальный контакт со своей внутренней частью психики, ответственной за оптимизм. Она сейчас не так сильна, как когда-то, но она есть! Жива и здорова, хотя и «приболела»... Просто помня о ней, ты дашь ей силу проявиться тогда, когда наступит нужный момент. Просто помни.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru
Самая простая и эффективная техника для решения задачи «быть всегда довольной» – каждые пятнадцать минут своей жизни говорить (вслух или про себя) простое русское слово: «Хорошо!» И при этом улыбаться!

Улыбка не только отражает приподнятое настроение, но и активно его создает. Попробуй натянуть улыбку, когда привычно хочется погрузиться или пожаловаться, и ты почувствуешь, как меняется внутреннее состояние. Если не получается – притворись! У англичан есть хорошая поговорка: «Fake it until you make it». Притворись, пока не станет получаться. Улыбнись! Сделай это прямо сейчас и никогда не отпускай улыбку со своего лица! Keep smiling!

Мужчины любят лишь тех женщин, которые улыбаются
Улыбка – не только одно из самых эффективных психотерапевтических средств, но и важнейшая часть арсенала женской эффективности. О красоте приподнятых уголков губ написано немало, однако я считаю важным еще раз обратить твое внимание на это волшебное явление, ведь лицо с улыбкой, открытое, освещенное радостью, – это и есть женская красота в самой своей сути.

Улыбка – важнейший элемент позитивного отношения к жизни. Воспитание привычки улыбаться, точнее готовности к доброжелательной улыбке, – полезнейшее приобретение для каждой любящей себя женщины.

Привычка улыбаться для женщины – качество врожденное, а не усвоенное. Она самой природой заложена в ее мозгу. Улыбка соответствует эволюционной роли женщины как заботливой и несущей мир. Это не означает, что женщина не может быть столь же авторитетной, как и мужчина. Но улыбчивость делает ее менее властной и мужеподобной.

Если женщина не верит в то, что самое большое счастье для мужчины, это сделать ее счастливой, она никогда не достигнет настоящих высот в женской карьере. Ведь данное убеждение будет работать как «самореализующееся пророчество», и ей всегда будут попадаться «не те» мужчины. Если же женщина поверит в свое смыслообразующее место в жизни мужчины, она будет с радостью и благодарностью принимать от него любовь и заботу, бесконечно улучшая и укрепляя отношения.

Как можно выразить радость и благодарность телом? Естественно, улыбнуться!
Улыбаясь, ты излучаешь самую светлую энергию жизни, демонстрируешь миру, что ты довольна и счастлива, делая счастливыми всех вокруг – мужчин, детей и даже случайных прохожих.

Ученые провели несколько интересных экспериментов, чтобы выяснить, как улыбка влияет на людей.

Влияние улыбки на знакомство. Помощница экспериментатора садилась за свободный столик в кафе и смотрела на одного из мужчин, при этом либо улыбалась, либо нет. При контрольном (проверочном) исследовании она не обращала внимания на мужчин и не улыбалась. В итоге, когда не было ни взгляда, ни улыбки, никто из мужчин не подошел познакомиться. Когда девушка посылала только взгляд, к ней подходили знакомиться в 20 % случаев, а если взгляд сопровождался улыбкой – в 60 %. Зная эту статистику, думаю, тебе больше не придет в голову вопрос: «Как познакомиться с мужчиной?»

Влияние улыбки на размер чаевых. Девушка-официантка, подавая заказ клиентам (и женщинам, и мужчинам), улыбалась либо слегка (только уголками губ), либо широко (демонстрируя зубы). В результате выяснилось, что клиенты оставляют на чай больше, если видели широкую открытую улыбку. Разумеется, это правило распространяется и на все другие аспекты профессиональной и личной коммуникации.

Влияние улыбки в ситуации автостопа. Женщина голосовала на оживленной дороге. Иногда она улыбалась водителям (легко, чуть подняв уголки губ), а иногда нет. В процессе исследования остановилось 90 водителей. Улыбающейся женщине мужчины готовы были помочь в три раза чаще! Отличный повод вспомнить ситуацию, когда ты в последний раз делала какую-то мужскую работу. Готов поспорить, улыбки в этот момент на твоём лице не было!

Британские ученые пригласили для эксперимента большую группу мужчин-добровольцев и показали им фотографии женщин с макияжем, но без улыбки, а затем – этих же женщин без макияжа, но улыбающихся. Их попросили оценить, на какой из фотографий

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru женщина кажется привлекательнее. Более 70 % представителей сильного пола сказали, что женщины без макияжа, но зато с улыбкой нравятся им гораздо больше. А около 60 % мужчин заявили, что неулыбающиеся женщины кажутся им неинтересными. Отличный способ сэкономить на косметике, не так ли?

Выводы из всего вышесказанного. Улыбка, как выражение доброжелательности и позитива, улучшает коммуникацию, повышает уверенность в себе, привлекает других позитивных людей. У тех, кто склонен к искренней светлой улыбке, обычно более радостное настроение и удачнее складывается жизнь.

Улыбнись!

Счастье в отношениях. Коды доступа

Переходим к основной части книги. Имея многолетнюю психологическую практику, я не единожды убеждался, что есть главные, базовые навыки, которыми должна обладать умная женщина для достижения счастья в отношениях. Если твоя женская карьера тебе безразлична, было бы очень желательно данными компетенциями овладеть. Именно для этого и именно об этом написана моя книга. По сути, речь идет о составных элементах таких глобальных и вечных категорий, как любовь и счастье, разобранных на компоненты поведения. Вот эти необходимые и достаточные компоненты счастливых отношений.

1. Принятие.
2. Уважение.
3. Доверие.
4. Благодарность.

«Это же элементарно!» – можешь воскликнуть ты, обманувшись обыденностью упомянутых понятий. На первый взгляд, эти навыки – действительно, не «бином Ньютона». Ну что трудного в том, чтобы поблагодарить мужчину за преподнесенный букет цветов или открытую дверь автомобиля? Или выразить ему доверие, не расспрашивая о подробностях и причинах задержки с работы на 20–30 минут... Однако эта простота – кажущаяся. В реальности 90 % женщин, даже очень «продвинутые», не умеют этого делать! Или не хотят? В этом мы обязательно разберемся.

Прямо сейчас внимательно посмотри на список, приведенный выше, и ответь себе на один вопрос: насколько хорошо ты умеешь проявлять эти чувства в отношениях? Насколько понятны и, что немаловажно, приятны тебе эти эмоции? Можешь даже честно оценить себя по шкале от 0 до 10 и поставить цифру напротив каждого слова. Не ленись, возьми карандаш и сделай прямо сейчас. Ноль означает: это вообще не про меня, 10 – мастерское владение навыком и его ежедневное применение, состояние души.

Предположу, что при известной доле самокритики цифры по некоторым, или даже по всем, пунктам у тебя получились невысокие. Скажи, а откуда эти навыки вообще могли появиться в твоей жизни? Думаю, что исключительно на примере жизни твоих родителей. А как они жили? Как разговаривали друг с другом? Как спорили, решали конфликты? Как мама относилась к папе? Что она о нем говорила – тебе, родственникам, подругам? Как говорила? Какие у нее при этом были глаза?

История жизни в родительской семье – и есть то, что ты усвоила в детстве. Если тебе повезло, и твои родители были волшебными, и когда ты думаешь об их отношениях, у тебя становится тепло на душе, то книга станет лишь закреплением твоей удачной программы. Если же мои вопросы вызвали неприятные ощущения, а поставленные себе самой оценки ниже семи баллов, тебе необходимо читать эту книгу с удвоенным вниманием, понимая, что ты в зоне риска.

Одна девушка рассказывала мне, что ее папа ушел из семьи, когда ей было три года. Когда отец пришел поздравить ее с днем рождения (ей исполнилось пять) и взял на руки, в комнате появилась мама и устроила громкий скандал. Ребенок испугался, и эта травма навсегда осталась в структуре ее психики. Нужно

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru понимать, что для девочки папа – это ее первый, самый главный мужчина, от взаимодействия с которым зависят все ее дальнейшие отношения с мужчинами. У этой теперь уже взрослой женщины они не сложились...

Хорошая новость заключается в том, что современными методами психотерапии личную историю человека можно переписать на более ресурсную, а психику – почти как компьютер – «перепрограммировать». Эмоциональные состояния принятия, благодарности, уважения и доверия к мужчине – это для нас с тобой сейчас очень серьезно. Это «программные коды», через которые ты можешь, не побоюсь сказать, на мужчину влиять. Влиять – не в смысле манипулировать и использовать, а подтверждать в его голове правильность когда-то давно (или совсем недавно, если вы только что познакомились) сделанного вывода: ты – его желанная и неповторимая женщина. И заставлять его делать этот выбор каждый день. День ото дня, год от года. Выбор – в твою пользу. Выбор, в котором он ни на секунду не усомнится и, что самое главное, будет всегда им доволен! Несмотря на то, что на него «вливают» и «заставляют»...

Если отношения не питать правильной энергией, они чахнут и болят. И приносят участникам страдания в виде скандалов, измен и разочарований. Энергии принятия, благодарности, уважения и доверия, напротив, – это то, чем отношения дышат. Наполняются свежестью и силой. Компоненты любви. В буквальном смысле – воздух для любого нормального человека, самая главная энергия его жизни!

Думаю, что ты замечала, даже самооценка мужчины зависит от женщины. Эта мысль может показаться неприятной некоторым мужчинам, склонным считать себя независимыми и самодостаточными. Однако именно женщина формирует мужскую самооценку, его так называемую «Я»-концепцию. Как она это делает? Разумеется, своим отношением – проявляя или не проявляя в поведении четыре базовых компонента: принятие, уважение, доверие и благодарность. Если хотя бы одно из этих условий нарушено, самооценка мужчины будет страдать, что неминуемо скажется на его социальной и финансовой успешности. Именно поэтому я говорю об этих компонентах как о судьбоносных: они в прямом смысле слова формируют судьбу. Мужчины, женщины и семьи в целом.

Женщина поистине может все!

В следующих частях книги мы подробно раскроем суть четырех волшебных энергий – принятия, уважения, доверия и благодарности, жизненно необходимых для построения отношений твоей мечты.

Все начинается с принятия

Принятие – это поистине чудотворная энергия, способная преобразить отношения и привнести в них невероятную гармонию.

Принятие – искусство, которым владеют по-настоящему счастливые люди. Это способность оставаться в близких отношениях с человеком, который не всегда соответствует ожиданиям, который принимает самостоятельные решения. Осознание, что все мы имеем как желательные, так и нежелательные качества, и это нормально.

Принятие – это не стремление переделать, перекроить партнера, а способность любить его таким, какой он есть. Сейчас я не говорю о союзе с психопатом, патологическим алкоголиком, наркоманом или каким-то душевнобольным, речь идет о нормальном мужчине, который периодически поступает по-своему и периодически не соответствует ожиданиям.

Счастливый человек отличается от несчастливого тем, что у него есть способность принимать не только партнера, но и всех окружающих людей и мир в целом. Именно принимать, а не терпеть, цедя сквозь сжатые губы, жестко чеканя слова: «Все нормально. Меня вообще это не задевает. Мне все равно, пусть живет, как живет». Скрежет зубов.

Принятие – именно то состояние, когда ты рада человеку такому, какой он есть.

Естественно, ты хорошо знаешь его слабые стороны, но для тебя они не являются проблемой. Ты просто о них знаешь и при этом стараешься не задевать, как говорится, «не наступаешь на больную мозоль». Избегаешь тех ситуаций, в которых мужчине становится дискомфортно. Легко и с удовольствием сосредотачиваешь свое

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru внимание на тех сильных сторонах, которые у него есть.

Принятие – ключ к близости в отношениях, из которых не хочется сбежать. Когда мужчина понимает, что его принимают, он открывается и начинает делать шаги в твою сторону. Когда он осознает, что на его свободу не претендуют, он начинает прислушиваться к твоим желаниям и страхам, сомнениям и опасениям. И только тогда он готов к диалогу по принципу «выиграл – выиграл».

Принятие – ключ к построению гармоничных отношений.

Если ты освоишь этот чудесный навык, то тебя как умную женщину будет ждать колоссальное вознаграждение! Реакция твоего мужчины может быть очень трогательной. На протяжении многих лет он, возможно, страдал от неприятной мысли, что ты им недовольна. Твое поведение, демонстрирующее ему безусловное принятие, очистит его разум от сомнений и принесет ему большое облегчение. Вперед, к новой счастливой жизни!

Потребность в принятии в отношениях
Обобщу. Люди в принципе создают отношения для того, чтобы получить принятие у близкого человека. То есть принятие – цель отношений, их смысл и главная ценность. Если внимательно понаблюдать за людьми во время общения, можно заметить, что большинство из них подсознательно строят всю свою жизнь на основе потребности в принятии со стороны близких, друзей или общества. Они ищут кого-то, кто бы их ценил безусловно. Это аналог материнской всепрощающей любви. Люди ищут того, с кем они могли бы свободно выражать свои чувства и находить подтверждение своей уникальной ценности. Если они получают подобное в отношениях, то лучшего не смеют и желать!

Способность к принятию начинается с самопринятия
Принятие себя – это умение и привычка относиться к себе и своим особенностям без негативной окраски, просто как к данности. Пожелание «прими себя и свои особенности» можно сформулировать проще: «Перестань себя грызть и ругать!»

Самопринятие – это безоценочное, безусловно положительное отношение к самой себе. Как к родной. Можно сказать, что в таком виде принятие становится вариантом материнской любви в отношении самой себя.

В православном подходе вместо слова «самопринятие» употребляется слово «смирение». Смирение вознаграждается благодатью Божией, которая сходит на всякого истинного верующего во время молитвы.

Если ты не принимаешь и не любишь себя целиком и полностью, как со слабыми сторонами, так и с сильными, тогда, конечно, тебе будет тяжело принять и другого человека.

За неспособностью к принятию мужчины стоит, как правило, заниженная самооценка. Девочке должно очень сильно повезти с родителями, чтобы она на их примере смогла научиться любить и принимать себя без оглядки на мнение других людей. К сожалению, редкие родители в детстве учат своих дочерей тому, что люди разные, что помимо сильных сторон у них есть и слабости, и их тоже нужно принимать. Часто девушки вырастают на романтических представлениях о мужчинах, да и о жизни в целом. А когда сталкиваются с реальностью такой, какая она есть, то просто не готовы ее принять.

Если какие-то черты характера человека вызывают у тебя раздражение, это говорит о том, что данное качество ты не принимаешь в первую очередь в себе. Поэтому основным твоим шагом в сторону принятия мужчины будет шаг в направлении самопринятия. Для этого тебе потребуется поработать над снижением чувства вины и повысить самооценку. Поверь, оно того стоит! Чем уверенней ты будешь становиться, тем легче и спокойнее будет у тебя на душе. Чем больше ты себя полюбишь, тем проще будешь относиться к ситуациям, которые раньше могли бы вывести тебя из равновесия. В конце этой главы приведены практические упражнения для повышения уровня самопринятия. Кроме того, на сайте A-Yasno.ru ты можешь скачать специальные тесты для диагностики самооценки и программы для ее повышения.

Согласие с собой – основа для принятия
Ты не сможешь достичь успеха в «женской карьере», пока тебя раздражают внутренние

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru конфликты. Еще раз повторю мысль, высказанную выше: ты не сможешь по-настоящему полюбить мужчин, пока не полюбишь себя! Мужчина не сможет полюбить тебя, пока ты не полюбишь себя! Старо, банально, общеизвестно, но почему-то не всех женщин данный «кнут» стимулирует к развитию. Это лень души.

Твои желания не сбудутся, пока ты излучаешь неудовлетворенность. Если тело устало от постоянной напряженности, если ум загружен ненужной, неэффективной работой, то, возможно, ты застряла в какой-то жизненной ситуации и никак не можешь выбраться. На моем канале на YouTube («Психолог Алексей Ясногородский») есть несколько роликов, где я подробно объясняю, как справиться с подобными затруднениями и добиться полноценного согласия с собой. Обязательно посмотри их и выполни все предлагаемые там рекомендации.

Твой список неоправданных ожиданий

Механизм, запускающий конфликт в отношениях, зачастую выглядит следующим образом: мужчина сделал что-то, что женщина считает неправильным (другими словами, он не оправдал ее ожиданий), она разочаровалась и обиделась. Банально, грустно и, к сожалению, всем знакомо. Нет никаких проблем с принятием партнера, если он играет по нашим правилам, но в моменты, когда он вдруг выбирает что-то свое, мы оказываемся не готовыми к этому. Многие женщины в таких случаях чувствуют себя обманутыми и обиженными.

Думаю, если я попрошу тебя написать список ожиданий, которые присутствующий в твоей жизни мужчина сейчас или в прошлом не оправдал, понадобится не один лист бумаги. Если твой список получился коротким, это может означать, что либо ты (не от хорошей жизни и высокой самооценки, конечно же) «ужалась» в ожиданиях, либо уже сполна овладела искусством принятия. С чем я тебя от души поздравляю, а заодно и выражаю удивление: почему же ты до сих пор читаешь эту книгу?! Марш в салон красоты или спортзал!

Тест на принятие

Если все-таки вышеозначенный список на бумаге материализовался, сделай вот что. Поставь оценку своему принятию от 1 до 10, где 1 – совсем не принимаю и активно борюсь, а 10 – принимаю безоговорочно, целиком и полностью. Подумай, как такая оценка скажется на твоих отношениях с мужчиной в будущем...

Для того чтобы ты ничего не забыла, перечислю самые распространенные недостатки мужчин, с которыми женщины обычно пытаются бороться.

1. Личные привычки. Неразумное питание, дурные манеры за столом, пренебрежение внешним видом, безграмотность, вспыльчивость, подавленность, неряшливость, невежливость, сквернословие.
2. Времяпрепровождение. Слишком много времени сидит перед телевизором, в ванной, на диване, постоянно занят вне дома – с друзьями, на спортивных мероприятиях; берется за много дел сразу; всегда спешит; не приходит домой вовремя или забывает предупредить, что задерживается.
3. Обязанности. Пренебрегает домашними делами, такими как мелкий ремонт, покраска, починка, оплата счетов; не следует инструкциям на работе; ненадежен в работе и поэтому неуспешен; ленив и безответствен.
4. Поведение в обществе. Слишком хвастлив, слишком болтлив, слишком неразговорчив, невнимателен к людям; говорит очень громко или выражается грубо; невежлив и нетактичен.
5. Желания и мечты. Нет никаких амбиций и интереса к жизни; нет желания самосовершенствоваться; недооценивает себя; нет уверенности в себе; не может решить, чего хочет от жизни; бросается от одной мечты к другой; позволяет хорошим возможностям проходить мимо; нет видения будущего; мечты либо неосуществимы, либо требуют большого риска.
6. Мужские качества. Недостаточно мужественен; нерешителен; не способен вести за собой семью; очень мягок с детьми; слишком сильно беспокоится о прошлых ошибках; боится начинать что-нибудь новое; вялые мышцы; не занимается физическими упражнениями.
7. Финансы. Мало зарабатывает; не умеет управлять финансами; неразумно тратит

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru деньги; скупой; тратит большие суммы, не советуясь с женой.

8. Отношения с детьми. Игнорирует детей; не играет с ними и никуда их не водит; не помогает им с домашними заданиями и не принимает участия в их воспитании; жалуется на шум, естественный для маленьких детей.

Каждая оценка больше 2 баллов будет «вычтена» из твоей красоты!

Оценка от 2 до 5 баллов – это уже ощутимое недовольство; больше 5 – серьезная претензия. Думаю, тебе самой вряд ли нравятся люди, которые предъявляют претензии (синонимы: упрек, критика, недовольство, разочарование). Поэтому каждый лишний балл в вышеприведенном тесте – это в буквальном смысле укол, удар ниже пояса, который мужчина не преминет вернуть тебе в виде агрессии, измен, плохого настроения, не подаренных подарков и не сказанных комплиментов.

Что происходит с мужчиной, когда его не принимают. Безусловно, принятие глубоко ранит. Мужчине больно слышать упреки от любимой, что он какой-то не такой. Парадоксальный эффект этой ситуации заключается в том, что чем больше мужчина слышит в свой адрес критики, тем больше начинает проявлять качества, за которые женщина его ругает. Ему кажется, если его видят только со знаком минус, для чего стараться, ведь это все равно никто не оценит.

Когда мужчина слышит слова женщины: «Я не хочу, чтобы ты шел к друзьям, мы семья, я хочу, чтобы ты остался дома» (или что-то в этом роде), он чувствует, что у него отбирают даже иллюзию свободы, и начинает за нее бороться. Эта борьба редко заканчивается чем-то хорошим, чаще всего она приводит к отдалению партнеров.

Мужчины не любят, когда на них давят, даже если женщине кажется: это для их же пользы. Что бы ты ни говорила, что бы ни делала, если мужчина сам не захочет, он ничего предпринимать не будет. И чем сильнее ты будешь давить, тем сильнее будет сопротивление – явное или скрытое. Если хочешь, чтобы мужчина в чем-то изменился, бесполезно это продавливать. Чем сильнее давление – тем сильнее будет сопротивление и агрессия!

Прокрустово ложе «улучшений»

Попытки изменить мужчину – одно из самых излюбленных занятий недаленовидных женщин (уверен, ты не такая). Однако, если вдруг ты можешь припомнить в своей жизни хотя бы один случай прямой или косвенной попытки такого вот «апгрейда», задумайся: а как его воспринял мужчина? Для этого, дорогая моя читательница, я хотел бы тебе напомнить древнегреческого мифического персонажа Прокруста. Он укладывал гостей на свое ложе, и тем, кому оно было коротко, обрубал ноги, а кому велико – вытягивал ноги. Прочувствуй это... И в следующий раз, когда тебе покажется, что твой мужчина мог бы быть другим, вздрогнув, вспомни о старине Прокрусте.

Если выразаться менее мифологично, то механизм женского неприятия зачастую работает под видом заботы. Иногда даже сама женщина не осознает своей игры и с совершенно благими намерениями предпринимает тысячи хитроумных попыток мужчину изменить. Переделать. Естественно, все эти попытки тут же «высвечиваются» у нее на лбу неоновыми буквами и «вышиваются» белыми нитками, отчего мужчина совершенно закономерно напрягается. Он чувствует, что его контролируют, им манипулируют, его не любят. Напряженный человек – несговорчивый человек, поэтому чем больше женщина пытается подтолкнуть партнера к переменам, тем сильнее он этому сопротивляется.

Дальше – больше. Намеки на то, что тебе, дорогой, неплохо бы измениться, мужчина воспринимает как укол, укол и вообще – как боль. А на боль любой нормальный человек реагирует чем? Агрессией. Встретившись с агрессией в свой адрес, женщина либо закрывается, либо усиливает давление, чем навлекает на себя еще большую агрессию. Пошла эскалация, круг замкнулся, затяжной скандал гарантирован... А вспомни, все так хорошо начиналось.

Всегда хотеть большего?

Вообще-то для женщины хотеть «улучшить» мужчину так же нормально, как и для любого другого человека естественно всегда желать большего. Это наша природа,

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru наш, если хотите, инстинкт – развития и движения вперед. Однако, надеюсь, тебе, дорогая моя читательница, уже очевидно, что путь упреков – пустая затея. Если ты уже наломала дров, используя этот способ, пришло время увидеть его бесперспективность. Лобовая атака – не наш метод. Пока ты не дошла до практических советов в конце главы, пожалуйста, осознай главную идею: лучший способ помочь мужчине достичь большего – не делать вообще никаких попыток изменить его! Как этот принцип назвать одним словом? Принятие!

Если семья перестает быть тылом

Пожалуйста, задай себе вопрос: что является для тебя стимулом для того, чтобы мужчину менять? Личная выгода? Твой собственный комфорт? Даже если это очень благие намерения, любые толчки и давление к изменению вызовут только недовольство со стороны мужчины, его агрессию, сопротивление и возмущение. Это может убить брак, так как семья перестает быть для мужчины местом, где он чувствует себя в безопасности, она становится угрозой. Женщина в таком случае становится символом неудовлетворенности семейной жизнью, разрушая в мужчине любые надежды на появление стимула стать для нее лучше. В отношениях учащаются конфликты, споры, утрачивается ощущение безопасности, чувства остывают. Спроси себя: стоят ли попытки открытого недовольства и желание изменить мужа таких разрушительных жертв?

Единственное, что может сподвигнуть мужчину измениться, – его желание стать лучше для конкретной женщины, которая с любовью и смирением принимает его целиком, без желания переделать или усовершенствовать. Это аксиома брака.

Непринятие = убийство

Давай задумаемся, что происходит в тот момент, когда ты, вместо полноценной жизни с реальным человеком, решаешь, что его нужно изменить. Тут он, живой, исчезает (как образ в твоей голове), уступая место другому. Тому, которого нет. Идеальному. Но не живому! Задумайся: идеальное – всегда мертвое!

Вообще, выдуманный образ любить всегда проще, чем его живой «прототип». Вот сидишь ты на диване и видишь своего мужчину заботливым, щедрым, галантным, опрятным... И вдруг в этот самый момент открывается дверь и какой-то мятый субъект сурово и даже как-то с упреком кидает: «Тань, у нас чё седня на ужин, а?!» Вероломно вторгаясь в область прекрасных фантазий, он даже не подозревает о том, каким сказочным принцем еще секунду назад он был в твоих грезах. Реальность, что называется, вошла в конфликт с мечтой.

Принципы воспитания детей в отношениях с мужчиной

Смотри: любящая мать, даже если она жестко требует от своего ребенка успеваемости в школе и, например, роста спортивных показателей, целиком и полностью находится в состоянии принятия. Она понимает, что любое ее недовольство нынешним положением вещей негативно скажется на развитии ее чада, уничтожит его мотивацию к развитию. Развивать можно, только принимая!

Пожалуйста, не пойми меня сейчас неправильно. Проблема заключается в том, что женщины любят детей, а жить хотят с мужчинами. При этом принципы, которыми женщина руководствуется в отношении детей, она по инерции применяет и к мужчинам. Так вот, предупреждаю, это ошибка! Принятие – универсальная энергия, но даже ее нужно использовать с головой. У мамы принятие в любом случае комбинируется с позицией сверху (мама ребенку не ровня), тогда как общение с мужчиной – обязательно только на равных! Два достойных, сильных, самодостаточных человека. Только при таком подходе принятие становится высшем благом для отношений.

Непринятие = начало конца отношений

Любая твоя попытка изменить мужчину может ослабить его чувства вплоть до полного их исчезновения. Даже смутная догадка, что он не соответствует твоим стандартам, может охладить его. Открыто предлагая ему измениться, ты обязательно встретишь отвержение с его стороны. Это может стать началом конца отношений. Чтобы избежать столкновения с тобой, он начнет проводить больше времени вне дома, со своими друзьями, вполне возможно совсем не мужского пола, или занимаясь другими делами.

Любовь может не только охладеть, но в некоторых случаях и умереть совсем. Когда жена не предоставляет мужу свободу быть самим собой, когда она то и дело давит на него, побуждая его к изменениям, это может привести к несчастливому браку.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru крушению.

Давай примем за аксиому: никто не может заставить другого человека измениться. Такое решение может принять лишь он сам. Если ты пытаешься переделать мужчину – значит, помимо того, что ты его не принимаешь таким, какой он есть, ты его еще и не уважаешь! А там, где его не уважают, мужчина существовать не может по определению (если он, конечно, не мазохист).

Принять не значит терпеть

Терпеть всегда сложно. Когда терпишь, то неминуемо ограничиваешь саму себя, хочешь сделать – и не делаешь, хочешь сказать – и не говоришь. Невыраженные эмоции и мысли, невысказанные слова рано или поздно прорвутся наружу. И тогда мало не покажется никому.

Принимать же – это как быть водой. Посмотри на любой водоем. Ты заходишь в реку, и она окутывает полностью все твоё тело. Она не терпит, не пытается тебя изменить или отторгнуть. Вода мягко обволакивает тебя и позволяет пребывать в себе. Вода готова принять тебя, и, если ты зайдешь в нее неопрятной или ненакрашенной, она не будет кривиться, терпеть, отворачиваться. Это ее природа. Вот что такое принятие.

Принятие – способность безоценочно принимать и хорошее, и плохое, когда ты общаешься с мужчиной. Когда ты прекрасно видишь все его недостатки и просто смотришь на них, как на данность. Когда они не вызывают в тебе раздражения, когда ты оставляешь за человеком право быть таким, какой он есть.

Избавление от иллюзий через принятие реальности

Нередко конфликты в паре начинаются из-за несбывшихся ожиданий обоих партнеров, которые начинают требовать друг от друга соответствия собственным мечтам, и огорчаются, если этого не получают.

Приведенные ниже пункты – то, с чем люди могут столкнуться в реальных отношениях в реальной жизни. Предлагаю тебе изучить их и подстраховаться – разрушить напрасные иллюзии, заранее принять возможность того, что что-то может пойти не так, и благодаря этому сохранить отношения.

1. Взаимная любовь не гарантирует хороших и долгих отношений.
2. Боясь потерять отношения, ты рискуешь, что, подстраиваясь, ломаешь себя.
3. В отношениях вообще нет никаких гарантий. Они могут заканчиваться по решению одного или обоих партнеров.
4. Вы с партнером не принадлежите друг другу. Никто никому не принадлежит. Но именно это дает свободу выбора, пространство для чувств и воздух между вами, которым вы вместе можете дышать, не удушая друг друга.
5. Идиллия в отношениях не длится вечно, но может возвращаться вновь и вновь.
6. Иногда ты можешь быть сильно разочарована своими отношениями.
7. Порой тебе будет казаться, что отношения подошли к финалу. Это может совпасть с личным кризисом, ссорой или усталостью.
8. Ты можешь почувствовать, что разлюбила партнера. Не исключено, что так и будет на самом деле. Но после ты сможешь снова его полюбить. Чувство любви имеет способность к возрождению и трансформации.
9. Партнеры никогда не оправдают всех чаяний друг друга, если постоянно будут чего-то ждать. Оправдывать чужие ожидания – тяжкий труд. Ценность отношений в принятии друг друга.
10. Вы будете конфликтовать. Это неизбежно. Не нужно бояться ссор. Они являются важной частью отношений. После ссоры можно выйти на новый уровень близости и понимания. Можно научиться делать это более безопасно и экологично.
11. Иногда тебе может казаться, что отношения у друзей и знакомых гораздо лучше. Это иллюзия. Никто никогда не узнает, как у других на самом деле. Лучше ценить

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petime.ru свое.

12. Ваши сексуальные желания могут не совпадать.

13. Мужчины и женщины видят отношения по-разному.

14. У обоих партнеров есть родители. Неважно, живы они или нет. Главное – осознавать границы семьи. Договориться вдвоем гораздо проще, чем вшестером.

15. Вы можете уставать друг от друга. В эти периоды лучше заниматься собой, любимым делом, тем, что наполняет и дает силы.

16. Вы можете не хотеть друг с другом разговаривать. Из-за конфликта или вам просто есть, о чем помолчать наедине друг с другом...

17. Вы можете не разделять увлечений друг друга.

18. Вы можете не любить друзей друг друга.

19. Вы можете не любить родителей партнера. Это не обязательно. Вполне достаточно вежливых и формальных отношений. Со временем эта дистанция иногда меняется.

20. Вы можете делать друг другу больно и даже мстить. В близких отношениях люди максимально открыты, а следовательно, уязвимы. Партнер может не подозревать, что делает тебе больно. Говори о чувствах без обвинений. Просто попроси не делать того, что доставляет тебе боль. Беречь друг друга очень важно.

21. Взаимопонимание между людьми не всегда достижимо. Уважать и беречь друг друга можно и без полного взаимопонимания. Достаточно принятия и уважения.

22. В любых длительных отношениях случаются кризисы.

23. Между вами может возникнуть отчуждение.

24. Ты не всегда будешь доверять партнеру. Не путай навязчивую, необоснованную ревность и реальные поводы.

25. Ваши настроения не всегда будут совпадать. Относись уважительно к эмоциональным состояниям и чувствам партнера.

26. Люди меняются. Взгляды и личностные качества партнера могут со временем стать другими.

27. Рутинная и скука случаются во всех длительных отношениях. Это обратная сторона стабильности.

28. Каждый из вас может влюбиться в другого человека, продолжая питать теплые чувства и любовь к своему партнеру.

29. Любой из партнеров может испытывать сексуальное влечение к другим людям. Здоровому человеку вообще свойственно время от времени «хотеть». Желание – это чувство. И оно не является изменой. Любой человек имеет право на полный спектр человеческих чувств всегда. Что последует за таким желанием, зависит от решения человека и его приоритетов. Подавляя сексуальное желание к другим людям, ты рискуешь тем, что можешь перестать хотеть и своего партнера.

30. Иногда вам будет трудно договориться. Каждый из вас может остаться при своем мнении и решении. При этом вы оба имеете право сохранить свое видение и позволить партнеру с вами не согласиться. Без угроз, шантажа и манипуляций. Это важный аспект принятия.

31. Мужчины и женщины говорят на разных языках.

32. От секса рождаются дети. Которых потом в течение как минимум 18 лет нужно будет содержать и воспитывать.

33. Появление детей может изменить ваши отношения. Чаще всего – в сторону

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru осложнения. Сплотят эти трудности или разъединят – зависит только от вас.

34. Иногда ты можешь уступить, даже если не согласна с партнером. Постарайся не делать этого в ущерб личному комфорту и интересам. Если ты приняла такое решение, не упрекай партнера в том, что сделала это из-за него или для него.

35. Тебе может не хватать внимания или нежности. И не всегда это будет поправимо.

36. Вам обоим может казаться, что вы сделали неверный шаг, выбрав эти отношения.

37. Взаимные упреки могут стать невыносимыми. При желании вы можете выбрать другой путь развития отношений.

38. Вы не всегда будете хотеть друг друга видеть.

39. Иногда вы можете поссориться на ровном месте.

40. Порой самый близкий человек на свете может казаться самым чужим.

41. Иногда вы будете злиться и ненавидеть друг друга. Важно помнить, что это пройдет.

42. Временами вы станете отдаляться друг от друга.

43. Финансовый вопрос является важной темой и может стать одним из камней преткновения в отношениях.

44. Иногда ты не будешь получать от партнера необходимой поддержки.

45. В отношениях бывают измены.

46. Внешность партнера поменяется.

47. Иногда партнер может плохо выглядеть, быть опухшим и оплывшим, болеть, издавать звуки в туалете и так далее.

48. Партнер не способен возместить того, что ты недополучила от родителей.

49. Если не получилось в этих отношениях, при желании можно попытаться обрести радость в других.

Если необходимость принятия какого-либо пункта из данного списка тебя злит или раздражает – обрати на него особое внимание! Это твое слабое место.

Принятие – ключ к счастливому браку

Всегда можно найти в поведении партнера нечто, нуждающееся в улучшении. Вопрос в том, как ты к этому будешь относиться и какую займешь позицию. Чаще всего неуспешные в отношениях женщины выбирают роль судьи. Эта роль пагубна всегда, а для женщины в браке – фатальна. Мы все состоим из достоинств и недостатков. Мы можем не одобрять идеи мужа, мечты, но нам необходимо научиться предоставлять мужчине право самому решать, как ему жить, во что верить, ошибаться, быть самим собой. К лучшему это или к худшему.

Принятие мужчины – это вовсе не покорность или самообман, а состояние ума. Оно означает признание, уважение его достоинств, сосредоточенность не на его недостатках, а на его плюсах. На сайте A-Yasno.ru можно скачать видеозапись тренинга с отработкой некоторых конкретных техник общения с мужчиной. Посмотри ее обязательно.

Если муж танцует голый на столе

Вот история одной девушки, посетительницы моих тренингов. Они с мужем и друзьями часто ходят в баню, и ее муж, когда там выпьет, любит танцевать на столе.

Девушка рассказывала об этом с нескрываемым презрением. Я попросил ее рассказать эту же историю, но так, как будто она своего мужа принимает. И – о чудо! – история получилась совсем другая! Поменялись выражение лица, голос, интонация. И ее муж уже не подвыпивший балбес, а орел, мастер акробатического искусства!

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru
Группа аплодирует. Принятие работает!

Почувствует ли муж изменения в отношении к себе со стороны жены? Несомненно! Как это отразится на их отношениях? Разумеется, самым положительным образом.

Как не потерять себя в отношениях

Когда на своих семинарах я говорю о принятии человека таким, какой он есть, то часто слышу возражения: «Неужели я должна сносить все его выходки безоговорочно?», «Я его обязана принимать, а он меня нет?», «Если я буду его принимать таким, то он совсем обнаглел и сядет мне на шею!».

Отвечаю: не путайте принятие со вседозволенностью и отсутствием элементарной культуры. Принятие – это не о том, чтобы поощрять грубость или неуважение. А, скорее, о глубинной сути самого человека, о его характере, увлечениях, хобби и стремлениях. О его истинных потребностях и только ему присущих качествах характера и привычках. Принятие – это смирение с тем, что в чем-то он никогда не изменится.

Важное уточнение: я ни в коем случае не говорю о тех вещах, которые тебя задевают, таких как унижения или оскорбления. Конечно же, принятие не означает необходимость терпеть плохое отношение! Каждый человек обязан себя защищать! Столкнувшись с грубостью, ты обязательно должна отреагировать настойчивым требованием такого впредь не повторять. А заодно и задуматься: что в твоём поведении спровоцировало его грубость и почему он не нашел других способов взаимодействия. Чаще всего такое бывает, когда между партнерами не существует цивилизованных договоренностей о поведении в конфликте, обговоренного формата отношений, уважения психологических границ друг друга. Однако это уже тема для другого разговора. На сайте A-Yasno.ru в разделе «Дополнительные материалы» можно скачать форму семейного психологического контракта, его было бы полезно обсудить с мужчиной до того, как вы наломаете дров. Развод, которого можно было избежать, – это по меньшей мере очень обидно.

Как работает принятие

Механизм этого чудесного психологического навыка очень простой. Безусловно принимая партнера, перестав отдавать энергию негативу, ты расслабляешься и снижаешь важность происходящих в ваших отношениях процессов. По сути, ты снижаешь уровень изматывающего тебя страха. Вслед за тобой расслабляется и мужчина, ведь ему больше не нужно бороться, доказывая, что он не «олень». Соответственно, у вас двоих высвобождается энергия, которая раньше тратилась на тревожность и конфликты (а неприятие – это всегда тревожность и конфликт). Данную энергию вы с мужчиной можете направить на приятные занятия, совместные позитивные эмоции. Ровное, расслабленное состояние дает дополнительный ресурс для личного роста и улучшения качества вашей совместной жизни. Так просто, да? Попробуй, тебе понравится!

Хочешь успешного мужчину – стань милой

Может показаться, что рецепт, предложенный в заголовке, звучит легкомысленно или даже в духе старого филина («мышки, станьте ежиками»). Однако нужно постараться. Существует тесная связь между милой, приятной женой и удачливым мужем. Это научно доказанный и статистически достоверный факт!

Удивительно, что многие женщины, любящие своих мужей, не до конца понимают, как это – быть милыми и приятными. С самыми благими намерениями они ведут себя совершенно неправильно: цепляются к мужьям, когда следовало бы дать им свободу; громко говорят, вместо того чтобы внимательно слушать; муштруют членов семьи, словно солдат.

Ублажить мужа – задача, реализация которой встречает на своем пути психологические препятствия, связанные с отсутствием элементарного желания это делать («вот еще, пусть он сам меня (себя) ублажает!»). Любая женщина знает, что чисто технически, при условии достаточной мотивации, это совсем не трудно. Требуется примерно столько же усилий, как если бы ты планировала праздничный ужин, и уж гораздо меньше времени, чем некоторые тратят на уход за собственной внешностью. Я не хочу сказать, что женщина не должна следить за собой. Однако многие больше заботятся о том, что на себя надеть и как накраситься, вместо того чтобы потренировать немного свои мозги и воспитать душу. У этой приятной работы есть бонус: женщине, постигшей искусство ублажения мужа, не стоит беспокоиться о том, как удержать его, когда фигура потеряет стройность юной девушки.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru

Бонусы от претензий – мнимые

Скажи, пожалуйста, а зачем тебе вообще что-то менять в своем мужчине? Попробую угадать. Каждое человеческое действие предполагает в своей основе позитивную и добрую цель. Ты можешь пытаться изменить его, потому что, например, какие-то недостатки действуют тебе на нервы, создают проблемы или лишают тебя определенных вещей, которых ты, как тебе кажется, заслуживаешь. «Если бы только он изменился, – думаешь ты, – моя жизнь стала бы намного счастливее». Вышеприведенный тест показал это со всей очевидностью, не так ли? Если бы он изменился, твоя жизнь стала бы приятнее, решились бы многие проблемы, у тебя появилось бы хорошее настроение, больше денег, больше материальных благ, престиж и другие вещи, полезные для тебя. Так? Не так... То, что у тебя нет всего вышеперечисленного, говорит о том, что ты еще до этого не доросла. Звучит не совсем приятно, но я должен сказать это. Не умея генерировать состояние счастья и изобилия самостоятельно, ты, дорогая моя читательница, находишь виноватого в своих лишениях – своего мужчину. «Это не я ленивая, это он плохой». Делая из него козла отпущения, ты тем самым снимаешь с себя ответственность за происходящее в твоей жизни...

Есть женщины, которые в этой игре идут еще дальше и заявляют: «Я стараюсь его изменить для его же блага»; «Я забочусь о его комфорте и счастье»; «Я хочу, чтобы он был успешен и получил все самое лучшее от жизни»; «Он не видит своих недостатков, его слепота не позволяет ему преуспеть, и я должна пробудить его!» Такие манипуляции – показатель непомерной гордыни и изощренный способ унижения мужчины. Запомни: толкать его к успеху – не твоя обязанность! Мотивировать и вдохновлять – да, но это совсем другое дело. Интересующихся подробностями отправляю к главам «Доверие» и «Уважение».

Попытка изменить мужчину вызывает разногласия

Даже если ты пытаешься переделать мужчину из самых лучших побуждений, это может создать проблемы с серьезными последствиями. Поверь мне, как психолог с многолетним стажем работы и мужчина, я знаю, что как бы тщательно ты ни подбирала слова, твои предложения, скорее всего, встретят сопротивление, возмущение и даже гнев. Если ты давишь на мужчину, надеясь, что он изменится, можешь разбудить в нем зверя и привести в бешенство. Это спровоцирует серьезный конфликт.

Другая проблема связана с его чувством безопасности. Мужчина хочет, чтобы его супруга была для него надежным убежищем, где он мог бы расслабиться, быть самим собой и чувствовать себя уверенно. Осознание того, что ты, возможно, не удовлетворена им, ставит под угрозу его чувство безопасности. Точно так же, как ты потеряла бы уверенность, если бы почувствовала, что он тебя не любит. Это может выбить его из колеи, разрушив надежды и лишив стимула стремиться к лучшему.

Возмущение, раздражение, конфликт, споры, разочарование, разногласия, угроза чувству безопасности – на самом ли деле попытки изменить мужчину стоят всего этого? Может ли то, чего ты надеешься добиться своими усилиями, компенсировать раздор в вашем доме, болезни детей и ущерб, нанесенный отношениям?

Принятие возвращает авторство

Под авторством я понимаю естественную потребность каждого человека чувствовать себя хозяином своей жизни и причиной всех происходящих в ней событий. Это желание принимать решения и знать: от тебя что-то в этом мире зависит. Своими корнями данное явление уходит в глубинную сущность самопроявления и самоидентификации – инстинкт жизни.

Принимая мужчину не как болванку для обточки или объект для выполнения твоих желаний, а как природное (для верующих – Божественное) и в этом смысле прекрасное явление, ты, по сути, делаешь его причиной происходящих с ним же событий. А следовательно, возвращаешь ему его мужскую ответственность, которой зачастую так не хватает современным представителям сильного пола. Результат – мужчина растет энергетически и материально, что, надеюсь, входит в сферу твоих прямых интересов.

Сравнение мужчины с другими – смертный грех для женщины

Любое изменение – это уже насилие. Иногда женщины пытаются скорректировать мужчин, прибегая к требованиям, ультиматумам или угрозам. Чаще, однако, они

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru используют такие способы, как назойливые советы, критика, осуждение или ворчание. Или более скрытые методы: моральное давление, неодобрение, грамотно сформулированное предложение или тонкий намек. Эти уловки очень характерны для женского поведения, и, к сожалению, самим женщинам редко удается увидеть себя со стороны и осознать собственные манипуляции.

Однако помимо этих «небезобидных шалостей» в поведении некоторых женщин есть то, что я называю «смертным грехом» в отношениях с мужчинами. Я говорю о попытках изменить мужчину, приводя в пример другого. Это может проявляться в восхищении своим отцом, братом, каким-то знакомым или даже просто известным историческим персонажем. Если это делается исключительно из-за восторга, испытываемого в отношении упомянутых людей, муж может отнестись спокойно. Но если жена заостряет внимание на высоких достоинствах другого мужчины, надеясь, что ее муж захочет быть более похожим на этого человека, он, безусловно, будет поражен в самое сердце! В моей практике были случаи, когда женщина умудрялась сравнивать своего мужчину даже с другой женщиной! Естественно, все это будет воспринято мужчиной как измена, ведь до подобного сравнения он «наивно» считал себя единственным и неповторимым...

Гордыня

Когда ты пытаешься изменить мужчину, то выдаешь один очень серьезный недостаток своего характера – уверенность в собственной праведности. Это говорит о том, что ты считаешь себя лучше него. Умнее, опытнее, образованнее, способнее, внимательнее или успешнее. Возможно, ты вышла из более благополучной семьи, состоятельной и уважаемой. Может быть, ты даже больше зарабатываешь. Имея такое представление о себе, ты решаешь откорректировать своего мужа в соответствии с собственными стандартами, забывая, что это в любом случае позиция сверху. Роль судьи, которая рождает чувство самодовольства и превосходства. Или мамочки, поучающей свое бездарное чадо... Здесь, что называется, без комментариев. Представь, каково было бы тебе, если бы над тобой нависало такое средоточие вселенской мудрости?

Что должно быть вместо гордыни? Ответ нам уже очевиден. Принятие! Если ты желаешь, чтобы твой брак был счастливым, не выпячивай свои достижения и достоинства (особенно те, в получении которых нет твоей заслуги), не хвались ими перед своим мужем, заставляя его чувствовать себя неполноценным.

У любого человека есть плюсы и минусы, и одна из причин, по которой женщинам трудно прощать недостатки мужчин, – они другие. Поскольку ваши слабости различны, у тебя может появиться соблазн сфокусироваться на его недостатках, игнорируя собственные. Поэтому в следующий раз, когда твой мужчина начнет тебя раздражать, скажи себе: «У него есть этот недостаток, но он лучше меня в других отношениях».

Главная проблема гордыни – уничтожение коммуникации

Еще одна проблема, которая является следствием гордыни, это нарушение возможности диалога между партнерами. Дело в том, что отношения не могут быть гармоничными без договоренностей, правил, совместно выработанных принципов (напоминаю, что пример семейного договора можно скачать на моем сайте A-Yasno.ru). Эти договоренности нуждаются в постоянной корректировке. Серьезный разговор двух взрослых людей, свободный от эмоций, обид и взаимных претензий, – вот то, что убирает разногласия и позволяет партнерам, так сказать, «сонастраиваться». Синхронизировать свои представления о совместном быте, досуге и способах проявления любви. Если же один из партнеров в обиде или гордыне – разговора не получится, и отношения застрянут в своем развитии. А как мы знаем, то, что не развивается – умирает.

Притча об идеальных отношениях

В одном маленьком городе живут по соседству две семьи. Одни супруги постоянно ссорятся, вина друг друга во всех бедах и выясняя, кто из них прав, а другие дружно живут, ни ссор у них, ни скандалов. Дивится строптивая хозяйка счастью соседки. Завидует. Говорит мужу: «Пойди, посмотри, как у них так получается, чтобы все гладко и тихо».

Пришел тот к соседскому дому, притаился под открытым окном. Наблюдает. Прислушивается. А хозяйка как раз порядок в доме наводит. Вазу дорогую от пыли вытирает. Вдруг зазвонил телефон, женщина отвлеклась, а вазу поставила на краешек стола, да так, что вот-вот упадет. Но тут ее мужу что-то понадобилось в

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru комнате. Зацепил он вазу, та упала и разбилась. «Ох, что сейчас будет!», – думает сосед.

Подошла жена, вздохнула с сожалением, и говорит мужу:

– Прости, дорогой. Я виновата. Так неаккуратно вазу поставила.

– Что ты, милая? Это я виноват. Торопился и не заметил. Ну да ладно. Пусть это несчастье будет у нас самое большое...

Больно защемило сердце у соседа. Пришел он домой расстроенный. Жена к нему:

– Ну что ты так долго? Посмотрел?

– Да!

– Ну и как там у них?

– Просто у них все виноваты. А вот у нас все правы.

Ты либо права, либо замужем

Ощущать себя абсолютно правым – очень распространенное желание невротических личностей. В самом крайнем случае это проявляется в навязчивом стремлении любой ценой, буквально «с пеной у рта» «обосновать» или навязать свою точку зрения, тем самым утвердив монополию на истину. Спор, возражения и оправдания – о том же. Гнусное занятие...

То, что удастся откорректировать эту черту характера самостоятельно, маловероятно, здесь может понадобиться помощь хорошего психотерапевта. Однако люди, всегда уверенные в своей правоте, к психологу не обращаются. Думаю, тебе понятно почему.

Когда я высказываю свою точку зрения, пусть даже проверенную и доказанную не одну сотню раз экспериментально, то, помня, что у людей могут быть другие убеждения, всегда на всякий случай говорю: «Но я, конечно, могу и заблуждаться». Это смягчает категоричность и дает собеседнику возможность оставаться при своем мнении без напряжения в коммуникации.

Задумайся, что такое твоя правота в отношениях с женщиной? Она в его системе представлений является несомненным свидетельством его неправоты. Что, безусловно, породит естественную ответную реакцию – агрессию. Здесь есть один нюанс. Агрессия эта, как чаще всего и бывает, будет направлена на тебя. И тогда, в зависимости от уровня культуры мужчины, ты или просто лишишься мира в семье, или, в более экстремальном случае, будешь обруганной или даже битой. Но есть небольшой процент мужчин, которые твою правоту вытерпят и агрессию направят на себя. Таких мужчин я называю: «Муж с мусорным ведром на голове». Какой типаж тебе ближе – решай сама.

Ты права – он тебя не любит. Вариантов в этой схеме не существует. Все просто, понятно и закономерно. Как надпись на могильном камне у автострады: «Он был прав, когда переходил улицу».

Что делать с нестерпимым желанием быть правой? Особенно если ты действительно права! Единственный путь – культурный разговор, цивилизованное урегулирование. Главными задачами будут являться сохранение эмпатии, настрой на понимание и запрет на категоричность и осуждение. Тогда ни один из партнеров не закроется, и конфликт (а переговоры – это тоже вариант конфликта) будет решен конструктивно. Взять за основу таких переговоров предлагаю опросник семейных отношений, который ты можешь скачать с моего сайта (A-Yasno.ru).

Принятию может мешать перфекционизм

Перфекционизм – неоправданное, доведенное до крайности стремление к идеальному, к безупречности и совершенству.

В контексте отношений с мужчиной перфекционизм женщины проявляется в ее постоянном недовольстве. Мужчина или всегда плохой, или даже если хороший, то все равно немного не дотягивает. Есть изъян. «Есть над чем работать». Совершенно очевидно, что это манипулятивная стратегия. Ведь если он станет идеальным, его

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru не за что будет винить... Вспомните поговорку: «Нет ничего более полезного в хозяйстве, чем виноватый муж».

Очевидно, что эта стратегия работает только с мужьями-мазохистами. Если мужчины-подкаблучники тебя не привлекают, беги от перфекционизма как от огня. Альтернатива – принятие!

Для большого числа женщин завышенные требования к мужчине – это лишь следствие более глобального перфекционизма, их всеобщей тревожности и заниженной самооценки, напряженное чувство вины, проявляющееся в неспособности прощать себе свое несовершенство. Такие женщины надрываются в спортзалах и без трепета ложатся под скальпель пластического хирурга, желая во что бы то ни стало обладать идеальной фигурой и внешностью. При этом все остальное утрачивает смысл, и главной целью жизни становится борьба с ненавистными килограммами и морщинками. Для таких способов решения психологических проблем непсихологическими методами в современной психиатрии даже существует соответствующий термин: дисморфомания. На сайте A-Yasno.ru ты сможешь найти подсказки, как грамотно и без потерь решать психологические проблемы и что делать с тревожными состояниями, чтобы они не вредили отношениям.

Женщины адаптируются легче мужчин

Есть хороший анекдот на тему адаптации к изменениям: «Мужчина, когда женится, просит только об одном – „Пусть она останется такой навсегда“. Но она меняется. Женщина же, выходя замуж, надеется, что он изменится. Но он не меняется».

Это природа, и мы не можем с ней спорить. Женщина гибка, изменчива, как погода, как ветер. У нее меняется настроение, мысли, взгляды. Мужчина стабилен, как стена, скала. Он придерживается одних взглядов всю жизнь. Когда ты умоляешь его измениться, то фактически просишь его стать женщиной. Поменять свою природу, перестроить свои молекулярные связи. Представь на минуту, что это произойдет, и он действительно превратится из гранита в пластилин. Нужен ли будет тебе такой мужчина? Бойся своих желаний! Особенно если они касаются вопросов изменения мужчин.

Главный секрет принятия

У меня для тебя есть новость: твой мужчина никогда не изменится. Пауза... Прислушайся к себе и оцени, как тебе эта мысль. Сложно ли тебе ее принять? Что чувствуешь? Готова ли ты жить с мужчиной таким, какой он есть сейчас, без перспектив радикального усовершенствования?

Если таковую готовность ты выразила уверенно и оптимистично, то вот и хорошая новость: только после того как ты по-настоящему, всерьез и навсегда примешь мужчину таким, какой он есть, он может измениться в лучшую сторону! В этом секрет принятия. Я не до конца понимаю, как он работает, может быть, дело в высвобождаемой энергии или в лечебных свойствах любви, но механизм действия поистине впечатляющий! И это не голословное утверждение. В том, что дело обстоит именно таким образом, я убедился на примере сотен посетителей своих тренингов и групп, посвященных проблемам отношений и коммуникации. У женщин, впустивших идею принятия в свою жизнь, происходят настоящие чудеса!

Принять – значит позволить ему ошибаться

Женщины, участвующие в моих семинарах, часто спрашивают: как быть, если муж лежит на диване и ничего не хочет делать? Он не мотивирован, ни к чему не стремится и, соответственно, в таком разобранном виде для женщины непривлекателен.

Как идеи принятия могут нам помочь в этом вопросе? Отвечаю. Если мы на секунду представим, что человек с дивана встал, что вероятнее всего произойдет в самое ближайшее время? Скорее всего, он споткнется и упадет. Совершит ошибку. Это произойдет с вероятностью 100 %, вопрос только в том – рано или поздно. А теперь вопрос женщинам. Как ты к этому отнесешься? Хватит ли у тебя душевной энергии и жизненной силы на то, чтобы ошибку простить? А если это будет неприятная ошибка? А если не просто неприятная, а страшная, задевающая за живое ошибка, например измена? Простишь? То-то.

Прежде чем «лечь на диван», скорее всего, твой мужчина уже совершил некоторые ошибки и на своем печальном опыте убедился в твоём категоричном отношении. Именно поэтому мужчины выбирают бездействие. Так они ничем не рискуют. Так их

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru никто из самых значимых людей в этом мире не накажет, не «добьет».

Все люди совершают ошибки. Совершать ошибки – это такое же человеческое качество, как и дышать. И только убедившись в том, что его принимают не только в идеальной форме, мужчина будет способен на достижения.

Кстати говоря, успешный мужчина – это тот, кто совершил максимальное количество ошибок. Гораздо больше, чем неуспешный. И рядом с ним всегда была мудрая женщина (в детстве – мама, потом жена), принимающая его в этот момент. Исходящая от нее энергия давала ему силы не потерять оптимизм, расправить плечи и двинуться дальше. К своей новой ошибке...

Все хотят альфа-самцов

Часто жены из честолюбивых устремлений толкают мужа на то, что выше его сил. Существует немало мужчин, которые всю жизнь являются подчиненными на работе и вполне этим довольны. Поставьте их на место начальника – и они от постоянного стресса и огромного количества обязанностей, с которыми не в состоянии справиться их нервная система, наживут себе язву или, того хуже, сойдут в могилу.

Успех означает выполнение такой работы, к которой мы способны умственно, физически и психологически. Лучше быть первоклассным дворником, чем второсортным начальником.

Природа не наделяет всех способностями быть генералами и президентами. Но престиж громких титулов столь силен, что мужчина, который удовлетворен более скромной ролью, считается малопrestижным. Жена такого человека чувствует молчаливое неодобрение окружающих и начинает давить на мужа. Давление это чаще всего приводит к ее одиночеству. А потом она, гордая и уверенная в своей правоте, приходит на какой-нибудь тренинг, где ей объясняют, что любить и выходить замуж нужно только за альфа-самцов, забыв рассказать, что гордые и правые этим самым альфа-самцам не нужны.

«Святая обязанность жены хранить светлый образ мужа своего в сердце своем» Мне очень нравится ведический принцип безусловного принятия, вынесенный в заголовок, и я часто цитирую его на своих семинарах. Идея такова: что бы ни происходило, жена должна сохранять внутри себя веру в то, что ее муж – самый лучший мужчина на Земле. Женщина своими мыслями создает светлый образ мужа и хранит его в своем сердце, что бы ни случилось. Это мудро, потому что мужчина всегда, в любую секунду независимо от местоположения, точно знает, как относится к нему его женщина. И если она относится к нему хорошо, он определенно будет стремиться стать лучше!

Кстати, верно и обратное: хочешь, чтобы мужчина начал относиться к тебе плохо, – начни думать о нем плохо. Здесь срабатывает принцип так называемого самореализующегося пророчества: своей верой женщина питает определенный образ, и он проявляется для нее в реальности.

Раскрывая тему образа мужчины в твоей голове, скажу, что в каждом представителе сильного пола сосуществуют как бы два отдельных человека. Один, реальный, – это тот, который есть на самом деле, и другой, идеальный, – тот, которым он хотел бы быть. Застенчивый мужчина мечтает быть смелым, небогатый – состоятельным, неуверенный – уверенным.

Роль женщины на вес золота заключается в том, чтобы помочь своему мужчине стать тем, кем он хочет быть. Помочь ему поверить в достижимость своего идеального образа и вдохновить на действия. Очевидно, что сделать это она сможет никак не с помощью упреков и претензий, а исключительно путем одобрения, поддержки и похвал.

Я совершенно авторитетно заявляю, что на свете не существует мужчин, равнодушных к признанию женщины! Услышав от тебя: «Ты замечательный! Я тобой горжусь. Я счастлива, что ты мой муж», – мужчина сделает все возможное, чтобы оправдать твое доверие!

Как вдохновлять

Как жене вдохновить мужа на уверенные действия, чтобы он стал тем, кем хочет быть? Достичь этого можно, хваля и ценя мужа, пытаясь распознать и развить в нем

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru те качества, которые приведут к желаемому результату.

Если он хочет развить в себе смелость, следует акцентировать внимание на тех моментах в его жизни, когда ему удалось проявить это качество. «Помнишь, как ты сказал начальнику, что следует сократить отходы производства в твоём департаменте? Бог мой, это действительно было смело, но ведь ты добился, чего хотел!» Самый кроткий барашек от таких слов выставит вперед грудь и захочет показать себя львом. Более того, начнет думать, что он смелее, чем ему кажется, и станет действовать соответственно. Ведь если его уважает и ценит один из самых значимых людей в его жизни – жена, – тогда проникнутся и коллеги по работе и все остальные окружающие его люди!

Жена никогда, ни при каких условиях не должна говорить мужу, что он неудачник!

Помни, что положительный подход гораздо лучше отрицательного (кстати, то же самое правило справедливо и в отношении воспитания мальчиков). Помнишь, как в пословице: «Назови льва сто раз ослом, он ослом и станет». Любая твоя оценка найдет воплощение в реальном мире!

Искренняя похвала, вера и поддержка – вот проверенные методы культивирования в мужчине его лучших качеств. Если жена приложит усилия, как знать, быть может когда-нибудь вместо двух разных мужей она будет иметь одного – того самого идеального мужа, каким он и хочет быть!

История вдохновения на миллиард долларов
В конце 1890-х годов в одной американской электрической компании в Детройте работал молодой механик – за 11 долларов в неделю. Трудился он по десять часов в день. Приходя домой, он часто полночи работал у себя в сарае, пытаясь изобрести новый тип двигателя. Его отец, фермер, был уверен, что юноша зря тратит время. Соседи считали его сумасшедшим. Все над ним смеялись, и никто не верил, что из него что-то получится.

Никто, кроме его жены. Она помогала ему по ночам работать в сарае. Зимой, когда рано темнело, она держала над ним керосиновую лампу. Руки ее синели, зубы стучали от холода. Но она была настолько убеждена, что его двигатель будет работать, что он прозвал ее «Верующей».

После трех лет изнурительного труда в старом кирпичном сарае они наконец добились своей цели. Это произошло в 1893 году, незадолго до тридцатилетия изобретателя. Однажды соседи услышали доносящиеся из сарая странные звуки. Подбежав к окнам, они увидели, как этот чудаковатый, Генри Форд, и его жена тряслись по дороге в коляске без лошади, катившейся сама по себе! Им удалось доехать до угла и повернуть назад к сараю. Мотор работал.

Тем вечером родилась новая индустрия – автомобильная, которой суждено было стать ведущей в США. И если Генри Форда можно назвать отцом автомобилестроения, то миссис Форд, несомненно, мать этой отрасли.

Пятьдесят лет спустя Генри Форда, верившего в реинкарнацию, спросили, кем бы он хотел быть в следующей жизни. «Мне абсолютно все равно, – ответил он, – главное, чтобы рядом со мной была моя жена». До конца жизни он звал ее «Верующей» и хотел провести с ней вечность.

Каждому мужчине нужна такая верующая женщина, которая находится рядом, когда обстоятельства складываются не очень удачно. Когда все идет кувырком, все валится из рук, мужчине нужна женщина, которая поддержит его уверенность в себе, дав ему понять, что ничто не поколеблет ее веры в него. Если же и жена в него не верит, то кто же тогда в него поверит?!

Вера – активное качество. Она отказывается считать поражение окончательным и постоянно работает над восстановлением пошатнувшейся уверенности.

Ободрение нужно человеку как топливо мотору, это словно подзарядка его умственных и эмоциональных центров. Оно способно превратить поражение в победу.

Способность к принятию реальности
Часто неспособность принять мужчину является следствием более глобальной неспособности к принятию реальности – мира в целом. Для того чтобы

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru диагностировать у себя подобный психологический «недуг», я предлагаю тебе оценить нижеследующие утверждения. В случае согласия поставь рядом с утверждением знак «+», не согласна – знак «-».

1. Меня должны любить и поддерживать те, кто мне безразличен, а если они так не делают – это ужасно.
2. Когда мужчины поступают нечестно и плохо, они – омерзительные личности.
3. Это ужасно, когда дела идут не так, как я хотела бы.
4. Мне следует быть осторожной и избегать в отношениях неопределенных ситуаций.
5. Я ничего не стою, если не добиваюсь успехов всегда, когда мне этого хочется, или если я некомпетентна.
6. Мир должен быть честным и справедливым.
7. В моей жизни не должно быть дискомфорта и боли.
8. Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я, чтобы на него положиться.
9. Прошлое – причина моих сегодняшних проблем.

Думаю, что ты уже поняла: все эти утверждения – ложные. Они способны испортить твоё представление о реальности и исказить картину мира так, что и оказавшемуся рядом мужчине тоже обязательно «достанется». Если хотя бы с одним утверждением ты согласна, готова отстаивать его, как говорится, «с пеной у рта», знай, что каждое из этих убеждений способно забрать твою личностную эффективность как человека и даже твою красоту (естественно, в глазах смотрящего, то есть мужчины) как женщины.

Уж что муженек сделает, то и ладно!

Сказка Ганса Христиана Андерсена «Уж что муженек сделает, то и ладно» – поучительная история принятия, которую должна знать каждая современная женщина, рассчитывающая на счастливую семейную жизнь. В сказке речь идет о серии нерациональных действий, предпринятых мужчиной, и о мудрой реакции его жены, которая в итоге обернулась им громадной прибылью. Бери с нее пример, и ты никогда не узнаешь, что такое мужская агрессия. Приведу эту сказку полностью.

Расскажу я тебе историю, которую сам слышал в детстве. Всякий раз, как она мне вспоминалась потом, она казалась мне все лучше и лучше: с историями ведь бывает то же, что со многими людьми, и они становятся с годами все лучше и лучше, а это куда как хорошо!

Тебе ведь случалось бывать за городом, где ютятся старые-престарые избышки с соломенными кровлями? Крыши у них поросли мхом и травой, на коньке непременно гнездо аиста, стены покосились, окошки низенькие, и открывается всего только одно. Хлебная печь выпячивает на улицу свое толстенькое брюшко, а через изгородь перевешивается бузина. Если же где случится лужица воды, там уж, глядишь, утка и утята плавают, и корявая ива приткнулась. Ну и, конечно, возле избышки есть и цепная собака, что лает на всех и каждого.

Вот точь-в-точь такая-то избышка и стояла у нас за городом, а в ней жили старички – муж с женой. Как ни скромно было их хозяйство, а кое без чего они все же могли бы и обойтись – была у них лошадь, кормившаяся травой, что росла у придорожной канавы. Муж ездил на лошадке в город, одалживал ее соседям, ну а, уж известно, за услугу оплачивают услугой! Но все-таки выгоднее было бы продать эту лошадь или поменять на что-нибудь более полезное. Да вот на что?

– Ну уж тебе это лучше знать, муженек! – сказала жена. – Нынче как раз ярмарка в городе, поезжай туда, да и продай лошадку или поменяй с выгодой. Уж что ты сделаешь, то и ладно. Поезжай с Богом.

И она повязала ему на шею платок – это-то она все-таки умела делать лучше мужа, – завязала его двойным узлом; очень шикарно вышло! Потом пригладила шляпу

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru старика ладонью и поцеловала его в губы. И вот поехал он в город на лошади, которую надо было или продать, или обменять. Уж он-то знал свое дело!

Солнце так и пекло, на небе ни облачка! Пыль на дороге стояла столбом, столько ехало и шло народу – кто в тележке, кто верхом, а кто и просто пешком. Жара была страшная: солнцепек и ни малейшей тени по всей дороге.

Шел среди прочих и какой-то человек с коровой; вот уж была корова так корова! Чудесная! «Верно, и молоко дает чудесное! – подумал наш крестьянин. – То-то была бы мена, если бы сменять на нее лошадь!»

– Эй ты, с коровой! – крикнул он. – Постой-ка! Видишь мою лошадь? Я думаю, она стоит дороже твоей коровы! Но так и быть: мне корова сподручнее. Поменяемся?

– Ладно! – ответил тот, и они поменялись.

Дело было слажено, и крестьянин мог повернуть восвояси – он ведь сделал то, что задумал: но раз уж он решил побывать на ярмарке, так и надо было, хотя бы для того только, чтоб поглядеть на нее. Вот и пошел он с коровой дальше. Шагал он быстро, корова не отставала, и они скоро нагнали человека, который вел овцу. Добрая была овца: в теле и шерсть густая.

«Вот бы мне такую! – подумал крестьянин. – Этой бы хватило травы на нашем краю канавы, а зимою ее и в избушке можно держать. И то сказать, нам сподручнее держать овцу, чем корову. Поменяться, что ли?»

Владелец овцы охотно согласился, мена состоялась, и крестьянин зашагал по дороге с овцой. Вдруг у придорожного плетня он увидел человека с большим гусем под мышкой.

– Ишь гусище-то у тебя какой! – сказал крестьянин. – У него и жира и пера вдоволь. А ведь любо было бы поглядеть, как он стоит на привязи у нашей лужи! Да и старухе моей было бы для кого собирать отбросы! Она часто говорит: «Ах, кабы у нас был гусь!» Ну вот, теперь есть случай добыть его... и она его получит! Хочешь меняться? Дам тебе за гуся овцу да спасибо в придачу!

Тот не отказался, и они поменялись; крестьянин получил гуся. Вот и до городской заставы рукой подать. Толкотни на дороге прибавилось, люди и животные, сбившись толпой, шли по канаве и даже по картофельному полю сторожа. Тут бродила курица сторожа, но ее привязали к изгороди веревочкой, чтобы она не испугалась народа и не отбилась от дома. Короткохвостая была курица, подмигивала одним глазом и вообще на вид хоть куда. «Куд-куда!» – бормотала она. Что хотела она этим сказать, не знаю, но крестьянин, слушая ее, думал: «Лучше этой курицы я и не видывал. Она красивее наседки священника; вот бы нам ее! Курица везде съест себе зернышко, почитай, что сама себя прокормит! Право, хорошо было бы сменять на нее гуся».

– Хочешь меняться? – спросил он у сторожа.

– Меняться? Отчего ж! – ответил тот.

И они поменялись. Сторож взял себе гуся, а крестьянин – курицу.

Немало-таки дел сделал он на пути в город, а жара стояла ужасная, и он сильно умаялся. Не худо было бы теперь и перекусить да выпить... А постоянный двор тут как тут. К нему он и направился, а оттуда выходил в эту минуту работник с большим, туго набитым мешком, и они встретились в дверях.

– Чего у тебя там? – спросил крестьянин.

– Гнилые яблоки! – ответил работник. – Несу полный мешок свиньям.

– Такую-то уйму?! Вот бы поглядела моя старуха! У нас в прошлом году уродилось на старой яблоне всего одно яблочко, так мы берегли его в сундуке, пока не сгнило. «Все же это показывает, что в доме достаток», – говорила старуха. Вот бы посмотрела она на такой достаток! Да, надо будет порадовать ее!

– А что дадите за мешок? – спросил парень.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petime.ru

– Что дам? Да вот курицу! – И он отдал курицу, взял мешок с яблоками, вошел в горницу – и прямо к прилавку, а мешок приткнул к самой печке.

Она топилась, но крестьянин и не подумал об этом. В горнице было пропасть гостей: барышники, торговцы скотом и два англичанина, такие богатые, что карманы у них чуть не лопались от золота, и большие охотники биться об заклад. Теперь слушайте!

Зу-ссс! Зу-ссс!.. Что это за звуки раздались у печки? А это яблоки начали печься.

– Что там такое? – спросили гости и сейчас же узнали всю историю о мене лошади на корову, коровы на овцу и так далее – до мешка с гнилыми яблоками.

– Ну и попадет тебе от старухи, когда вернешься! – сказали они. – То-то крику будет!

– Поцелует она меня, вот и все! – сказал крестьянин. – А еще скажет: «Уж что муженек сделает, то и ладно!»

– А вот посмотрим! – сказали англичане. – Ставим бочку золота! В мере сто фунтов!

– И полного четверика довольно! – сказал крестьянин. – Я-то могу поставить только полную мерку яблок да нас со старухой в придачу! Так мерка-то выйдет уж с верхом!

– Идет! – сказали те и ударили по рукам.

Подъехала тележка хозяина, англичане влезли, крестьянин тоже, взвалили и яблоки, покатали к избушке крестьянина..

– Здравствуй, старуха!

– Здравствуй, муженек!

– Ну, я променял!

– Да уж ты свое дело знаешь! – сказала жена, обняла его, а на мешок и англичан даже и не взглянула.

– Я променял лошадь на корову!

– Слава богу, с молоком будем! – сказала жена. – Будем кушать и масло, и сыр. Вот мена так мена!

– Так-то так, да корову-то я сменял на овцу!

– И того лучше! – ответила жена. – Обо всем-то ты подумаешь! У нас и травы-то как раз на овцу! Будем теперь с овечьим молоком и сыром, да еще шерстяные чулки и даже фуфайки будут. Корова-то этого не даст! Она линяет. Вот какой ты, право, умный!

– Я и овцу променял – на гуся!

– Как, неужто у нас в этом году будет к Мартинову дню жареный гусь, муженек?! Все-то ты думаешь, чем бы порадовать меня! Вот ведь славно придумал! Гуся можно будет держать на привязи, чтобы он еще больше разжирел к Мартинову дню.

– Я и гуся променял – на курицу! – сказал муж.

– На курицу! Вот это мена! Курица нанесет яиц, высидит цыплят, заведем целый птичник! Вот чего мне давно хотелось!

– А курицу-то я променял на мешок гнилых яблок!

– Ну так дай же мне расцеловать тебя! – сказала жена. – Спасибо тебе, муженек!..

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru
Вот послушай, что я расскажу тебе. Ты уехал, а я и подумала: «Дай-ка приготовлю ему к вечеру что-нибудь повкуснее – яичницу с луком!» Яйца-то у меня были, а луку не было. Я и пойди к жене школьного учителя. Я знаю, лук у них есть, но она ведь скупая-прескупая! Я прошу одолжить мне луку, а она: «Одолжить! Ничего у нас в саду не растет, даже гнилого яблока не отыщешь!» Ну а я теперь могу одолжить ей хоть десяток, хоть целый мешок! Вот смеху-то, муженек! – И она опять поцеловала его в губы.

– Вот это нам нравится! – вскричали англичане. – Все хуже да хуже, и все нипочем! За это и деньги отдать не жаль!

И они отсыпали крестьянину за то, что ему достались поцелуи, а не трепка, целую меру золотых.

Да, уж если жена считает мужа умнее всех на свете и все, что он ни делает, находит хорошим, это без награды не остается!

Вот и вся история! Я слышал ее в детстве, а теперь рассказал ее тебе, и ты теперь знаешь: «Уж что муженек сделает, то и ладно».

Пожалуйста, дорогая моя читательница, ответь на вопрос: за что на самом деле отдали деньги англичане? Только ли за то, что они проиграли в споре? Обрати внимание, они сделали это с радостью! Не был ли данный жизненный случай для них – возможностью прикоснуться к чему-то по-настоящему ценному, редкому и прекрасному?

«Проверенные» уловки не сработают!

Думаю, из всего вышесказанного по теме принятия ты отчетливо поняла, что попытки изменить мужа к лучшему не работают. Все, что они делают, это создают проблемы в семье, охлаждают чувства, разрушают любовь, вызывают бунт и становятся причиной конфликтов.

Пожалуйста, не слушай рассказы других женщин (особенно мамы) о том, что у них все получилось! Даже если их мужья и изменились, то эти перемены к лучшему произошли не благодаря намекам, увещаниям или грамотному давлению. За очень редким исключением, мужчина меняется не по причине убедительности доводов жены, а благодаря мотивации, о которой женщина может и не подозревать. Может быть, с ним кто-то побеседовал. Может быть, он посетил лекцию или прочитал что-нибудь вдохновляющее. Поэтому прошу еще раз, не наломай дров! Поверь, ни одна, пусть даже «гениальная», манипуляция, никакие твои уловки не сработают и, скорее, навредят отношениям.

Однако ты можешь многое сделать, если прибегнешь к здоровым и экологичным методам. Далее я приведу практические психологические техники для самостоятельного применения, проверенные на сотнях участниц моих семинаров. Их мужья даже спустя много лет благодарят меня за ту потрясающую семейную атмосферу, которая появилась у них в доме, потому что женщина обратилась к правильным техникам принятия вместо привычной «дубины» – вины и ругани. Попробуй применить эти техники на практике, у тебя тоже все получится!

Практики принятия

Самопрограммирование для самопринятия

В начале этой главы мы говорили о том, что бесполезно делать попытки принять мужчину, не приняв саму себя. Я предлагаю тебе психологическую технику, позволяющую прочно закрепить состояние самопринятия в твоём бессознательном.

Инструкция: сначала прочитай нижеприведенный текст про себя, как можно медленнее, вдумываясь и вчувствуясь в каждое слово. Затем прочитай вслух – медленно, негромко. Снова закрой глаза и прислушайся к тем переменам, которые слова производят в твоей душе. Позволь этим переменам происходить...

Читай данный текст каждое утро и каждый вечер хотя бы по одному разу. Если ты выучишь его наизусть (или хотя бы запомнишь близко к тексту) – очень хорошо, в таком случае ты сможешь проговаривать его про себя вечером, перед тем как заснуть, и утром – по пробуждении, лежа с закрытыми глазами. Именно в утренние и

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru вечерние часы наше подсознание наиболее открыто тому новому, что мы хотим в него вложить. Вскоре твое ощущение самопринятия будет устойчивым и достаточно сильным. Ведь оно опирается не на какие-то твои достижения и успехи (женщинам вообще вредны достижения), не на чувство превосходства, а на счастливое ощущение: ты – это ты. Такая, как есть, единственная в своем роде.

Я – это я. Я такая одна во всем мире. Нигде на свете больше нет никого точно такого же. Я единственная и неповторимая. Моя индивидуальность уникальна.

Я представляю собой неоспоримую ценность. Эта ценность не зависит ни от кого и ни от чего. Никто и ничто не может снизить или подвергнуть сомнениям мою ценность. Моя ценность вне оценок и вне сомнений.

Я очень дорожу собой. Я отношусь к себе с теплом, любовью и уважением. Я ценю себя. Я ценю все то, что дано мне природой, – мое тело, мой разум, мое сознание, мои чувства, мои мысли и мою душу.

Я даю себе право быть такой, какая я есть. Я принимаю в себе все таким, как есть: мои достоинства и недостатки, мои радости и тревоги, слезы и смех, все свойства моего характера, все особенности моей натуры, все мои настроения, мысли, чувства, привычки, планы, мечты, идеи, фантазии...

Я даю себе право на свободное проявление своей индивидуальности в каждый момент моей жизни. Я даю себе право любить и ненавидеть. Я даю себе право выигрывать и проигрывать. Я даю себе право получать удовольствие и проявлять неудовольствие. Я даю себе право радоваться и злиться, восторгаться и гневаться. Я даю себе право на успех и на неудачу. Я даю себе право на победу и на поражение. Я даю себе право на верные решения и на ошибки. Я даю себе право на вежливость и на грубость. Я даю себе право быть ласковой и нежной, резкой и строгой. Я даю себе право быть шумной и тихой, спокойной и эмоциональной. Я даю себе право самой решать, какой мне быть и как себя вести.

Я даю себе право быть такой, какой я хочу быть.

Я даю себе право хорошо относиться к самой себе. Я даю себе право с любовью изучать саму себя, чтобы вновь и вновь узнавать себя, открывать в себе новые, еще неизвестные мне стороны. Я даю себе право заботиться о себе. Я даю себе и только себе право решать, от чего мне нужно отказаться в самой себе, а что сохранять, развивать и приумножать.

Я даю себе право выбирать для себя только наилучшие возможности в жизни.

Я даю себе право принадлежать самой себе, самостоятельно строить свою судьбу. Я даю себе право быть хозяйкой самой себе и своей жизни.

Я даю себе право быть собой всегда и везде – такой, какая я есть. Я – это я, и я хороша. Я счастлива быть тем, кто я есть. Я счастлива быть самой собой.

Закрой глаза и осмысли прочитанное. Прислушайся к тем чувствам, ощущениям, которые породил в твоей душе этот текст. Какие эмоции у тебя возникли? Радость, душевный подъем... а может, смутная тревога, беспокойство или даже навернулись слезы? В любом случае важно, что текст не оставил тебя равнодушной. Эти слова уже начали делать большую работу в твоей душе – они позволили тебе повернуться к самой себе, увидеть себя новыми глазами и начать принимать, любить и уважать себя такой, какая ты есть, независимо ни от чего.

Тибетское упражнение на принятие себя

Тогда как предыдущее упражнение использовало энергию разума, цель следующего упражнения – задействовать твое тело и еще глубже внедрить в бессознательное идею самопринятия.

Закрой глаза и сделай вдох.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru
На выдохе сверху вниз ладонями обеих рук погладь свою голову, лицо, грудь, живот, ноги, стопы, двигаясь по передней части тела.

Потом на задержке дыхания разверни руки пальцами вниз и на вдохе поднимайся по задней поверхности ног и ягодиц, дойди до поясницы и, проведя по талии ладонями, положи руки на живот.

Затем правой рукой на вдохе поднимись от кончиков пальцев левой руки до плеча по внешней стороне, а на выдохе – опустишь по внутренней. И так же левой рукой погладь правую руку.

Обняв себя, правой рукой поглаживай левую половину спины, а левой рукой – правую.

Отслеживай, где комфортно, а где чувствуется дискомфорт.

Техника «Тотальное Да»

Еще одна практика, развивающая ласковое внимание к себе, безоценочное самопринятие и принятие мира в целом.

Инструкция: несколько раз в день обращай внимание на свои чувства, мысли, эмоции, ощущения в теле. И соглашайся с ними. Говори им мягко: «Да». Простое «да» – это не самопрограммирование, а лишь констатация факта. «Да, это есть». «Я это вижу».

«Да» может быть разным. Простой «регистрацией» происходящего, например: «Да, это есть и пусть будет». Формой благодарности: «Спасибо за то, что есть». Радостным облегчением: «Как все просто, делать ничего не надо, конец борьбе». А также может стать освобождением какого-то подавленного чувства. Варианты, как видишь, есть и все они – про принятие.

Лейтмотивом этого настроения принятия должно стать следующее состояние: у меня есть чувство, например, тревога, и я полностью люблю, прощаю, принимаю всю себя, включая эту тревогу.

Когда у тебя появляются дурные мысли, скажем, про здоровье, и ты их принимаешь, это не означает, что ты соглашаешься с содержанием данных мыслей. Ты просто не напрягаешься и не пытаешься изменить их на позитивные, не борешься с ними. И они перестают тебя беспокоить...

Если ты чего-то не любишь, что-то тебя постоянно раздражает – не надо стараться полюбить источник раздражения, прими свою нелюбовь к нему. Скажи себе: «Да, я это чувствую. Это так». И продолжай чувствовать.

В ситуациях сильного внутреннего конфликта или, например, когда есть какой-то выбор, и ты никак не можешь принять решение, – согласись и с этим: «Да, я не знаю, что делать». Пусть этот конфликт или выбор поварится сам в себе, оставаясь какое-то время без выбора, сдайся. Увидишь, все сложится само. Согласие освобождает энергию, которая тратится на внутреннюю борьбу.

Продолжай мягко, но последовательно и настойчиво говорить «да» всему, что происходит в твоём внутреннем мире, и это даст тебе огромный ресурс принятия!

Принятие мужчины. Техника «Персона и тень»

Энергия поступает туда, где фокусируется внимание. Для того чтобы его правильно настроить, нарисуй в своем воображении образ мужчины и проведи посередине мысленную линию, которая разделит его на две равные части. Представь, что одна половина, окрашенная в светлые тона, это его достоинства; другая, окрашенная в темный цвет – его недостатки. Затем удали темную сторону из поля зрения таким образом, чтобы ты могла видеть только светлую. Ты знаешь, что темная сторона существует, но ты не смотришь на нее, тем самым не снабжая ее энергией. Ты видишь только светлую сторону. Принятие означает, что ты принимаешь мужчину как человеческое существо, которое наполовину состоит из достоинств, наполовину – из недостатков. Ты перестаешь беспокоиться о его слабостях и фокусируешься на

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru хороших качествах. Благодаря этому мужчина начинает лучше к тебе относиться, растет в социальном и материальном плане.

Кстати, эта же техника применима в воспитании детей. Не борись с плохим, а развивай хорошее, и ребенок станет замечательным. Плохое уйдет само собой, так как для него просто не останется места.

Где внимание, там и энергия!

Уважение – чем больше дашь, тем больше получишь

Вся мудрость мира призывает нас поступать с людьми так, как мы хотим, чтобы они поступали с нами. Это правило – один из основных секретов счастливых семейных отношений.

Совершенно очевидно, что каждый человек уважает самого себя. Даже неоднократно ошибаясь, совершая нелепые поступки и имея явно заниженную самооценку, каждый человек тем не менее продолжает уважать самого себя. Ведь потеря самоуважения грозит разрушить нашу личность до самых основ. Так почему же мы не считаем важным распространить это правило на окружающих – близких нам людей?

Уважение – искреннее признание достоинств, важности человека как личности, его прав, статуса и уникальных особенностей. Это норма отношений в обществе. Уважение – чувство взаимное и ответное, то есть если один человек не уважает другого, то и к нему будет такое же отношение.

Уважение – это способность уменьшить громкость своего «Я» и обратить внимание на партнера. Наделить его правами и статусом достойного и сильного существа, просто по факту его рождения, а не за «заслуги». Посмотреть на мир его глазами и принять его чувства как свои.

Именно уважение не позволит мужу сделать то, что может обидеть его жену, а жене подскажет, как правильно вести себя в сложных ситуациях.

Уважение помогает удержаться на плаву в первые семейные штормы, пережить кризисы, сохранить отношения в трудные времена.

Уважение не позволит человеку сказать то, о чем потом придется пожалеть, а затем подтолкнет первым подать руку для примирения. Оно научит прощать и просить прощения. Ведь умение сделать первый шаг – это тоже свойство уважения.

Как и без доверия, без уважения построить прочный союз невозможно. Обман, измена, насилие в семье – все это свидетельства отсутствия уважения. Стоит ли держаться за такие отношения, решает каждый сам для себя. Сложно быть счастливым, зная, что в глазах супруга ты – ничто.

Уважение – не только условие позитивного развития ваших отношений, но еще и ключ к мотивации мужа. К тому, чтобы он добивался успеха на работе и заботился о тебе и о твоих детях. Мужчина всем своим существом будет стремиться туда, где его уважают!

Счастье женщины напрямую зависит от того, как быстро и эффективно она научится мужчину уважать. Счастье – это труд и осознанный выбор. Выбор, который женщина делает каждый день: или видеть недостатки и критиковать, или же отмечать сильные качества и ценить мужчину за это. Работа непростая. Незрелой женщине не по силам, а вот взрослая женщина должна быть готова учиться.

Уважение – ресурс парадоксальный
Существуют разные типы ресурсов, которыми люди обмениваются друг с другом. Все их можно разделить на традиционные и парадоксальные (необычные).

Традиционные ресурсы: деньги и материальные ценности. Они убывают от того, кто их отдал, и прибывают к тому, кто их принял. В одном месте убыло, в другом прибыло. Все просто и закономерно.

Также существует два типа парадоксальных ресурсов – любовь и уважение. Это то, что при отдаче не убывает и даже увеличивается. Отдавая уважение мужчине, женщина автоматически прибавляет самоуважения себе, а значит, становится еще

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru более ценной и в его глазах. Самые ценные для нас люди – те, кто нас ценит и уважает!

Не устану повторять, что энергию уважения, как и другие важнейшие ресурсы общения, описанные в этой книге, необходимо давать авансом. Это принципиальный момент. Хочешь, чтобы тебя любили, – начинай любить первой. Хочешь, чтобы тебя уважали, – уважай! Создавай правильную основу. Делай это до появления конфликтов, когда уже не останется времени и сил выяснять, кто кого и как не уважает и почему...

Если у тебя есть сомнения, что мужчина будет способен твое уважение правильно оценить и не «обнаглеть», тогда, во-первых, прочитай главу «Доверие», а во-вторых, помни, что «доброе слово и кошке приятно». Без энергии уважения отношения в любом случае будут паталогическими, то есть болезненными. Поэтому, несмотря на любые опасения, выбор уважать или не уважать у тебя не стоит. Важен лишь вопрос, как делать это правильно, своевременно и искренне. Хочешь узнать – читай дальше.

Женская карьера и уважение

Самая лучшая карьера для женщины – это счастливая семья, здоровые дети и успешный любящий мужчина. Я встречал женщин-феминисток, которые были против этой мысли. На мой взгляд, стремление женщины сделать карьеру в традиционном, мужском смысле этого слова – дело не совсем верное. Менеджера по продажам заменить можно, но кто заменит ребенку маму? Да и вообще, играть в водное поло человеку с дельфинами – изначально бесперспективное занятие. Надеюсь, метафора, дорогая моя читательница, тебе понятна. Принимать эту точку зрения или нет, решать, конечно, тебе.

Пожалуйста, запомни, уважение – это высшая ценность для мужчины. Поэтому ты не добьешься успеха в женской карьере, если не научишься понимать и использовать энергию уважения в отношениях с мужчиной. Скажу еще более мотивирующе: уважение мужчине нужно больше, чем секс! Теперь понятно, что игра стоит свеч?

Тест на уважение к мужчине

Можешь ли ты, дорогая моя читательница, глядя на своего мужчину, искренне сказать: «Мне очень повезло, что я себе такого человека нашла, это самое лучшее, что возможно для меня!» Прислушайся. Возможно, внутри тебя будут говорить два голоса: один будет за, другой против. Какой звучит сильнее и звонче? Прислушайся...

Пойди немного дальше и задай себе еще один вопрос: а насколько ты уважаешь мужчин вообще? Поистине невозможно уважать своего мужчину, если презираешь остальных. Муж – это в первую очередь представитель всего мужского рода, данное начало заложено на генетическом уровне.

Образ отца и проблема уважения

Уважение прививается в семье: если женщина не уважает своего отца, то она вряд ли сможет уважать мужа.

Уважать своего отца – это:

- быть благодарной за то, что жизнь пришла к тебе через него;
- согласиться, что другого отца у тебя не будет;
- обращать внимание на сильные стороны и не судить за ошибки;
- видеть в человеке душу.

Попробуй провести один диагностический эксперимент. Если у тебя замечательный отец, который всегда тебе говорил, что ты красавица, любил тебя и твою маму (а она – его), скорее всего, ты относишься к нему с уважением. Если что-то было не совсем так, это можно поправить с помощью психотерапевтических методик. Дело в том, что образ отца, хранящийся у тебя в голове, – работа твоего воображения и памяти. (На всякий случай скажу, что память – это не то, что было на самом деле, а то, что мы сделали с событиями, используя воображение... Приукрасили или, наоборот, очернили.) Так вот, сравни своего мужчину с идеальным образом отца.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru
Сделай это не по принципу чек-листа, а в общем плане, опираясь на внутренние ощущения. Подумала об идеальном отце – тепло. Подумала о муже – чуть прохладнее. Где живет это чувство? Вслушайся в себя...

Если при мыслях об отце не тепло и чувство уважения не рождается – делать упражнение не нужно! Перво-наперво необходимо разобраться с этой проблемой, помня, что позитивный образ отца – база для построения отношений с мужчинами. Нужно воспользоваться современными психологическими методами. На моем сайте A-Yasno.ru ты можешь скачать дополнительные материалы для решения этой задачи (женский опросник, диагностику индекса С.И.Д., записи тренингов и многое другое).

За что его уважать

Итак, самый насущный вопрос: за что мужчину уважать? Труднее всего ответить на него, если отношения находятся в конфликтной фазе. Тогда действительно довольно сложно относиться с уважением к человеку, который, как тебе кажется, тебя не любит или, не дай бог, изменяет. Однако ответить на него нужно!

Для этого жизненно необходимо собрать всю свою волю в кулак и сделать следующее: на листе бумаги выпиши все положительные качества своего мужчины, его достижения, успехи. Все, что приходит в голову, не фильтруя и не анализируя. Сколько получилось? Удвой за ближайшие три дня. Утрой за следующие два дня! Наблюдай за ним, ищи плюсы, достоинства. Открой для себя заново то сокровище, с которым живешь. Сделаешь все правильно – результат будет волшебный! Примечание: голос внутреннего саботажника, предлагающего параллельно с плюсами найти минусы, – отключить полностью! Ампутировать его к чертовой матери, кроме бед он ничего не приносит!

Развод из-за неуважения

За время своей работы семейным психотерапевтом я четко осознал один из самых распространенных механизмов развода. Из отношений исчезает уважение, появляется фамиллярность, которая приводит к пренебрежению. Пренебрежение является источником оскорблений. За оскорблениями часто следуют физическое насилие и разрыв отношений. Результат – развод.

Иммунитетом против этой разрушительной последовательности является уважение. Технически это должно выглядеть как сохранение некоторой внутренней дистанции, недопущение фамиллярности. Тем самым мы заботимся о сохранении и развитии наших взаимоотношений.

Как было замечательно, когда еще не так давно в некоторых культурах мира внутренняя дистанция в общении с близкими людьми сохранялась с помощью уважительного обращения «вы» ко всем, кто нас опекает. Еще сто лет назад на вы обращались все дети к своим родителям, а жены – к мужьям, не только в знатных семьях, но даже в селах России и Украины. Думаю, эта традиция в разы снижала уровень неуважения, скандалов и разводов.

Порочный круг неуважения

Незатейливый механизм «чертова колеса» такой: не получая любви в том виде, в котором она это понимает, жена решает снизить уровень уважения к мужу. Он, в свою очередь, без уважения не проявляет любви. Попасть в это болото достаточно легко: нужно начать предъявлять претензии! Например, говорить: «Ты меня не любишь» (не обязательно словами), программируя мужчину на соответствующее поведение. Помни: с каждой твоей претензией количество любви к тебе уменьшается, так как мужчина через свою «марсианскую» логику убеждается в том, что ты его не уважаешь.

Вот как это работает: твои претензии интерпретируются мужем как неуважение и даже презрение. Необходимо понимать, что в его восприятии ты сильно изменилась с тех пор, как вы начали встречаться. Твои восторженность и одобрение куда-то исчезли. Теперь ты относишься к нему с осуждением и показываешь это всем своим видом. Тогда муж решает подтолкнуть тебя к более уважительному поведению тем, что он прекращает проявлять к тебе свою любовь. Печальный итог: после такого «обмена ударами» – оба проигрывают!

Пойми, что если твой мужчина действительно заслуживает презрительного отношения, то демонстрация неуважения к нему ничего не даст! Точно так же, как твое сердце невозможно покорить грубостью и гневом.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru

Как выбраться из порочного круга неуважения

Выбраться из порочного круга неуважения проще, чем кажется. Необходимо начать проявлять уважение авансом! Попробуй в течение ближайшей недели относиться к мужчине так, как если бы ты его уважала. Притворись! И приготовься удивиться результату... Более подробную инструкцию смотри в конце главы.

Уважение авансом

Проводя семинары по теме отношений, я заметил интересную особенность: женщины с трудом усваивают идею о безусловном уважении. Тем более о том, что они первые должны сделать этот шаг. Большинство из вас твердо уверены, что уважение нужно заслужить. Женщина полагает, что ее муж недостойн уважительного отношения просто так. В этом кроется коренная ошибка! Ставя человека в позицию заслуживающего – мы автоматически исключаем его из списка людей, которых можно уважать. Представь себе собачку, стоящую на задних лапках и заслуживающую кусочек колбасы. Уважение рождается?

Результаты уважения

Как ты думаешь, добьется ли мужчина успеха на работе, в отношениях с коллегами, если женщина его не уважает? Очень сомнительно... И еще вопрос: как в социальном плане будут развиваться дети, родители которых друг друга не уважают? Ответ тоже, по-моему, очевиден.

Уважение – это самое лучшее, что может дать женщина мужчине. Когда жена уважает мужа, их жизнь преобразуется.

- Его автоматически начинают уважать все вокруг.
- Ему предлагают хорошую работу или сотрудничество.
- Появляются верные друзья, которые помогают в трудную минуту.
- В семью легче приходят деньги – и в большем количестве.

И все происходит само собой. Это то, что женщина реально может изменить в своей семейной жизни. Тот самый способ, как повлиять на мужа и его заработки. Начать его уважать!

Уважение к мужчине повысит твою самооценку

Скажи, пожалуйста, дорогая моя читательница, насколько ты сама себя уважаешь? Принимаешь ли ты себя такой, какая есть? Позволяешь себе делать ошибки? Видишь свои достоинства? Не зацкливаешься на своем несовершенстве? Ответы на эти вопросы напрямую определяют твою способность к построению отношений с достойным мужчиной.

Уважение – универсальная живительная энергия для отношений. Поэтому я предлагаю тебе осознать один очень интересный момент: по закону обратной связи уважение к близкому человеку рождает истинное уважение к себе! Люди теряют уважение к себе из-за того, что их близкий человек не уважает, а они не уважают его. Теряется уважение к себе как к личности. И если они ко мне так относятся, то мне ничего не остается, как постепенно, незаметно для себя, к самому себе так начать относиться. Вывод очень простой: хочешь крепкую самооценку – научись уважать своего мужчину! Да и всех людей вокруг.

Счастье в отношениях

Счастье в отношениях приходит только через уважение. По-другому его вообще невозможно получить в семье. Некоторые думают, что, например, сексом заниматься в браке – счастье. Но они быстро понимают, что это не так. Секс – показатель качества отношений, а качества без уважения просто не будет. Поэтому уважение – единственное, что дает возможность испытывать совместное счастье!

Наука об уважении

Очень интересно, что научные исследования подтверждают тот факт, что уважение является фундаментом успешного брака. Доктор Джон Готман, профессор факультета психологии Вашингтонского университета, создал исследовательскую команду, которая в течение 20 лет наблюдала за двумя тысячами семейных пар, проживших от 20 до 40 лет с одним брачным партнером. Эти люди имели разное происхождение,

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru разные специальности и вели различный образ жизни. Но их объединяло одно – тон их разговоров. Когда эти пары разговаривали друг с другом, почти всегда, как утверждает Готман, можно было видеть «сильное подводное течение из двух основных ингредиентов: любви и уважения». «Они являются прямой противоположностью и противоядием для презрения, возможно, самой коррозионной силы в браке».

Уважение против любви: кто первый начал

Некоторые женщины чуть ли не агрессивно воспринимают мое предложение попробовать безусловно и даже авансом уважать своих мужчин. Часто они говорят что-то типа: «Как я могу его уважать, когда он так ведет себя со мной?», «Он не заслуживает уважения, он причиняет мне боль...», «Я люблю его, но мне становится так больно и обидно, что я не хочу уважать его». «Да, у меня есть некоторые недостатки, но главная проблема в нем, и измениться нужно ему». «Если бы он меня любил, как следует, может быть, у меня и появилось бы чувство уважения к нему...»

Снова и снова женщины заявляют мне, что никогда в жизни не слышали о таком сочетании, как безусловное уважение в контексте семейных отношений. Когда женщина открыто заявляет, что муж должен заработать ее уважение, прежде чем она будет относиться к нему уважительно, она обрекает мужа на проигрышную ситуацию. Теперь он несет ответственность и за любовь, и за уважение в их отношениях. Он должен любить жену безусловной любовью и одновременно он должен заслуживать ее уважение. Чувствуешь силу абсурда? Вполне естественно, что в такой ситуации он замыкается в себе или, что тоже очень вероятно, идет налево.

Почему в семье пропадает уважение

Одна из причин потери уважения – неумение соблюдать дистанцию. Женщина часто забывает, что даже близкий и родной человек, который сейчас рядом, когда-то был незнакомым и чужим, и она не воспринимает его как отдельного человека со своими недостатками и достоинствами.

Когда два человека только встретились, уважать друг друга не сложно, потому что все внимание, действия и желания направлены только на партнера. Однако со временем границы между мужчиной и женщиной размываются, теряется новизна. Начинает казаться, что можно с другим человеком обращаться так же, как и с собой. А это значит, что он мне теперь что-то должен. Когда влюбленность угасает, отношения переходят на новый уровень, начинаешь видеть и другие стороны любимого. У человека внезапно появляются недостатки, иногда он делает неприятные вещи или, как тебе кажется, ведет себя совершенно неправильно. Из отношений уходит уважение. То, что даже допустить нельзя было в начале отношений, в момент влюбленности, оказывается нормальным спустя некоторое время. Два человека позволяют себе расслабиться и начинают вести себя так, как им хочется. Например, назвать женщину дурой в момент ухаживания у мужчины и язык бы не повернулся, а после свадьбы это произносится почти неосознанно.

Почему мужчина уходит

Дороти Дикс, самая высокооплачиваемая женщина-журналист за всю историю печатного дела и автор множества книг по психологии, писала: «Счастье мужчины в браке зависит в первую очередь от характера и нрава его жены. Она может обладать всеми добродетелями на свете, но они не будут играть никакой роли, если она угрюма, занудна или зла, как мегера. Многие мужчины опускают руки, предпочитая не бороться дальше за место под солнцем, если их жены подрубают им крылья нескончаемой критикой всех их усилий и бесконечными требованиями приносить столько денег, сколько муж их приятельницы, или стать всемирно известным писателем, или, на худой конец, избраться президентом».

Подобное неуважение приносит больше несчастья в семейную жизнь, чем расточительность, неумение вести хозяйство и измена вместе взятые!

Доктор психологии Льюис Терман написал работу по результатам исследования более полутора тысяч браков. Оказалось, что все мужья считают постоянное «пиление» худшим качеством, которое может иметь жена. Итоги опросов Гэллага говорят о том же. Другое широко известное научное исследование – анализ характера по Джонсону – выявило, что ни одна из черт характера не вредит так семейной жизни, как нытье и попытки свалить всю вину на партнера.

Тем не менее, еще с доисторических времен жены пытались попреками добиться чего-нибудь от мужей. Согласно легенде, Сократ философствовал, сидя на улице под платанами, чтобы подольше не возвращаться домой и избежать общества своей злущей

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru жены Ксантиппы. Такие разные люди, как Наполеон III и Абрахам Линкольн, страдали от супруг, которые их вечно «пилили». Октавиан Август прогнал свою вторую жену, Скрибонию, потому что «не мог вынести ее нрава мегеры».

В наше время женщины также пытаются добиться чего-то с помощью нытья и упреков, хотя это никогда не приносило каких бы то ни было плодов, кроме отрицательных.

Жалобы, нытье, негативное сравнение, преуменьшение достоинств, «пиление», насмешки, упреки – вот арсенал средств, которыми обычно пользуются недовольные женщины. Они могут быть использованы как все вместе, так и по отдельности. Причем чем чаще пользуешься этими средствами, тем быстрее они превращаются в привычку. Это словно наркотик.

Очень редко кому-то из супружеских пар удастся прожить вместе всю жизнь, по крайней мере, без нескольких крупных ссор не обойдется. Люди со здоровым отношением к подобным вещам могут изредка поругаться, но никогда не переходят границы дозволенного. Постоянное же хроническое недовольство способно отрицательно подействовать на самую оптимистическую натуру. Какие бы успехи в работе ни делал муж, они перестают иметь всякое значение, если дома его ждет недовольная жена.

Почему некоторые жены постоянно «пилят» своих мужей? Самая распространенная причина – общее недовольство собой и жизнью в целом. Так как это недовольство чаще всего живет в бессознательных сферах психики, женщина находит рациональное объяснение своих неудач в мужчине – объекте, идеально подходящем для снятия напряжения и заодно для перекладывания ответственности за свою собственную душевную лень.

Лиса и журавль

Помнишь эту басню? Каждый из ее участников думал в первую очередь о себе. И даже имея благие намерения, желая угостить и порадовать друга, он делал это так, как было бы удобно ему. Так же и в наших отношениях: женщина, желая получить от мужчины любовь, думает, что и ему нужно то же самое (в психологии это явление называется проекцией).

Как мы уже говорили, мужчинам важнее не любовь-забота, а уважение. Да-да, мы просто «повернуты» на этом: если мужчина не уважает женщину, то, как бы ни была она для него желанна и привлекательна, его чувства к ней долговечными не будут. С другой стороны, если мужчина чувствует настоящее уважение к себе, он, скорее всего, спокойно отнесется к отсутствию горячей любви со стороны жены. Однако если он заметит неуважение, будь готова к претензии: «Ты меня не любишь!»

Для женщины пожалеть – выразить любовь и теплоту. Для мужчины пожалеть – это унизить, зафиксировав его в слабости и беспомощности. Не совершай подобной ошибки и не жалея мужчину: вместо этого всегда демонстрируй непоколебимую уверенность, что рано или поздно он со всеми трудностями обязательно справится. И пожалуйста, будь аккуратнее с уменьшительными именами: мужчины обычно не любят, когда к ним обращаются, как к маленьким. «Лапуся», «котик» и «покормить с ложечки» – иногда под настроение может и пройти, но это как розовые бантики: девушек радуют, мужчинам – не идет, а нередко и вызывает у них раздражение. Со временем они привыкают, и их подобное греет, но это приходит не сразу. Как и во всем, тут нужно терпение.

Жены могут поучиться у секретарш, как вести себя с мужем

Каждая первоклассная секретарша знает, как угодить начальнику. Она изучает его вкусы и пристрастия, в курсе, что его раздражает и как создать атмосферу, наиболее благоприятствующую продуктивной работе. Секретарша даже может пожертвовать своими собственными вкусами и удобствами, если это доставит ее шефу удовольствие. Например, некоторые начальники не терпят ярко накрашенных подчиненных, и умная секретарша никогда не пойдет из-за этого на конфликт с боссом.

Незначительные уступки – секрет прочных браков

В поддержку идеи о важности незначительных уступок позволь мне рассказать тебе историю миссис Ольги Каабланки – жены Хосе Рауля Каабланки, кубинского дипломата и чемпиона мира по шахматам. Каабланка был блестящим и необычайно популярным человеком и, как многие выдающиеся люди, обладал сложным характером. Но их с Ольгой брак превратился в сплошную семейную идиллию, полную любви,

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru романтики и взаимной восторженности. Она так угождала мужу, что он, в свою очередь, расстался с несколькими старыми привычками, чтобы оказать ей любезность.

Как ей удалось достичь этого? Принося ежедневные маленькие жертвы. Когда мистер Капابلанка был не в духе, Ольга оставляла его наедине с собой, не раздражая своим присутствием. Она обожала вечера и балы, а ее муж предпочитал сидеть дома. Тогда она добровольно отказалась от многих светских развлечений. Если ему не нравился ее наряд, она тут же переодевалась в то, что он любил. Муж Ольги был интеллектуалом, обожающим философию и историю. Сама она предпочитала более легкое чтение, но взяла себе за труд прочитать все книги, которые прочел ее муж, чтобы «следовать за его мыслями, и чтобы было, о чем поговорить».

Ценил ли он подобное отношение? Сделаем вывод сама – из приведенной ниже истории. Капابلанка считал, что делать подарки – глупая и сентиментальная привычка. Но однажды в День святого Валентина, краснея, словно юноша, он преподнес ей такую гигантскую коробку шоколадных конфет, что вторая подобная вряд ли когда-либо существовала в природе. Ольга с таким неподдельным восхищением отреагировала на столь непрактичный подарок своего практичного мужа, что привела в восторг его самого. С этого времени делать жене подарки стало одной из величайших радостей его жизни. Однажды он нанял работника, чтобы упаковать флакон духов в тысячу разных коробочек и коробок только ради того, чтобы посмотреть на удивленно-радостное лицо жены, когда она будет открывать подарок. Миссис Капابلанка уделяла так много времени тому, чтобы радовать мужа, что он не мог удержаться и стремился отблагодарить ее тем же. Немудрено, что их брак был таким удачным!

Жена, которая поведет себя как миссис Капابلанка, скорее всего, получит такое же отношение со стороны своего мужа.

Сделать мужа счастливым можно различными способами. Можно просто создать ему удобную жизнь в семье, освободив его ум для работы. Можно попробовать приспособиться к его характеру, разделить с ним часы досуга или его интересы. Но что бы ты ни делала в этом направлении, следует помнить: делая его счастливым, ты совершаешь важный вклад в его успех. А следовательно, и в свой.

«Лучше смерть, чем бесчестие» – чисто мужская поговорка

В одном национальном опросе группе из 400 мужчин было предложено выбрать один из двух негативных вариантов развития событий. Что бы они предпочли:

- а) остаться в одиночестве и без любви;
- б) быть неадекватным и испытывать презрение со стороны окружающего мира?

74 % опрошенных заявили, что, если бы они были вынуждены выбирать из этих вариантов, они бы предпочли остаться в одиночестве и без любви. Для этих мужчин самым ужасным для их души было бы чувство собственной неадекватности и презрение со стороны окружающих. Бесчисленное количество представителей сильного пола подтверждали результаты исследований, говоря: «Я бы скорее жил с женой, которая меня уважает, но не любит, чем с женой, которая любит, но не уважает». По сути, эти мужчины имеют в виду, что любовь для них – и есть уважение! Ценная мысль, не так ли?

Как стать хозяйкой его души

Любовь такая же ценность для женщины, как уважение – для мужчины. Однако любовь – дело добровольное, то есть мы не можем заставить кого-то полюбить себя, и уж тем более нереально удерживать любовь насильно. Необходимо признать, что любовь может существовать только в пространстве свободы. Поэтому уважение – в первую очередь, предоставление мужчине свободы выбора. Если ты внутренне готова принять любое его решение со всеми возможными негативными последствиями, значит, у тебя эта способность есть. Высший уровень такой способности: когда ты уважаешь право выбора мужчины – любить тебя или нет. Поверь, если ты демонстрируешь ему уважение каждый день, он всегда будет твоим. Ты будешь хозяйкой его души!

Как «заботиться» о мужчине так, чтобы он сбежал

Очень распространенная ошибка: женщина убирает энергию уважения из жизни с мужчиной для того, чтобы окутать его своей любовью (или заботой – в том смысле,

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru как женщины это понимают). Сделать мужчину полностью зависимым и в один прекрасный день предъявить ультиматум: «Дорогой, так, как я тебя люблю, тебя больше никто в этом мире не любит, и поэтому ты должен сделать для меня то-то и то-то...» Шантажируя мужчину своей любовью и своей заботой, женщина просто лишает мужчину свободы выбора и, не побоюсь этого слова, манипулирует им. Но любое принуждение, пусть даже и под видом любви, вызывает протест и желание избавиться от такого рода взаимоотношений. Поэтому позволь мне сказать тебе по поводу любви вот что: она может существовать лишь в пространстве свободы и уважения. Вступая в отношения, люди добровольно соглашаются стать взаимозависимыми личностями, сохраняющими при этом свою свободу самоопределения, то есть свою внутреннюю свободу, свободу выбора. И единственный способ сохранить и углубить любовь – взаимное уважение! Ты ему – он тебе. Именно в такой последовательности. Не знаю почему, но так устроен мир...

Неуважение как манипуляция

Любое «не могу» – это прежде всего «не хочу». Однако в скверном деле не проявления уважения со стороны женщины это звучит немного иначе: «Хочу, чтобы он...» Изменился, подарил, дал, проявил, купил, снова дал и т. д.

Манипуляции – удел ленивых, гордых и не совсем умных женщин. Конечно, легче манипулировать, демонстрируя, что мужчина недостоин уважения, чем научиться его уважать. Но будет ли это поведение эффективно в долгосрочной перспективе? Надеюсь, ты уже поняла, что нет.

Бесценная энергия уважения является смыслом и максимальной ценностью в отношениях, именно она создает мужчину в том виде, в котором он с тобой живет. Поэтому если рядом такой мужчина, которого ты «не можешь уважать», – это в первую очередь твоя заслуга. В кавычках, естественно.

Образ идеальный и образ реальный

Вопрос образа – представления о мужчине в голове женщины – мы уже затрагивали в главе «Принятие», однако он настолько важный, что я хочу обсудить его еще раз. Часто у женщины есть идеальный образ мужчины, который она себе нарисовала во время далекого конфетно-букетного периода. Я называю его образ «по мотивам» другого человека. Почему «по мотивам»? Да потому, что чаще всего этот идеальный образ не более чем на 10 % содержит в себе информацию о реальном, живом и настоящем человеке. Остальное – женские додумывания, фантазии и мечты.

И в уже сложившихся отношениях женщина продолжает жить с воображаемым образом, с придуманным идеалом, которого никогда не было. Постепенно накапливаются ожидания, и если мужчина им не соответствует, женщина переживает очередное разочарование.

В психиатрии явление, когда человек видит то, чего нет в реальной действительности, называется галлюцинацией, и лечится, кстати говоря, таблетками. Для того чтобы не довести себя до такого состояния, запомни: неадекватные ожидания – гарантированный способ испортить любую, даже самую крепкую психику.

Будь готова к любому развитию событий. Предусмотри даже не один, а несколько вариантов. Способность заранее принять вероятность того, что что-то пойдет не так, как тебе хотелось, убережет от ненужных страданий и «удивлений» в будущем. Случиться может всякое, однако у тебя, благодаря правильному настрою, уже будет психологическая «страховка» и ты сможешь достойно выйти из любой ситуации, не обвиняя мужчину. Всегда помни: упреки не улучшают, а ломают отношения...

Мужчина не может предугадать, о чем ты думаешь и что тебе нужно в какой-то момент. Женщины просто должны правильно разговаривать со своими любимыми мужчинами, а не учить их читать женские мысли. Важно понять, что рядом с тобой реальный, живой человек, со своими недостатками и достоинствами, со своим мнением и привычками. Уважать мужчину и считаться с ним, не пытаясь переделать под себя, – выбор мудрой женщины!

Активное слушание – основной язык уважения

Многие мужчины обладают странным, с точки зрения женщин, чувством гордости, не позволяющим им делиться с женой своими проблемами по работе. Они всегда хотят выступать лишь в роли кормильцев семьи, тех, кто приносит в дом не только пищу, но и предметы роскоши. И если вдруг жизнь поворачивается к ним обратной

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru стороной, мужчины тщательно скрывают свои неудачи, боясь признаться жене в своих страхах и дурных предчувствиях. Они стыдятся показать свою уязвимость. Им даже в голову не приходит, что жена может быть для них понимающим и поддерживающим другом.

Но в жизни чаще встречается противоположная ситуация: мужчина хочет поделиться чем-то со своей женой, а она занята собой, не хочет или просто не умеет правильно слушать. Между тем одна из величайших вещей в жизни, которую может сделать жена, – это внимательно выслушать рассказ обо всех проблемах мужа, которыми он не может поделиться ни с кем на работе. Женщины, обладающие такой способностью, – золотые жены!

Любая женщина, которая сама работала, знает, что значит иметь кого-то дома, с кем можно обсуждать все события дня, плохие и хорошие. Часто на работе не представляется возможным обсудить то, что происходит. Если все выполнено отлично, никто в офисе не станет скакать до потолка от радости; если мы сталкиваемся с трудностями, часто никто не хочет о них слушать, у всех полно своих проблем. Поэтому, когда добираемся до дома, мы горим желанием выплеснуть информацию на домашних.

Но чаще всего происходит следующее.

Муж возвращается домой в крайнем возбуждении и с порога выпаливает:

– Бог мой, ну и денек! Меня вызвали на совет директоров сделать доклад по моему региональному отчету. Они попросили меня дополнить его цифрами и...

– Правда? – отвлеченно спрашивает жена. – Все, что ты сказал, просто чудесно, но давай лучше садись обедать. У меня сегодня тушеное мясо. Кстати, я тебе говорила, что приходил мастер посмотреть наш холодильник? Он сказал, его нужно менять.

– Конечно, дорогая. Ну так слушай. Региональный менеджер попросил привести мои цифры. Сначала я немного нервничал, но потом увидел, что они заинтересовались. Даже начальник сектора воодушевился. Он сказал...

– Вот и я говорю, что они тебя недооценивают. Дорогой, побеседуй с сыном о его отметках! В прошлой четверти они были из рук вон, и учитель говорит, что он должен исправиться.

Тут муж понимает, что слушать его никто не собирается, поэтому он торопливо заглатывает ужин вместе с остатками собственной гордости и бредет к телевизору.

Можно ли расценить поступок жены, которая хотела говорить, а не слушать, как эгоистичный? Пожалуй, нет. Ведь у нее есть такое же право быть услышанной, как и у мужа. Неправильным с ее стороны был только выбор момента. Если бы она подарила полное и безраздельное внимание его триумфу, он бы с радостью выслушал и ее.

Женщина, умеющая слушать, может не только утешить собственного мужа, она обладает поистине бесценным преимуществом. Тихая непретенциозная женщина, внимательно слушающая собеседника, вовремя задающая умные вопросы, несомненно преуспеет как в мужском обществе, так и в женском.

Техники активного слушания (использование мимики, жестов, взгляда, задавание вопросов, парафраз и многое другое) – это отдельная практическая область психологии коммуникации, им можно обучиться на соответствующем тренинге.

Мужчины хотят уважения, но не хотят советов
Мужчины не любят получать советы – важное правило, без которого не обходится ни одна популярная книжка по психологии общения мужчины и женщины. Действительно, подчиняясь странным особенностям своей психологии, мужчина воспринимает любой женский совет как критику. Поэтому, когда необходимо разобраться со сложной проблемой, женщине эффективнее всего будет включить режим рефлексивной психотерапии, или по-русски – просто «тупить». Самыми лучшими женскими ответами на любые вопросы в таком разговоре с мужчиной будут следующие.

– А сам ты как думаешь?

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru
– А ты сам что думаешь предпринять?

– Я не знаю, я же женщина.

– Ты в этом лучше разбираешься...

– Хм... надо подумать...

– Сложный вопрос...

И тому подобное...

Такой разговор позволит мужчине принять самостоятельное решение, а следовательно, не перекладывать его на тебя! В результате такой беседы и сделанных в процессе выводов мужчина гарантированно останется доволен и будет благодарен своей мудрой и любящей женщине.

Уважение границ и личной территории

Каждый человек должен иметь собственное время и пространство. Если же в отношениях нет ничего личного, а все только общее, в них заводятся такие паразиты, как обиды и скандалы. Например, из-за того, что кто-то пришел позже, чем обещал, задержался на работе, не брал трубку.

Отсутствие уважения к личной территории партнера – очень распространенная проблема современных семей. У данного явления множество причин, некоторые из них мы уже назвали: ревность, недоверие, неэффективные стереотипы поведения, взятые из родительских семей, отсутствие четких договоренностей и вообще элементарной культуры отношений. Естественно, все это приводит к проблемам: ссорам, скандалам и кризисам.

Как же правильно сохранять границы в семье? Предлагаю использовать правило разделения территории. В соответствии с ним все происходящее в семье делится на три части: мое, твое и наше. Семейная территория – это не только имущество, время, друзья и другие ценности, находящиеся в личном или общем распоряжении, но еще и психологические темы. Общая тема касается обоих, личная – только одного.

Иметь свое, отдельное для каждого человека – нужно и важно. У каждого из нас есть нечто личное: своя личная территория, свое личное время, свои личные вещи и дела.

Основное правило: чья территория, того и заботы. На своей личной территории каждый человек берет на себя обязанность все проблемы решать самостоятельно. Хозяин в этом случае имеет право на полностью свободные решения. А партнер обязуется туда «без спроса не входить».

Как определить, где чья территория? Обычно люди об этом просто договариваются заранее. Основания – кто чем больше хочет заниматься и кто что лучше умеет. Например, традиционно женская территория – кухня и отношения с родственниками. Мужская – финансы и ремонт.

Часто территория является мужской или женской, потому что так сложилось исторически, и без большой нужды лучше это не менять. В других случаях можно и нужно договариваться, рассматривая основания и думая о целесообразности.

Если речь идет о мужских делах, например вопросы, связанные с работой мужа, – ты можешь высказать личное мнение, но не более (смотри «Поведение, демонстрирующее недоверие»).

В хорошей семье принято обсуждать все что угодно, но, если территория не общая, нужно найти в себе мужество признать: твое мнение второстепенно, и доверить решение этого вопроса партнеру.

Элементы уважения

Приведу в пример конкретные области, на которые заботящейся об отношениях женщине стоит обратить внимание в деле постижения науки уважения. Уважать мужчину, это значит:

- признавать его авторитет и статус лидера, главы семьи;

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru

- почтительно относиться к его физической и мужской сексуальной силе;
- признавать его ум и способности;
- ценить его заслуги и достижения;
- с вниманием относиться к его интересам и увлечениям;
- признавать его достоинства;
- доверять его решениям;
- следить за тратами;
- вежливо обращаться к мужчине (отсутствие презрительных и высокомерных оттенков в голосе);
- не нарушать личное пространство мужчины (телефон, компьютер, ежедневник, дневник), а также не мешать его общению с родными и друзьями.

Более подробно об этих «ингредиентах» – ниже.

Элемент уважения: власть мужчины

Мужчины считают обязательным, чтобы жена обсуждала с ними все важные вещи. И очень резко реагируют на любые моменты, когда с ними что-то не согласовано. Если тебе звонит подруга: «Пойдем сегодня в кино?», то лучше подойти к мужу и посоветоваться. А ситуация: «Ой, а я уже договорилась с подругой!», легко может спровоцировать лишний скандал. Наверное, оно того не стоит.

Один из самых распространенных поводов для конфликтов в семье – воспитание детей. Как можно применить принцип уважения к власти мужчины в этом случае? Если он не прав в том, что слишком жестко наводит порядок дома, когда дети расшалились, нужно попытаться справиться с желанием выяснять отношения прямо сейчас и сказать: «Дети, папу надо слушаться!» А с ним поговорить позже, уже без детей. Насколько он прав – разберетесь не торопясь. И выяснить это будет легче, если вначале ты его спросишь, что он сам думает по поводу произошедшего, считает ли свои действия удачными и ждал ли от тебя какой-либо помощи.

Рядом с настоящим мужчиной женщине живется уютно. Он надежный, любящий, заботливый и работающий, приносящий домой деньги и всегда готовый помочь жене. Настоящий мужчина – мечта для женщины, но в ответ такой мужчина ждет, что его будут уважать. То есть слушаться. Именно поэтому гордые, своенравные женщины часто либо одиноки, либо живут с, мягко говоря, неидеальными мужчинами...

Настоящий мужчина ожидает, что в ответ на его распоряжение жена все сделает сразу, без споров, обсуждений и комментариев. Для большинства мужчин это не самоутверждение, а естественный способ жизни: «Сказано – сделано!» Трудность в том, что мужчины не всегда понимают, как это бывает сложно для женщины. Она готова сделать, но не мгновенно, не как в армии, а в удобный момент. А для мужчины такое промедление – неуважение к нему.

Простой пример: такая естественная фраза: «Я сейчас!», для мужчины – красная тряпка и вызов. На самом деле ты просишь его: «Подожди минутку, мне очень нужно кое-что доделать!», а он слышит другое: «Не командуй!», и расценивает это как неуважение к себе.

Для мужчин «сказано – сделано!» означает: «Команда выполняется немедленно». Поэтому, если вопрос не принципиальный или, тем более, это уже обговорено, то пусть так и будет: он сказал – ты сделала. Сразу.

Элемент уважения: ценности мужчины

Настоящий мужчина – человек с достойными ценностями, и если ты любишь его, то естественным образом уважаешь то, что так ему дорого. Работа, нравственные убеждения, политические взгляды – все это для него не детские игрушки, а его сердце и его продолжение. Уважение к ценностям мужчины – уважение к нему самому. Ты не обязана разбираться во всех делах мужа, но умная женщина никогда, даже в ситуации конфликта, не позволит себе отзываться о его ценностях неуважительно.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru
Напротив, чем больше ты будешь интересоваться тем, что дорого ему, тем больше будут укрепляться ваши отношения.

Мужчинам неприятно, когда кто-то заходит на их территорию. Пожалуйста, не наводи порядок на столе мужа, не выбрасывай его вещи и не комментируй его привычки, если они ему дороги. Его привычки – это он сам. Впрочем, если ты вначале поговоришь с ним и выяснится, что некоторые привычки ему самому не нравятся и он рад был бы твоей помощи в избавлении от них, ситуация упрощается. Предположим, склонность вечером плотно поесть тяготит его самого, тогда вместе подумайте, в чем могла бы быть твоя помощь. Настоящий мужчина со всем справится сам, тебе нужно будет только восхищаться его выдержкой и настойчивостью.

Элемент уважения: ум мужчины

Женщины к большинству вопросов подходят или на уровне здравого смысла, или прислушиваясь к своему сердцу. Мужчины же все решают или силой, или головой. Последнее, наверное, все-таки лучше, особенно если мужчина умный. Ум мужчины возбуждает женщину иногда так же, как его запах и решительность, тем не менее, жить с умным мужчиной тоже бывает непросто. Решая вопросы, такие мужчины теряют чувство юмора и требуют, чтобы с ними разговаривали исключительно разумно. Такие мужчины ждут от женщин, что те уберут ненужные чувства, откажутся от долгих предисловий и будут говорить ясно и по делу. О чем идет речь, что беспокоит, что она предлагает и почему. Вот это тезис, вот это аргументация. Таков язык мужчин, большинству женщин так говорить трудно. Может быть, именно поэтому, когда жена справляется со своими чувствами и разговаривает с мужем именно так, мужчине это особенно дорого? Тогда он чувствует к себе настоящее уважение.

Вот образец поведения, которого так ждут мужчины: в разговоре по делу жена не увлекается, долго не говорит, во всех важных местах спрашивает: «А ты как думаешь?» Обрати внимание: она отвлеклась от своих мыслей и эмоций, вспомнила о муже и спросила его мнение. Он, наконец, почувствовал, что его мнение ей важно.

Когда муж начинает говорить, мудрая жена его выслушивает и не перебивает. Высказывая свои соображения, она формулирует их мягко, без категоричности, а чувства выражает только те, за которые муж будет ей благодарен. Да, это не всегда просто, верно, далеко не все мужчины подобного заслуживают. Но женщина любит своего мужчину, ей хочется найти те слова и формулировки, которые будут его радовать.

Рядом с умными мужчинами очень важно уметь сдерживать свои чувства. При обсуждении сложных вопросов женские слезы мужчин только дергают и раздражают, и, чтобы этого не происходило, необходимо уметь отключать ненужные переживания, говорить только спокойно и разумно. Действительно, переживания мало помогают поиску решения. Напомню: мужчина будет тебя любить только тогда, когда он тебя уважает.

Элемент уважения: усилия и время мужчины

Если муж не бездельник, то мудрая жена его зря, по пустякам, не отвлекает. Она не беспокоит его, когда он занят важными делами. Это не шутка: многие мужчины работают дома, и если он сейчас занят, то на мелочи отвлекать его действительно не следует (вот сейчас я сижу, пишу эту книгу в кабинете, и знаю, что жена десять раз подумает, прежде чем постучаться в дверь). Часто мужчине самому хочется и подвигаться, и поговорить с женой, и ей помочь, но если он занят или ему нужно просто побыть одному, то лучше подождать или самой сделать то, с чем ты можешь справиться.

Женщинам было бы полезно понять, что настоящий мужчина – существо деятельное, и все, что говорит ему жена, он встречает внутренним вопросом: «Что я в этой ситуации должен сделать?» Да, женщине хочется поделиться, да, для женщины совершенно естественно рассказать о том, что у нее на душе, что ее тяготит – так она освобождается от проблем. Ей кажется, что выслушать и посочувствовать – просто и естественно! Однако для мужчины это не так. Настоящий мужчина заряжен на дела, поэтому женщинам нужно следить за собой и не рассказывать ему о трудностях, с которыми непонятно что делать. Когда мужчина слышит о проблемах, он воспринимает это как вопрос к себе: «Что ты сделаешь для того, чтобы все решить?» И если не понимает, что можно предпринять, то чувствует себя не в своей тарелке, неполноценным и просто не-мужчиной.

Элемент уважения: деньги и траты

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru Любящему мужчине приятно приносить домой деньги и отдавать их жене: «Дорогая, сумеешь их потратить?» При этом мудрая жена не расходует семейный бюджет впустую, она знает, что деньги зарабатываются непросто, и ценит труд мужчины, который заботится о ней и семье. Это уважение к мужчине.

Элемент уважения: порядок, который мужчина поддерживает Женщине достаточен лад, мужчине важен порядок: продуманные правила. Мужчины любят устанавливать свои законы, и если жена его в этом поддерживает, он чувствует к себе уважение.

Почему бы тебе лишний раз не спросить мнение мужа, как правильнее поступить? Чем мудрее женщина, тем чаще она советуется со своим мужем. В ответ на это умный мужчина поддерживает жену в ее решениях и не лезет на ее территорию без необходимости. На общей территории супруги решают вопросы совместно, но если договориться трудно, то решение принимает глава семьи – муж.

Когда уважение взаимно, когда муж и жена – партнеры, все общие семейные вопросы обсуждаются совместно. Тем не менее всегда будут некоторые разногласия. Например, во взглядах на воспитание детей женщины обычно мягче, мужчины строже. У женщин любовь к детям часто безусловная («Я люблю тебя таким, какой ты есть!»), мужчины – требовательнее («Если ты мой сын, учись быть мужчиной!»). Что делать в таких сложных ситуациях? С одной стороны – продолжать разговаривать и искать взаимопонимание, с другой стороны – признать право мужа на принятие самых важных семейных решений. Почему? Потому что настоящие мужчины по-настоящему участвуют только в том, с чем они согласны. И если у тебя настолько чудесный муж, что вопросы воспитания детей для него важны (а это, к сожалению, не так уж часто встречается), то в случае серьезных разногласий тебе разумно принять его позицию.

Чтобы мужчина действительно участвовал в воспитании детей, ему важно видеть, что дети растут так, как хочет он. В других случаях мужчины начинают самоустраняться, а это нежелательно. Мама для ребенка – источник жизни, папа – закон, и отец, как источник закона и порядка, в семье необходим.

Элемент уважения: сила и статус мужчины Женщин очень хочется слышать слова, в которых мужчина выражает им свое восхищение. Мужчин тоже нужны слова, они тоже жаждут восхищения собой, но им необходимо другое восхищение: то, которое говорит об их заслугах, достижениях и превосходстве, об их уме, силе и статусе. Раньше это называлось «славословием», и нравилось мужчинам всегда.

Мужчины по природе воины, они любят побеждать и хотят всегда быть первыми. С этим бывает трудно мириться, но уважать и учитывать в любом случае необходимо. Если женщина будет подчеркивать, что ее муж – победитель, ее муж – первый, его сердце всегда будет с ней.

Сюда же житейские мелочи: когда муж приходит домой, он претендует на внимание в первую очередь к себе. Это значит: отвлеклась от других дел, быстро идешь к нему навстречу, лицо радостно светится, глаза внимательные, ты готова его и покормить, и выслушать. Когда он сел за стол, внимание сначала ему: мужа нужно покормить в первую очередь, дети подождут.

Это непривычно, но именно так и должно быть. Принцип: «Все лучшее – взрослым, муж – глава семьи, муж на первом месте», – выстраивает крепкие и разумные отношения, многие воспитательные вопросы в устроенной таким образом семье решаются проще, сами собой.

Если мужчина хочет выговориться, его нужно выслушать, даже если сейчас идет сериал и требуют внимания дети. Если в постели мужчина ждет секса, а ты в задумчивости, – дай ему секс. Скорее всего, потом не пожалеешь (аппетит приходит во время еды), а для мужчины, в его мировосприятии, это тоже момент уважения к нему.

Конечно, в некоторых вопросах ты разбираешься лучше мужчин, но они очень не любят, когда им на данный факт указывают. Пока мужчина не попросит, не учи его: это не просто неуважение к нему, это покушение на его статус. Старайся не вмешиваться в его жизнь и не поправлять его, даже если он неправ. Не подсказывай, когда не просит. Не помогай, пока не обратится.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru

Если он налетит на собственную ошибку, для него это нормально, но, если на его ошибку укажешь ты, все может закончиться для вас обоих достаточно печально.

Элемент уважения: отношение к его словам

Еще одно важное обстоятельство: мужчинам нужно все проговаривать словами. Когда общаются женщины, для них естественно просто слушать, чувствовать, переживать и делиться тем, что у них на душе, в ответ на услышанное. Женщины часто понимают все с полуслова, и лишние слова им не нужны. А мужчинам нужно все проговорить – и четко. Поэтому, дорогая моя читательница, если муж тебя о чем-то всерьез попросил, ему важно удостовериться, что просьба услышана именно так, как он ее сформулировал, и будет выполнена тогда, когда он ожидает. Поэтому, если прозвучала просьба мужа, отнесись к ней в том формате, который желанен мужчине: отозвалась, повторила, может быть, даже записала – и сделала. А когда сделала – сказала об этом. Все, мужчина удовлетворен, потому что к его словам ты отнеслась с уважением.

Настоящий мужчина гордится своей женщиной, если она его не боится, а уважает.

Практикум уважения

Чтобы на практике отработать поистине волшебную компетенцию, рассмотренную в этой главе, в целом тебе не нужно будет сильно напрягаться, ломать себя или «прогибаться». Просто немного скорректируй свое обычное поведение в сторону привычки замечать положительные качества своего мужчины.

Вот конкретный перечень того, что тебе нужно делать.

1. Победить в себе желание улучшить мужчину. Для женщин это очень сложно. Всегда видишь то, что можно было бы «отполировать». Борись с попытками апгрейда всеми силами своей души!

2. Перестать заикливаться на его недостатках. Я не имею в виду – не замечать их. Обращать внимание на то, что является для тебя проблемой, нужно и важно, однако не стоит уделять этому абсолютно все свое время.

3. Начать видеть в мужчине хорошее. Когда ты его выбрала, ты видела в нем сильные качества. И если подумать, то разве они не являются важными и достойными уважения? Как я уже советовал выше, начни записывать его сильные стороны в тетрадку. Вспомни все то, что он предпринимает для тебя и для семьи, все, что сделал когда-то. И пополняй список. Тогда ты сможешь увидеть его другими глазами. Понять, с каким замечательным человеком ты живешь. Всегда и у каждого можно найти сильные стороны. Просто нужно отодвинуть обиды и претензии – и вспомнить все хорошее.

4. Отказаться от излишней заботы. Лучше недодать, чем передать. Когда ты с теплой жалостью смотришь на своего приболевшего мужа, в твоём взгляде легко читаются любовь и забота, но многих мужчин это бесит: «Не надо меня жалеть и относиться ко мне, как к больному!» Для мужчины это неуважение.

5. Научиться соглашаться с ним. Слушать все то, что он говорит – и соглашаться. Важное уточнение: не всегда обязательно делать так, как он говорит. Важно, чтобы он чувствовал, что ты с ним согласна. Жена – самый близкий сердцу друг. Только в таких отношениях рождается настоящая любовь. Если муж не рассказывает жене о чем-то, так как она его не понимает и осуждает, он находит другие «уши». И тогда именно эти «уши» могут стать его женой.

6. Соблюдать границы и держать дистанцию. Уважение проявляется в готовности и умении соблюдать границы между двумя людьми. Разреши своему мужчине быть другим. Дай ему возможность иметь все свое – свое мнение, свои вещи, свои деньги, свое личное время, свое пространство в квартире, свои привычки. Уважать – это значит ценить чужого и чужое.

7. Взять за правило: в любой ситуации жена всегда на стороне мужа. Это касается абсолютно любых сфер жизни, включая отношения с твоей мамой, когда она ставит вопрос ребром: «Или я, или он» (к сожалению, такое бывает нередко). Или занимай сторону мужа, или разведись и живи с мамой! Если тебе важно, чтобы в мужчине ты всегда находила защиту и опору, тогда это должно работать и в обратную сторону:

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru в любой ситуации жена всегда на стороне мужа. Если он был не прав, можно обсудить это позже, но не в формате критики, а желая его понять.

Доверие – воздух для отношений

Работая семейным психологом, я практически каждый день встречаю людей, которые жалуются на одиночество. Причина такого неприятного явления – их неспособность впустить никого в свое сердце. Это распространенная ситуация как для мужчин, так и для женщин. Однако, учитывая, что именно женщина через свое внутреннее состояние формирует качество отношений, мы сделаем акцент на обсуждении вопросов доверия конкретно для тебя, дорогая моя читательница.

Доверие является необходимым, но, как следует из трех других глав этой книги, недостаточным условием хороших отношений между мужчиной и женщиной. Люди, которые доверяют друг другу, счастливы вместе – они находятся в полной гармонии и взаимопонимании, их отношения созидательны и приносят радость обоим.

С другой стороны, очень частой причиной испорченных отношений в паре являются различные формы недоверия. На этой почве возникают подозрительность, ревность, холодность и даже агрессия по отношению друг к другу. За красивым фасадом «ячейки общества» прячутся холод и отчуждение. Женщина звонит мужчине несколько раз в день, проверяя его местонахождение, а он учится ловко ее обманывать.

С ситуацией недоверия сталкиваются многие пары. На первом этапе влюбленности, когда конфетно-букетный период окрыляет и все вокруг кажется солнечно-волшебным, партнер воспринимается как идеал без недостатков. Но со временем феерия проходит, и женщина начинает общаться с реальным мужчиной, поведение которого не всегда соответствует ее ожиданиям, а иногда может восприниматься как предательство. Наступает период проверки способности любящих доверять друг другу, и это доверие сохранять.

Когда из отношений уходит доверие, партнерам страшно открыться друг другу. В результате, вместо того чтобы сказать: «Я боюсь тебя потерять», жена ругает мужа, а тот ищет недостающее тепло в объятиях других женщин.

Доверие – это открытые взаимоотношения, построенные на уверенности в порядочности и доброжелательности партнера. Оно практически слепое, оно не знает сомнения, ведь там, где начинается сомнение, доверие умирает.

Словарь Ожегова дает такое определение доверия: «Уверенность в чьей-нибудь добросовестности, искренности, в правильности чего-нибудь».

По мнению Джека Р. Джибба: «Доверие – это результат успешно пережитого риска».

Доверие – то есть до-веры, вера авансом, надежда на безопасность рядом с другим человеком. Фактически это самостоятельная форма веры, основанная на внутреннем ощущении, чаще всего интуитивном и даже иррациональном. Нет уверенности, что безопасность гарантирована, и тем не менее доверяющий готов положиться на кого-то, вверить себя другому, принять то, что исходит от партнера, с присвоением ему высокого коэффициента надежности.

С психологической точки зрения, доверие – это фундамент межличностных отношений, на котором строится близость между мужчиной и женщиной. Без близости невозможно полностью раскрыться для гармонии и любви и испытать чувство общности с другим. В отношениях, наполненных близостью и доверием, мужчина и женщина совершенствуются, открывая свои истинные привычки, чувства, желания и мысли партнеру, принимая через сердце его индивидуальность. Этимологически «питать доверие» (в латинском языке – *credo*) означает «сердце даю» или «сердце кладу».

Если в отношениях присутствует доверие, люди обмениваются конфиденциальной информацией, наделяют другого особыми правами и полномочиями, верят в доброжелательность и преданность, оценивают отношения как безопасные.

Есть люди, которые обожглись на теме доверия и на всякий случай решили вообще никому не доверять, иногда они даже отказываются от отношений полностью. Происходит это потому, что они путают доверие с доверчивостью.

Когда есть четкие факты, история отношений и определенность (желательно

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru (закрепленная юридически) – у человека есть уверенность в партнере или ситуации.

В эмоциональных же отношениях, где, как правило, присутствует какая-либо неопределенность или отсутствует полная информация, нам необходимо доверие.

Доверие состоит из трех частей:

1. Собственно «вера» – как «уверенность в невидимом». У человека есть уверенность во взаимоотношениях, которая строится на ощущении того, что партнер готов нести ответственность перед лицом неопределенности.
2. «Надежность» – качество личности партнера, которое гарантирует определенное поведение в условиях жизненных угроз (опасности и риска).
3. «Предсказуемость» – стабильное и целостное поведение партнера, подкрепленное предыдущим опытом.

Доверие для женщины – прежде всего навык. Он проявляется в состоянии полного умиротворения, спокойствия, отсутствия каких-либо сомнений. Это возможность расслабиться, растворившись в атмосфере надежности и защищенности. Это способность не поддаваться панике даже тогда, когда, казалось бы, все «очень подозрительно», сохраняя уверенность в том, что все разрешится наилучшим для тебя образом.

Навык доверия – очень непростой. Он требует большой энергетике и высокого уровня психологической подготовки. Однако основной принцип можно сформулировать в двух словах: единственный способ сделать мужчину достойным доверия – это довериться ему. Тогда как самый верный способ сделать его недостойным доверия – продемонстрировать ему свое недоверие. Конечно, доверяя ему, ты идешь на риск, но такой риск – дело благородное. Без доверия невозможно построить здоровые, длительные отношения.

Сделай решительный шаг. Я не обещаю, что ты никогда не обожжешься. Это вполне возможно. Но ты никогда не испытаешь радости, которую доставляют отношения, если не дашь доверию шанс показать, на что оно способно.

В данной главе мы подробно поговорим о том, как сделать доверие простой и естественной способностью, которая обязательно приведет тебя к красивым, чувственным и гармоничным отношениям.

Гармония в отношениях невозможна, когда любовь сталкивается с недоверием. Когда нет доверия и открытости – в отношениях нет радости и глубины. Нередкая ситуация: мужчина и женщина живут вместе, но в силу тех или иных обстоятельств у каждого накопились обиды и претензии к другой стороне. В результате этого уходит вера в возможность дальнейшего развития отношений и совместных перспектив. Любые слова и поступки трактуются негативно уже просто по привычке, даже если в их основе лежит позитивное намерение.

Как правило, при кризисе доверия люди разъезжаются, но еще надеются на то, что можно что-то исправить. В последнее время, в связи с ростом популярности семейного психологического консультирования, пары все чаще обращаются к специалисту. Это выбор мудрых, ответственных и сильных людей. Слава богу, люди начинают понимать, что развод – это не всегда самое верное решение. Семья, в которой и мужчина, и женщина осознают ценность брака и готовы работать над отношениями, при условии обращения к хорошему специалисту, может быть сохранена практически со 100 %-й вероятностью!

Недоверие – первый шаг к разводу

Недоверие – одно из самых неприятных явлений, способных медленно отравлять даже самую светлую любовь. Если недоверие поселилось в отношениях, оно будет медленно накапливаться, пока не произойдет взрыв. Это как с утечкой бытового газа. Почти незаметно, но ощутимо.

Почему так происходит? Куда деваются открытость, умение и желание доверять и доверяться, свойственные влюбленности? Или всего этого никогда и не было?

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru
Проблема недоверия в семье коренится намного глубже, чем кажется на первый взгляд. Это психологическая эпидемия современного мира, официально именуемая тотальным кризисом доверия. Ты не доверяешь незнакомым людям, непроверенным фирмам, компании не доверяют банкам и корпорациям, те не доверяют своим сотрудникам, а сотрудники – друг другу и своим близким. Привычка подозревать, никогда не открываться, постепенно зарождающаяся еще в подростковом возрасте или даже в детстве, проникает в нашу жизнь и делает невозможным доверие в семье. Но отсутствие доверия делает невозможным и саму семью.

Замкнутый круг, порожденный кризисом современного общества, постепенно поглощает нашу жизнь. Статистика разводов в России просто ужасающая, и не последней причиной многих из них является как раз недоверие.

Одна из основных потребностей человека, почти физиологическая, запрограммированная, – потребность в безопасности. Если ты не доверяешь, то не можешь ощутить себя в безопасности внутри семьи. А значит, напряжение будет постоянно расти. Недоверие в семье – шаг не только к разводу, но и к неврозу, поскольку именно этим оборачивается для человека ситуация растущего напряжения.

Недоверие, возникнув один раз, превращается в снежный ком, если процесс не остановить. Начавшись с беспочвенных подозрений и непонятной тревожности, оно перерастает в тотальный контроль любимого и бесконечные сцены ревности.

Потеряв способность к доверию, женщина теряет себя
Недоверие – форма психологической защиты. Почему люди защищаются? Они делают это тогда, когда у них есть страх. Если тебе знакома проблема разрушенных отношений, задумайся, может, где-то глубоко в душе у тебя поселился страх, что, доверившись мужчине, ты можешь об этом пожалеть.

В состоянии защиты люди угрюмы, подозрительны, напряжены, закрыты, замкнуты в себе. Это состояние никак нельзя назвать отдающим. Скорее всего защищающийся человек будет стремиться больше получать, чем отдавать. Вдвойне страшнее, если этот человек – женщина. Мое глубочайшее убеждение заключается в том, что только от женщины мужчина может получить самую качественную и чистую жизненную энергию. Получается, что, уничтожив в себе способность к доверию, женщина фактически перестает быть женщиной...

Сила воли женщины проверяется ее способностью к доверию
Мне приходилось слышать множество разных романтических метафор про доверие между двумя партнерами в паре. Например, одна женщина-психолог сравнивала доверие с тонкой фарфоровой чашкой, которую легко можно разбить и больше не склеить. Это действительно красивый образ, имеющий, как мне кажется, выразительную психотерапевтическую силу. Представление о доверии, как о чем-то хрупком, позволит относиться более бережно к этой жизненно важной для отношений психологической категории.

Хочу предложить еще одну метафору. Мне представляется, что доверие для отношений – это как воздух для человека. Без него он погибнет. Если в отношениях перекрывается кислород доверия, там заводятся такие паразиты, как ревность, подозрительность и вина. В такой «атмосфере» отношения долго протянуть не смогут.

Тебе, читающей эти строки женщине, я предлагаю жестким волевым решением замотивировать саму себя на то, что отныне ты будешь доверять своему мужчине, даже если (как тебе может казаться) он этого доверия не достоин! Не торопись фыркать, подумай о том, какие здесь существуют альтернативы... А альтернатив – никаких! Доверие не возникает раз и навсегда и не воцаряется в отношениях монолитной глыбой. Оно создается в результате постоянной, прежде всего внутреннего плана, работы. Поэтому ты, дорогая моя читательница, либо планомерно, слепо, безусловно и даже как-то глупо мужу – доверяешь... либо ты не замужем. Альтернатив, повторяю, нет. И это никакое не преувеличение. Не веришь? Читай дальше.

Твоя готовность к доверию
Доверие – это осознанный процесс, на который можно влиять. Сознательный путь к доверию начинается с вопросов самой себе и искренних ответов на них. Тот ли выбранный мною мужчина человек, которому я готова верить? Готова ли я пустить его так близко на свою территорию, что он увидит меня настоящую? Смогу ли я

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru быстро восстановить доверие, если оно будет нарушено? Смогу ли я никогда не вспоминать о предательстве?..

Честные и открытые ответы на эти вопросы придадут смысл твоим дальнейшим действиям. В том случае, если нет ощущения внутренней готовности открыться конкретному человеку, делать шаги ему навстречу пока не стоит, иначе отношения рискуют превратиться в обмен манипуляциями.

Следующий вопрос, который было бы неплохо задать самой себе: «Хотела бы я иметь такого друга, как я?» Если ты доверяешь себе, то сможешь доверять и мужчине. В этом случае ты будешь уверена, что в случае дефолта доверия все равно справишься с последствиями. Поэтому для начала следует научиться честности по отношению к себе, умению вскрывать свой самообман. Всегда ли ты надежна, искренна, а твои слова соответствуют тому, что ты думаешь и делаешь? Того же ты имеешь право ждать и в отношениях. Соответственно, сначала укрепляй свой характер и лишь затем – начинай укреплять взаимоотношения с мужчиной.

Не все мужчины достойны твоего доверия

Есть люди с разным уровнем надежности. В этой главе я не призываю тебя быть слепой и наивной, поэтому до того, как ты решишься довериться (то есть доверить себя) мужчине, определи хотя бы «на глаз» уровень его компетентности в этом очень важном аспекте отношений. Он честен, справедлив, последователен, предсказуем и здравомыслящ? Отталкивайся не от мнения о нем, а от фактов, связанных с ним, его поступков и поведения.

В связи с тем, что у доверия нет никаких формализованных критериев выбора, какому партнеру можно доверять, а какому нет, единственный выход – решать для себя этот вопрос в каждом конкретном случае субъективно: доверять или не доверять.

Твои доверительные ожидания должны время от времени проходить проверку на соответствие реалиям вашей совместной жизни, также следует научиться обговаривать правила доверия с мужчиной. Структурировать этот разговор тебе снова поможет опросник семейных отношений, скачать который ты можешь на сайте A-Yasno.ru

Принцип самореализующегося пророчества

Доверие между мужчиной и женщиной базируется на доверии к миру, а доверие к миру начинается с доверия к себе. Во взрослой жизни мы встречаемся с отголосками детского восприятия, на которые ложится наш опыт. Психика человека устроена таким образом, что она автоматически ищет подтверждение сложившимся взглядам и не замечает опровергающих их фактов. Тот, кто с детства смотрит на мир как на врага, будет находить подтверждение гипотезе о вселенском зле, а тот, кто доверяет себе, может открыться миру и его изменениям.

Почему так важно доверять друг другу? Можно сказать, что доверие – это призма, через которую мы смотрим на своего возлюбленного. Если степень доверия высока, то мы склонны трактовать его поступки с лучшей стороны и не ищем в них двойного смысла.

Если же доверия нет, то даже самые невинные вещи могут восприниматься как признак измены, равнодушие, попытка обидеть.

Первый путь развивает и укрепляет отношения, второй путь – разрушает.

Это правило хорошо иллюстрирует притча о том, как у одного человека пропал топор. Он вышел за ним во двор, все обыскал и не нашел. А за воротами стоял сын соседа. Он стоял как человек, укравший топор. Типичный вор! Он ходил как человек, укравший топор, и смотрел как человек, укравший топор... И вдруг человек, у которого пропал топор, споткнулся о что-то твердое. Это был его топор. Он не заметил его раньше. Подняв топор, он посмотрел на соседского сына... Тот стоял как человек, который никогда не брал топора, он смотрел как человек, который не сможет украсть топор. Честный и порядочный человек...

Что бы ни случилось, не относись к своему мужчине как к «вору», в том числе в собственных мыслях! И даже если (даже если!) в его характере есть подобные «тенденции», они будут побеждены твоей большой и чистой любовью, имя которой – доверие!

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru

«Ум, принявший дурные помыслы, уже не нуждается в сатане, ибо сам для себя стал сатаной».

Монах Симеон Афонский

Основы для доверия закладываются в раннем детстве. Способность к доверию не является врожденной, выраженность этого качества во многом зависит от условий развития человека. Доверие возникает в процессе общения с другими людьми, прежде всего, с близкими, созревая и формируясь параллельно с нашим взрослением.

Изначальные основы, для того чтобы существовало доверие между мужчиной и женщиной, закладываются в самом раннем детстве. Британский педиатр и детский психоаналитик Дональд Вудс Винникот предложил следующий взгляд на возникновение базового доверия. Для младенца источником удовлетворения его потребностей является мама: она кормит, поит его, меняет памперсы, укладывает спать и другими способами обеспечивает комфортное существование. Когда малыш хочет, например, поесть, он зовет маму плачем. Мама, замечая призыв малыша, кормит его грудью. Младенцу иллюзорно кажется, что он магическим образом контролирует мать, а поскольку она для него весь мир, то и целый мир. Но мама не может постоянно угадывать желания ребенка и быть с ним, и, когда в какой-то нужный момент ее не оказывается рядом, у ребенка случается первый кризис. Важно то, насколько мягко мама сможет подвести его к разделению и насколько ребенок сможет почувствовать себя самостоятельным, чтобы спокойно переносить отсутствие самого близкого человека.

Когда ребенок без особой тревоги принимает исчезновение матери из поля зрения, он начинает доверять миру. Если по каким-то причинам процесс разделения младенца и матери прошел не так гладко, то в дальнейшем существует большая вероятность появления у него установки страха, нарциссизма, подозрительности и опасения за свое благополучие на более поздних стадиях развития личности.

Формирование доверия к внешнему миру, кроме всего прочего, тесно связано со степенью доверия к внутреннему миру. Первые представления о себе как о человеке мы считываем с окружения. Близкие, воспринимающие ребенка самостоятельным и способным справиться, транслируют убеждение о том, что ему можно доверять. Он начинает видеть в себе того, кому можно верить. И наоборот, постоянный страх за ребенка, а также гиперопека порождают у него недоверие себе.

Дальнейшая эволюция доверия

В самом начале отношений проблем с доверием у мужчины и женщины, как правило, нет. Ведь подпуская к себе кого-то и вступая в отношения, мы выдаем этому человеку некий кредит доверия. Возможно, именно поэтому с возрастом становится все сложнее влюбляться: у нас накапливается некий опыт отношений, и зачастую мы уже не так легко сходимся с новыми людьми.

Иногда этот страх «обжечься», неготовность доверять и, как следствие, впускать кого-то в свою жизнь и становится истинной причиной одиночества, хотя человек может списывать все на отсутствие подходящих партнеров.

Но, как бы то ни было, изначальное доверие, установившееся в период влюбленности, не вечно. Со временем, по мере того как отношения теряют новизну, мы все больше напрягаемся и уже всерьез начинаем изучать партнера, выясняя, насколько он заслуживает доверия.

Во время конфетно-букетного периода и мужчина, и женщина ведут себя гораздо более сдержанно и стараются казаться лучше, чем есть на самом деле. Когда же он заканчивается, мы снова становимся сами собой, и на поверхность всплывает весь наш предыдущий опыт, который во многом обуславливает наше восприятие отношений.

Это очень важный период, когда можно построить по-настоящему доверительные отношения, но часто нам мешает наш прошлый опыт. Обжегшись однажды, мы больше не хотим испытывать боль, хотя прекрасно понимаем, что без некоторой доли риска полноценная жизнь и полноценные отношения невозможны.

Выход один: оставить свой прошлый опыт в прошлом и жить настоящим, с «чистого листа». Не приписывать нынешнему партнеру «прегрешений» другого. Именно об этом говорится в популярном афоризме «Люби так, как будто тебе никогда не причиняли

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru боль».

Недоверие – сигнал низкой самооценки

Только допустив мысль, что твой мужчина способен выбрать другую, ты запускаешь механизм разрушения отношений. Эта мысль – свидетельство твоей неуверенности, нет, не в нем, – в себе! В том, что ты для него самая лучшая – любимая, единственная и неповторимая.

Твоя самооценка самым прямым и непосредственным образом влияет на формирование «призмы доверия» к мужчине и является мерилom и прогнозом успешности вашей совместной жизни. Закономерность очень простая: чем ниже твоя самооценка, тем менее уверенно ты будешь чувствовать себя в отношениях.

Не стану анализировать, по какой причине у женщины может появиться стойкая убежденность в том, что она недостойна любви и не может быть для мужчины единственной. Тут нужна более глубокая психотерапия, мы сейчас не об этом. Однако именно подобная, чаще всего из детства, психотравма нередко стоит за маниакальной потребностью контролировать партнера, читать его СМС и электронную почту, устраивать различные проверки.

«А что же делать, если уже есть сигналы неверности?» – можешь спросить ты. Если появляются такие тревожные тенденции, у меня есть только одно, проверенное на сотнях моих клиентах, решение. Если у тебя есть другое, пожалуйста, поделись, я обязательно включу его в книгу, при условии соблюдения принципа экологичности. Надеюсь, ты понимаешь, что устроить скандал, усилить контроль или использовать угрозы – методы, мягко говоря, «гнилые».

Итак, я считаю, что единственный путь, способный гарантированно и долго «держать» мужа и отношения, – это путь развития. Ведь о чем свидетельствуют твои сомнения? Это голос подсознания, который говорит, что ты можешь быть лучше, чем сейчас. Голос твоего нереализованного потенциала. Улучшения начинаются с гармонизации внутреннего состояния, с усиления собственной способности к любви. И изучения психологии – основ устройства внутреннего мира и коммуникации. Поэтому, по большому счету, заняться собой, собственным ростом и развитием – это единственная возможность восстановить свою самооценку и уверенность в себе как в женщине.

Недоверие к себе

В основе доверия лежит вера женщины в то, что она абсолютно достойна правильного, уважительного отношения – с пониманием и полной заботой мужчины. Каждая женщина мечтает о том, как мужчина будет ее любить, оберегать, заботиться и ценить. Это нормальное положение вещей, так как природа женщины – принимать любовь мужчины.

Часто бывает так, что подобный мужчина действительно женщине встречается и любит ее, оберегает и заботится. Так считает он сам, да и окружающие подтверждают. Но сама женщина этого не чувствует. Не видит, не воспринимает, не доверяет собственной природе. Происходить такое может не потому, что мужчина плохо старается, а по двум более глубоким причинам.

1. У женщины и мужчины разные «языки любви». Она понимает любовь как «внимание», «время вместе» и «поговорить», а он – как секс и свободу, к примеру. Решением проблемы является психологическая «синхронизация» партнеров, желательно с помощью семейного психолога.
2. Что-то идет не так в естественном механизме психики женщины. Она не научена, не умеет принимать от мужчины любовь, заботу, ласку. Это уже более глубокая причина, так как способность принимать любовь мужчин в большей степени зависит от отношений с самым первым в жизни каждой девочки мужчиной – ее отцом. С данной причиной лучше всего работать с психологом, используя методы современной психотерапии, которые позволяют успешно с такими проблемами справляться.

Излишняя забота о мужчине вредна

Это может показаться тебе нелогичным, но передозировка заботы негативно сказывается на отношениях. Дело в том, что в силу своей природы для женщины естественно заботиться обо всех, начиная с детей и, в зависимости от уровня ее энергетике, заканчивая окружающим миром. Мужчина же, своим нелогичным для женщины умом, склонен воспринимать излишнюю заботу как недоверие. В чем суть

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru метаморфозы и как одно вытекает из другого, вряд ли сможет понять даже сам «носитель психоза», поэтому просто прими эту формулу как данность.

Заметь, я не говорю о том, что мужчине не нужно готовить его любимый ужин или гладить рубашки. Грех состоит в другом: делать это тогда, когда он тебя не просит. Забота должна быть востребованной и строго дозированной – так она будет больше цениться.

Скорее всего, суть уравнения «излишняя забота = недоверие» лежит в материнской роли, которую играет в этом случае женщина. Мамочка – это та, которая заботится (утрируем – о немощном и больном ребенке). Если мужчина в данный период жизни действительно находится на дне в материальном и психологическом смысле (фаза кризиса), тогда жена в роли мамочки им будет воспринята с удовольствием. Однако сильному и энергичному мужчине (а именно такой тебе и нужен, да?) мамочка не нужна. Ему, наоборот, нужна та, о которой он смог бы заботиться. Кстати сказать, способность к получению благ от мужчины тоже зачастую недоразвита в современных женщинах. Сначала им кажется, что это очень просто, – бери и наслаждайся. Однако привычная субличность мамочки неизменно берет верх.

Почему привычная? Да ровно потому, что она самая безопасная в плане возможностей для контроля! Слышишь? Прозвучало слово «контроль»... Тебе не кажется, что мы разгадали еще одну тайну загадки мужской души: «забота = контроль = недоверие». Такая вот паранойя и шизофрения в одном флаконе.

Какие эмоции обычно сопровождают недоверие
Контроль каждого шага мужчины возникает в первую очередь как прямое следствие тревожности. Из-за особенностей характера или воспитания женщина безосновательно приходит в состояние повышенной тревоги, которую хочется снять любой ценой. Лучший способ это сделать – найти информацию (ведь тревожность и возникает от недостатка информации). В поисках информации, то есть для собственного спокойствия, женщина способна довести себя до «белого каления». Та, кто не доверяет, стремится найти доказательства «невиновности» любимого, никогда не получит их: ее подозрения идут не от разума, так что все рациональные доводы тут бессильны. Но и поиски доказательств и информации такая женщина не прекратит.

Вторая эмоция – гнев. Неконтролируемые вспышки злости, возникающие из-за подозрительности, – очень плохой знак. Такая ситуация может представлять реальную опасность для обоих. А если вспышки гнева становятся регулярными и не поддаются контролю, стоит всерьез задуматься об обращении к психотерапевту.

Еще одна очень распространенная эмоция, сопровождающая недоверие, – обида. Женщина, лелеющая свои представления о том, как должен вести себя ее избранник, сталкивается с разочарованием (реальным или выдуманном) – и обижается. В таком случае диалог почти не возможен: обида свидетельствует о том, что она хочет получить желаемое, а вовсе не о том, что она стремится разрешить проблему.

Ты заинтересована в доверии больше, чем он
Очень часто от женщин можно услышать, что она больше не любит мужчину, потому что перестала ему доверять. В мечтах об идеальном партнере также одно из первых мест занимает желание доверять друг другу. А еще привычнее услышать: «Я боюсь доверять...», то есть присутствует страх, что в ответ на доверие мужчина причинит боль.

Получается, что для того чтобы не испытать боль, лучше не доверять. Но без доверия невозможно получить любовь. Круг замкнулся. Каким будет твой выбор?

Проявляя доверие (как я часто говорю в этой книге – авансом), женщина ожидает, что ее отблагодарят ответным доверием, любовью, заботой, пониманием. Однако, как мы знаем, этим ожиданиям не всегда суждено сбыться.

А что, если исключить процесс ожидания ответной реакции? Доверять просто так, потому что доверяю, потому что у меня есть потребность доверять? По принципу «потому что это нужно больше мне, а не ему». Забыть, навсегда исключить такие мысли, как: «Я ему доверяла, а он...» В современном звучании доверие скорее трактуется как: «Он должен относиться ко мне хорошо, потому что я такая замечательная». Мне кажется, что ситуация сильно изменится, если, говоря: «Я ему доверяю», ты будешь иметь в виду: «Я верю в его добросовестность, искренность, правильность его мыслей, слов, действий».

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru

Еще большую веру в предлагаемое мною решение в тебя может вселить идея о том, что в нашей жизни не бывает случайных людей и событий, все приходящее в нее призвано быть нашими учителями. А значит, нужно вообще пропитаться глубоким доверием к тем людям, которые доставляют нам неприятности, ведь они так поступают, чтобы помочь нам что-то понять, осознать и изменить нашу жизнь к лучшему. Это и о доверии, и одновременно о принятии. Попробуешь?..

Чем больше ты будешь пытаться его контролировать, тем больше он будет тебе врать.

Контроль приводит к потере отношений. Точка.

«Где ты был?»

Вопрос «Где ты был?» – это укол, вербальное воплощение твоей внутренней тревожности и неуверенности в себе. Часто ли тебе приходилось задавать его в той или иной форме своему мужчине? После него мужчина вынужден или оправдываться, или защищаться, а оба этих действия говорят о том, что произошло нападение. Я расскажу тебе о чувствах мужчины после такого вопроса. Он ощущает то, что почувствовала бы ты, если бы какой-нибудь идиот сказал тебе: «Ты уродина!» Неприятные ощущения, да?..

Контроль дает иллюзию определенности и, казалось бы, снижает тревожность. Как аспирин, который лечит боль, но не ее причину. А заодно наносит удар по другим органам. Если у тебя есть склонность к усиленному контролю, задумайся, что тебе дороже: отношения близости с мужчиной или полученная «информация»? Которая, как ты понимаешь, не всегда будет достоверной, что вообще делает бессмысленной борьбу за ее получение и соответствующие жертвы.

Мудрая жена (даже при позднем приходе мужа) произносит другие слова. Очень хороший вариант такой: «Как я тебе рада! Проходи на кухню, будем ужинать». Чувствуешь разницу?.. Кстати, в этом случае он обязательно захочет рассказать: и где он был, и с кем, и зачем, но это уже будет совсем другая беседа...

Подумай, кстати, как можно было бы задать подобный вопрос, но не в форме претензии. Как бы он звучал, не будучи выражением твоего волнения-недоверия, а запросом на информацию, исходящим из взрослой позиции? Напиши пару-тройку формулировок и протестируй на муже. Если он будет отвечать легко и спокойно, значит, тон и формулировка выбраны правильно, если нет – работай дальше. Если, конечно, «оно тебе надо»...

Мужу пришло СМС...

В ситуации противостояния контроля и доверия есть более сложные выборы, как, например, следующий. Мужа нет в комнате, и ему на телефон приходит СМС... Справишься с искушением прочитать?

Для женщин, уверенных в том, что муж – это ее собственность, вопрос может показаться странным. Однако действия в такой ситуации и будут тестом на твою внутреннюю целостность, уверенность в себе как в женщине, самооценку, а заодно и на чувство доверия и уважения к мужу.

Чем больше ты ставишь условий, контролируешь и нарушаешь границы, тем больше возникает проблем!

Есть одна интересная мусульманская пословица, в которой говорится, что мудрая жена должна видеть одним глазом и слышать одним ухом. Мне кажется, в этом заключена огромная мудрость не только с точки зрения возможностей для развития отношений, но и для сохранения собственного психологического комфорта. Избыток информации ничем не лучше ее недостатка. Ведь с полученной информацией нужно будет что-то делать.

В совместной жизни нужны «воздух» и доверие. Любовь в неволе не живет!

Тест на доверие

Психологический тест – это инструмент для самоанализа, способ более детально разобраться с рассматриваемым явлением. Ответь на предложенные ниже вопросы, чтобы понять, насколько ты уверена в себе и способна доверять партнеру.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimeg.ru

1. Твой мужчина сохранил неплохие отношения с бывшей возлюбленной (они перезваниваются и общаются на досуге). Какова будет твоя реакция?

- потребуешь, чтобы он прекратил с ней всякое общение (5 баллов);
- не будешь вмешиваться (1 балл);
- попросишь познакомить вас: наверняка она расскажет о твоём мужчине много интересного (3 балла).

2. Как ты отреагируешь на сообщение от подруги о том, что она видела его в кафе с другой девушкой?

- не придашь словам подруги никакого значения (1 балл);
- поинтересуешься у мужчины, с кем это он проводил время в кафе (3 балла);
- начнешь слезку за «изменщиком» (5 баллов).

3. Проверяешь ли ты карманы своего мужчины?

- никогда (1 балл);
- время от времени (5 баллов);
- только перед тем, как положить его вещи в стиральную машину (3 балла).

4. Если твой партнер на вечеринке у друзей разговорится с какой-нибудь красоткой, что предпримешь?

- с интересом присоединишься к их беседе (3 балла);
- воспользуешься случаем, чтобы пофлиртовать с другими гостями (1 балл);
- отойдешь с мужчиной в сторонку, потребовав от него объяснений (5 баллов).

5. Ваш перерыв в сексе затянулся более чем на неделю. Чем ты это для себя объясняешь?

- он тебя разлюбил (5 баллов);
- вы оба очень устаете на работе (3 балла);
- в любой паре со временем проходит страсть, и это нормальное явление (1 балл).

6. Если твоему мужчине позвонят с работы поздно вечером, как ты поступишь?

- тихо выйдешь из комнаты, чтобы не мешать деловому разговору (1 балл);
- занервничаешь, если тебе покажется, что в трубке женский голос (5 баллов);
- поинтересуешься, почему коллега звонит так поздно (3 балла).

7. Как ты отреагируешь, если мужчина станет проводить больше времени в Интернете, чем с тобой?

- нежно и соблазнительно попросишь его уделять тебе внимание (3 балла);
- никак не отреагируешь, ведь главное, что он дома, с тобой (1 балл);
- тайком подсмотришь, с кем он ведет переписку (5 баллов).

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru

8. Предпримешь ли ты какие-то действия, если узнаешь о том, что ваша общая знакомая равнодушна к твоему мужчине?

- нет, ведь он не обращает на нее внимания (1 балл);
- обсудишь это с мужчиной в добродушной манере (3 балла);
- сочинишь пару неприглядных историй про эту девушку, чтобы очернить ее в глазах своего любимого (5 баллов).

9. Вечером мужчина задерживается. Твоя реакция?

- станешь волноваться, не случилось ли чего (3 балла);
- тебя посетят мысли о том, что он развлекается с другой (5 баллов);
- посетуешь на пробки (1 балл).

10. Твой мужчина восхищенно отзывается о новой креативной сотруднице. Твои действия?

- просто из любопытства наведешь справки об этой особе (3 балла);
- порадуешься вместе с ним (1 балл);
- наведаешься в офис, чтобы лично познакомиться с «редким экземпляром» (5 баллов).

Подводим итоги теста

10–19 баллов. Ты не нервничаешь по пустякам, поскольку на 100 % уверена в себе и полностью доверяешь своему мужчине. Возможно, стоит проявить немного чуткости, чтобы вовремя заметить проблемы, которые могут возникнуть в вашей паре.

21–32 баллов. В отношениях с партнером ты нашла золотую середину: доверяешь ему, но и способна сразу же почувствовать, если вдруг появится холодок.

33–50 баллов. Ты крайне подозрительна и недоверчива по отношению к своему партнеру. То ли это происходит из-за неуверенности в себе, то ли из-за негативного прошлого опыта. Какова бы ни была причина, помни, что ревность портит и нервы, и отношения (об этом смотри ниже).

Плюсы и минусы доверия

Подытожив все вышесказанное, можно сделать вывод, что в вопросе доверия в отношениях выбор у женщины, собственно говоря, небогатый. Он заключен всего в двух полюсах: доверять – не доверять. Достоинства и недостатки каждого из них представлены в таблице.

Естественно, могут существовать различные комбинации этих двух крайних вариантов. Выбор степени доверия каждый человек делает сам.

Ревность – крайняя форма недоверия

Ревность – самое распространенное и самое неприятное следствие недоверия. Количество семей, которые разрушили подозрительность, ревность и недоверие, не сосчитать. История знает много подобных ситуаций – начиная от разбушевавшегося Отелло. Не все случаи недоверия заканчиваются настолько трагично, но разрушение семьи обычно становится катастрофой, масштабы которой даже трудно оценить.

Доверие, как ты уже поняла, жизненно важно для крепких отношений. Без него женщина становится подозрительной, тревожной и полной опасений, чувствует себя в

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru эмоциональной ловушке. Ревность держит ее в напряжении и не дает свободно дышать.

Самая общая и распространенная причина ревности – страх. Страх быть брошенной, преданной, покинутой, страх остаться без любви. Корни его уходят глубоко в детство, когда девочку игнорировали как человека. Когда она не была значимой для родителей. Когда ее заставляли, принуждали, не слышали, отвергали, покидали, забывали, давили...

Все люди чувствуют страх, когда их не любят безусловно, а любовь с условиями («я буду любить тебя, если ты...») нам не нужна. Она заставляет нас постоянно тревожиться. Мы боимся быть для кого-то плохими.

По моим наблюдениям, особенно сильно червь ревности мучает женщин, которые в детстве пережили развод родителей.

Ревнуя, мы проецируем на партнера свой страх недополучить любовь. В нас живет детский опыт, который говорит нам, что нужно контролировать партнера, иначе мы его потеряем. Но именно контроль, как мы выяснили ранее, приводит нас к утрате отношений.

За время своей работы семейным психологом я смог выделить и классифицировать девять типов ревности – в зависимости от ее истинных мотивов и активирующих факторов, а именно: страх; недоверие; паранойяльное поведение; зависть; фантазия, в которой партнер прекрасно проводит время без вас; низкая самооценка; боязнь сравнения; ошибка мышления, вызванная субъективной логикой; убеждение в праве собственности на партнера («ты мой!»); явление переноса («я готов изменить – значит и ты готова»); болезненная стимуляция либидо.

Это разные грани опасного невроза, однако все их объединяет одно – глупое и разрушительное поведение. Глупое – потому что ревность никак не помогает и не решает проблемы, она всегда проявляется либо слишком рано, либо слишком поздно. Разрушительное – потому что ревность представляет реальную опасность для отношений.

В задачу этой книги не входит подробный разбор темы ревности, однако, зная, насколько распространена эта проблема, приведу краткий алгоритм выхода из этого «болота».

Выход из ревности
Шаги:

1. Осознать тип ревности и базовые страхи (чаще всего они родом из детства).
2. Успокоиться.
3. Принять и переработать вероятность того, что партнер может тебе изменить. Осознать, что жизнь на этом не заканчивается.
4. Проявить искренность. («Я боюсь тебя потерять... Ничего не могу с собой поделаться... Помогите мне...»). Это сработает лучше, чем истерика.
5. Усилить любовь к себе! Направить свое внимание на себя. Перестать думать о партнере, начать думать о себе. Отделить свое эмоциональное благополучие от мужчины. Если мы сами себе даем нужное количество любви, у нас нет страха ее потерять.
6. Вместо борьбы с «соперницей» – повышать привлекательность наших отношений.

Будем надеяться, что в своей жизни ты героически преодолеешь ловушку ревности. Если же самостоятельно справиться не получится, в моем психологическом центре предусмотрено специальное методическое занятие, посвященное теме освобождения от этого смертельного для отношений недуга.

Далее в этой главе я дам тебе, дорогая моя читательница, некоторые практические рекомендации. Методично выполняя их, ты обязательно повысишь свою индивидуальную способность к привнесению волшебной энергии доверия в отношения с мужчиной.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru

Как вернуть доверие к мужчине, если он изменил
Доверяя другому, мы впускаем его в свой внутренний мир. Именно поэтому утрата доверия так больно ранит каждого. Эта утрата разъединяет людей и разрушает взаимосвязь между партнерами.

Женщина доверяла, любила человека, открыла ему свое сердце, а он ей изменил. Она продолжает любить этого мужчину, но не знает, как быть, доверять ли ему дальше. На этот счет есть хорошая пословица: «Если человек совершил поступок один раз, это не значит, что он совершит его второй раз, но если он совершил его второй раз, то третий раз будет обязательно».

Каждый из нас может ошибиться. И в жизни есть множество примеров, когда человек осознает свою ошибку и больше никогда ее не повторяет.

В любом случае решение о продолжении отношений всегда будет за тобой, и его не так-то и сложно принять. Для этого я предлагаю тебе представить весы. На одной чаше расположи все то хорошее, что между вами есть и, как ты думаешь, могло бы быть, если бы не произошла измена, а на другой чаше – свою душевную боль от измены, которая при ближайшем рассмотрении окажется ни чем иным, как страхом потерять содержимое первой чаши. Посмотри, что перевешивает. Если страх и боль – бегом к психологу! Эти проблемы могут и должны быть решены психологическими способами. Ну а если перевешивает «светлая» чаша весов, значит, процесс психологического выздоровления у тебя уже запущен, и твоих внутренних сил обязательно хватит на то, чтобы вернуть приятное течение жизни.

Кроме того, в этом «взвешивании» тебе могут помочь несколько важных рефлексивных вопросов.

- Как мы будем переживать измену – как подростки или как взрослые люди?
- Смогу ли я все простить, забыть и жить с этим человеком, как раньше, без претензий, обвинений, напоминаний и страха, что все повторится опять?
- Сможет ли он вернуться и любить меня по-прежнему, а может быть, даже сильнее, сделает ли все, чтобы я снова поверила ему и смогла доверить себя?
- Нужны ли мы друг другу на самом деле?
- Если нужны, то зачем?
- Чего мы ждем друг от друга и способны ли это друг другу дать?
- Хотим ли, испытываем ли мы внутреннюю потребность заботиться друг о друге?
- Что ждет нас в будущем? Попытаемся ли воссоединиться так, словно ничего не было, или что-то изменим? Есть ли у нас двоих сила и желание пройти через эти испытания и сделать нашу семью крепче, чем она была?

Если на эти вопросы будут ответы типа: «нет», «не уверена», «частично», то это опять-таки повод обратиться к психологу и проработать эту ситуацию до полного выздоровления. У нас есть действительно сильные технологии. Специалисты – помогают.

Кстати, будь готова, что психолог будет задавать вопросы и относительно твоей части «вклада» в причину его измены. Знай: в любой семейной проблеме не бывает на 100 % виноватых или невиновных. Для хлопка всегда нужны две ладони.

Как бороться с недоверием?

Где же выход? Как ни странно – доверять! Универсального метода не существует. Четкого понимания, что недоверие – путь в никуда, уже достаточно, чтобы сдвинуть ситуацию с мертвой точки.

Постарайся проанализировать, откуда появляется твое недоверие? Вариантов не так уж много: страх и неуверенность в себе; чувство собственности; проекция своей же нечестности на мужчину. Что делать – интуитивно понятно: в первом случае –

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru самооценку повышать, во втором – смириться с автономией партнера, в третьем – поискать проблемы в себе, а не в мужчине.

Есть еще одна причина, очень неприятная, но распространенная, а именно – недоверие как привычка. Возможно, ты никогда никому не доверяла, тебя просто этому не научили. Тогда придется учиться. Разве семья и счастье того не стоят?

В случае же, если мужчина не доверяет тебе, все иначе. Изменить другого человека еще сложнее, чем работать над собой. Для начала можешь спокойно поговорить с ним и постараться выяснить причины его отношения. Поверь, недоверчивый страдает не меньше тех, кто пал жертвой его подозрений. Ситуация постоянной подозрительности и тревоги не приносит удовольствия никому, и, если указать путь избавления, человек с радостью по нему последует.

Если ничего не помогло, можно прибегнуть к набирающей популярность среди умных людей мере – обратиться к психологу. Профессиональная помощь обязательно поможет разобраться с ситуацией.

Самое главное – понимать, что ситуация подозрений, полного контроля и беспочвенных обвинений очень далека от нормы. Доверие в отношениях – тонкая и хрупкая материя. Один раз пошатнувшись, оно тяжело поддается восстановлению.

Поведение, подкрепляющее доверие
Проявить (или не проявить) доверие к мужчине женщина может только через поведение (если тебе известен другой способ – сообщи мне, буду очень признателен!). Тренируйся в правильном поведении, и скоро оно станет привычкой. В чем суть? Перечислю.

Поведение, демонстрирующее доверие:

- нейтральная, спокойная реакция на ошибки и промахи мужчины;
- фразы «Ты сможешь», «У тебя получится» и все их производные;
- открытость в интимных отношениях. Способность сказать не только о том, что ты хочешь, но и о том, чего ты не хочешь, причем в ласковой, спокойной форме, а не «у меня голова болит, отстань»;
- отсутствие форм поведения, демонстрирующих недоверие.

Поведение, демонстрирующее недоверие:

- «добивание» в ситуации, когда он совершил ошибку;
- любые истерики, угрозы, обвинения;
- фраза «Где ты был?» и все ее производные (контроль);
- ревность в любой, даже самой легкой форме;
- проверка его сотового телефона, ежедневника, переписки, аккаунтов в социальных сетях и др.;
- стремление помочь, подсказать, позаботиться, подстраховать, напомнить;
- любые непрошенные советы;
- любые сравнения мужчины с кем бы то ни было не в его пользу;
- фраза «Я же тебе говорила!»;
- стремление сделать самой любую мужскую работу;
- непринятие границ и дистанции;
- единоличное принятие важных решений.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru

Проработка страхов из прошлого

Как мы с тобой уже поняли из вышесказанного, одна из самых распространенных причин недоверия – печальный опыт отношений в прошлом. Если ты уже не раз обжигалась, тебе, естественно, будет страшно вновь подойти близко к «огню отношений». Предательства, унижения, некрасивые поступки бывших возлюбленных обычно оставляют глубокие раны в сердце, которые мешают вновь открыться любви и погрузиться в чувства с головой.

В этом случае тебе нужно как следует проработать прошлый опыт, пересмотреть свою жизнь, очиститься от негативных программ, которые в тебе заложены.

Самое лучшее, что ты сейчас можешь сделать, это постараться простить тех людей, которые причинили тебе боль. В противном случае обиды (даже неосознанные) будут терзать тебя постоянно, глубже и глубже затягивая в болото, мешая двигаться дальше.

Вспомни все болевые моменты из прошлого, связанные с мужчинами, и проживи их в своем воображении снова и снова, пока не уйдет боль. Можно поговорить об этом с другим человеком, но без осуждения, а как если бы ты была сторонним наблюдателем. Будет еще лучше, если ты повторишь свой рассказ не один и не два раза, а как можно больше. Сама знаешь, при многократном проговаривании эмоциональный заряд из проблемы уходит. Если это произойдет, можно считать, что с заданием ты справилась и теперь готова рассматривать новые отношения как совершенно чистую страницу, а не как потенциальную угрозу твоему внутреннему равновесию.

Если же призраки из прошлого мешают создать прекрасное настоящее, рекомендация одна – обратиться к профессиональному психологу или разобраться с ними в формате групповой терапии, это помогает.

Предельная откровенность

Неумение разговаривать с женщиной откровенно и без утаек зачастую ведет к возникновению недоверия в паре. Учись искренне рассказывать о своих чувствах, переживаниях, страхах.

Это не так просто, как кажется. Любой разговор с женщиной – передвижение по минному полю. Одно неловкое движение – и раздается взрыв, он закрывается и перестает тебя слышать.

Если тебя что-то беспокоит, например поздние возвращения твоего мужа домой, категорически противопоказано оставаться один на один со своими страхами и подозрениями. Ведь, играя в молчанку, ты будешь, во-первых, выращивать из мухи слона, пугая себя страшными историями, а во-вторых, твоя половинка явно будет чувствовать, что что-то не так – в итоге между вами возникнет отчуждение и холодок.

Попробуй искренне поговорить со своим мужчиной и рассказать о тех страхах, которые тебя мучают.

Самое главное при этом – удержаться от обвинений и претензий. Просто выскажи наиболее болезненное – что тебе страшно, что тебе больно, что твое воображение рисует неприятные картины и так далее. Лейтмотивом разговора должна стать просьба о помощи, но никак не претензия (помни о «минах»!). Если все сделаешь правильно, скорее всего, убедишься в том, что его поздние возвращения с работы имеют какое-то иное объяснение, чем ежедневные встречи с любовницей.

Уважение к личному пространству

Каждый человек имеет право на личное пространство. В этом смысле необходимо соблюдать меру в стремлении сделать отношения полностью прозрачными и искренними. Совершенно не обязательно требовать от мужчины ежедневный отчет о том, как он провел день, постоянно спрашивать, кто ему звонил, и требовать пароль от аккаунта в социальной сети.

Ни в коем случае не проверяй его телефон, выискивая сообщения от лиц противоположного пола, которые, скорее всего, окажутся просто коллегами по работе, а в твоём богатом воображении вырастут в нечто большее. Подобное поведение вызовет обратный эффект – твой мужчина начнет менять пароли, прятать

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru телефон, а ты, в свою очередь, будешь считать, что он что-то скрывает.

Не бойся доверять и доверяться человеку, которого ты выбрала спутником жизни. Помни, твоя откровенность порождает аналогичную реакцию со стороны партнера, так что не требуй от него искренности, но сама начни ее проявлять.

Гармонизировать отношения с отцом для выработки способности к доверию. Как мы уже обсуждали выше, именно отец учит девочку принимать заботу от мужчин. Идеальный отец никогда не должен оскорблять свою дочь, сравнивать ее с кем бы то ни было, особенно не в ее пользу. Он должен проявлять по отношению к ней уважение и восхищение, смотреть на нее, как на принцессу.

Что делать, если твои отношения с отцом были далеки от такого идеала? Что делать, если у тебя вообще не было отца или он был далеко? Что делать, если твоя мама негативно и неуважительно отзывалась о твоём отце или даже обо всех мужчинах вообще? Это формирует бессознательную программу презрения к мужчинам и нежелание быть женой и матерью. Возращает в женщине комплексы, закрывает в ней энергию.

Самое простое, что ты можешь сделать самостоятельно – перепрограммировать часть своего мозга, отвечающую за воспоминания. Обрати внимание: наши воспоминания – это не то, что было на самом деле, а то, как мы интерпретировали события прошлого на самом деле. То есть события прошлого, пропущенные через фильтр нашего отношения. Получается, что если мы поменяем отношение, «переинтерпретируем» прошлое, то и воспоминания изменятся. А вместе с ними поменяются и наши убеждения, связанные с объектом воспоминания. Для этого нужно максимально задействовать свое воображение как способ доступа к бессознательным частям психики.

Чтобы попрактиковаться в этом навыке, я предлагаю тебе простой и эффективный способ, который поможет научиться принимать любовь от мужчин.

В уединении, тишине, лучше в кровати перед сном мысленно рисуй картины своего прошлого. Представляй себя маленькой девочкой рядом со своим отцом. Вообрази, что он говорит тебе слова поддержки, что ты красивая, что ты самая лучшая девочка в мире. Не стесняй себя, дай волю воображению, это очень важно. Необходимо прочувствовать свои ощущения от таких отношений с отцом, как они влияют на твою самооценку, успешность, отношения с мальчиками, а потом и с мужчинами. Для усиления эффекта было бы хорошо посмотреть кинофильмы, в которых фигурируют такие отношения между отцом и дочерью. Представь себя на месте героини. Почувствуй огромный прилив доверия к своему отцу.

Делай это упражнение в течение 2–3 недель и обрати внимание на изменение своих ощущений от общения с мужчинами и на то, как будут меняться их реакции на тебя.

В заключении о доверии

Причин и следствий недоверия в семье существует великое множество. Вспомним известную фразу Льва Толстого: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». К сожалению, можно со всей уверенностью утверждать, что все семьи, в которых люди не доверяют друг другу, – несчастны. И общего для всех решения нет и быть не может. Остается только упорно работать над собой и надеяться, что любовь и естественное стремление к открытости окажутся сильнее гордыни и страхов.

Каждый раз, сталкиваясь с тем, что наши ожидания относительно партнера не оправдались, мы встаем перед выбором – идти дальше навстречу или вернуться на старый круг недоверия. И только от нас зависит, в какую сторону будет сделан шаг.

Настоящее доверие между мужчиной и женщиной – это нелегкий труд, требующий ежедневного вложения и бережного ухода. Собирая по крупицам, сохраняя и развивая доверие к себе и другому, мужчина и женщина дают шанс их отношениям быть счастливыми и наполненными истинной любовью.

Благодарность – основа любви

Очень часто к психологу обращаются люди, не получающие в семье признания и благодарности за проявление заботы, домашние хлопоты и так далее. Они жалуются

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru на неуважение со стороны близких, на их нежелание помогать по хозяйству и просто недостаток внимания.

Дорогая читательница! Скажи, пожалуйста, если прямо сейчас я попрошу тебя написать список того, что твой мужчина когда-то для тебя делал, а сейчас не делает, насколько большим будет перечень? А если список того, что бы ты хотела, чтобы мужчина для тебя делал, а он этого не делает? Не потому что не может, а по какой-то другой причине. Сколько было бы пунктов в твоих списках? Пять, десять, а может, пятьдесят?

Надеюсь, ты уже понимаешь, что причина появления каждого пункта в этом, буквально говоря, черном списке – невыраженная когда-то благодарность. Если же мы «копнем» немного глубже, то сможем удостовериться, что причина отсутствия мужчины как такового кроется зачастую в этой же «болезни» – неумении благодарить.

Благодарность – основа любви. Она укрепляет любые отношения, в первую очередь отношения в семье, и именно ее недостаток делает людей в браке несчастными, ведь каждому хочется знать, что он старается не напрасно, что его усилия будут оценены по заслугам. Благодарность – самый эффективный метод преодоления семейных кризисов!

Благодарность является лучшим психологическим подкреплением, лучшей мотивацией к тому, чтобы мужчина чаще осуществлял те или иные действия (подробнее об этом чуть ниже).

Благодарность – выражение признательности за любой добрый поступок, за сделанное или подаренное. Эмоция благодарности – одна из самых позитивных и приятных. Она возникает в ответ на благородные действия в адрес человека и касается не только отношений между мужчиной и женщиной. Благодарные люди благодарны миру и жизни в целом.

Абрахам Маслоу писал по поводу благодарности: «Я обнаружил, что многие люди не умеют ценить возможность удовлетворения потребностей и желаний, а порой с пренебрежением относятся к уже удовлетворенной потребности. Самоактуализирующимся индивидуумам почти не свойственно это заблуждение, которое служит источником многих человеческих страданий. Другими словами, самоактуализирующиеся люди умеют быть „благодарными“. Они всегда помнят о дарованных им жизнью благах. Для них чудо всегда остается чудом, даже если они сталкиваются с ним вновь и вновь. Именно эта способность непрестанно осознавать ниспосланную им удачу, именно эта благодарность судьбе за возможность наслаждаться благами жизни служит гарантией того, что жизнь для них никогда не утратит свою ценность, привлекательность и новизну».

В последнее время много говорится и пишется о том, что стоит благодарить судьбу, Вселенную, Бога за все, что мы имеем. Это действительно весьма полезно для улучшения эмоционального состояния и успешности вообще. Однако не менее важно хвалить и благодарить не абстрактные силы, а конкретного человека, который живет бок о бок с нами. И делать это нужно грамотно.

Казалось бы, чего проще – поблагодарить мужчину за отлично проведенный вечер, похвалить его за умение зарабатывать деньги или тонкое чувство юмора. Однако женщины, которые посещают мои семинары, нередко бывают искренне удивлены тем, что в этом вообще есть необходимость! Заработанные мужем деньги воспринимаются как должное, букет цветов уже не вызывает восторга, а реакция на комплимент оставляет ощущение, что в сторону женщины прозвучала пресная банальность, а то и хамство.

В данной главе я предлагаю тебе детально разобраться с волшебной эмоцией благодарности: чем она тебе может быть полезна, как ее правильно проживать и выражать в поведении и почему она так важна для построения теплых и радостных отношений.

Ежедневное выражение благодарности помогает укреплять отношения. За время своей работы семейным психотерапевтом я наблюдал большое количество пар, которые находились в удовлетворяющих обоим партнеров и стабильных отношениях. Главный вывод из этого наблюдения, который я могу ответственно озвучить в книге, следующий: изменение качества отношений напрямую связано с

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru ощущением благодарности одного из партнеров, чаще всего женщины! Этот эффект наблюдался мной на протяжении многих месяцев и даже лет.

Ежедневное выражение благодарности служит важным поддерживающим механизмом в близких отношениях, его действие можно сравнить с эффектом прививки – вырабатывается иммунитет к опасным психологическим факторам. Эмоциональный отклик женщины полезен всегда и безусловно – как для неустойчивых отношений, так и в ситуации, когда люди уже имеют прочные и удовлетворяющие отношения. Даже небольшая, но проявляемая постоянно благодарность обладает длительным эффектом, усиливая ощущение близости.

Благодарность, которую женщина просто переживает в данный момент, запускает у мужчины каскад ответных чувств, изменяющих его восприятие и повышающих мотивацию к дарению. Поэтому если ты хочешь получать подарки от своего мужчины – просто, без критики и самоанализа запусти в своей душе эмоцию благодарности, остальное произойдет само собой!

Проблемы в отношениях начинают накапливаться тогда, когда из них уходит «спасибо»

Бывает так, что через несколько лет брака супруги воспринимают друг друга как нечто само собой разумеющееся. Никому из них, несмотря на все ссоры и конфликты, в голову даже не приходит мысль, что можно потерять этого человека. Как следствие – пренебрежительное отношение, отсутствие должного уважения, разрыв.

Накануне расставания женщина или мужчина может спросить себя: что же пошло не так, когда это началось? А началось все тогда, когда супруги перестали благодарить друг друга. Подумать только: всего одно маленькое «спасибо», сказанное по поводу или без повода (не важно), способно спасти сотни и тысячи браков от краха!

В психологии человека есть одна интересная закономерность: неизменный для него стимул перестает осознаваться. Применительно к отношениям мужчины и женщины это означает, что привычка лишает партнера былой привлекательности, а его сильные стороны и радующие поступки «тускнеют» и не вызывают прежнего восторга. Именно в этот момент необходимо начать бить тревогу! Чтобы не потерять отношения, усилием воли нужно выработать привычку к благодарности партнеру даже за его, казалось бы, банальные действия.

Я называю это «осознанная благодарность». Она лежит в основе гармоничных семейных отношений, которые никогда не тускнеют. Когда женщина перестает воспринимать находящегося рядом мужчину как нечто должное и начинает чаще благодарить его, в брак возвращаются уважение и понимание.

«Он должен» – опасное заблуждение

В силу своей странной психологии именно должным мужчина себя считает только тогда, когда он что-то занял. Взял кредит в банке или машину напрокат. В крайнем случае – дал слово (и то не всегда). Все остальное, особенно в отношениях с женщиной, строится у него по принципу «я хочу». Ключевое слово «я» и ключевое слово «хочу». Здесь работает очень простой психологический закон, который можно сформулировать так: даже если мне чего-то очень сильно хочется, но у меня нет выбора, то мне этого уже не хочется.

Или хочется меньше... Во всяком случае, любая несвобода частично или полностью желание убивает, отравляет его невозможностью сделать собственный выбор, принять свое и только свое решение.

Из вышесказанного вытекает следующий закономерный принцип: если мужчина не делает что-то для тебя, он просто этого не хочет! Нет мотивации. Нет стимула. А я не стану повторять, что единственным стимулом для его поступков является твоя благодарность!

В подтверждение данных тезисов приведу историю одной моей знакомой. Она с ее мужчиной уже более трех лет вместе. Это красивая семейная пара. В первые месяцы их отношений мне казалось, что он готов для нее свернуть горы. Мужчина дарил много цветов, говорил комплименты и считал, что она самая лучшая. Но прошло время, и женщина рассказала, что куда-то исчезли цветы, и она уже забыла, когда последний раз слышала от него комплименты. Жалобы, жалобы, жалобы.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru Причина этой проблемы весьма банальна: после свадьбы основной лейтмотив ее поведения в отношении мужа свелся к формуле «ты должен!». Женится – отвечай. Попался, падла, сиди и не чирикай! Эта позиция давала ей моральное право не обращать внимания на то, что он для нее делает. «Он ведь у тебя готовит так вкусно, ты почти не знаешь, что такое к плите подходить! Ты ценишь?» – «А что такого? Он должен!» – «А цветы ценила? Радовалась, когда он тебе их дарил?» – «Почему я должна им радоваться? Муж на то и муж, чтобы цветы дарить».

Такая жизнь, с минимумом благодарности мужу, – путь в никуда. В этом очень большая опасность для отношений! Если мужчина всегда что-то должен, женщина перестает ценить то, что он делает. Круг замыкается, и он, в свою очередь, перестает это делать вообще.

Хула или похвала?

Благодарность в семейных отношениях является не только показателем уважения и любви друг к другу, но еще и скрепляющим дружбу между супругами началом. Однако самое большое заблуждение современных женщин, это, как ни странно, страх мужчину перехвалить. Рассуждения здесь примерно следующие: «Расслабится мужик без плетки, нужно, чтобы он был всегда в тонусе». Эта ошибочная мысль неизбежно приводит к потере отношений, за исключением случаев, когда мужчина в силу особенностей своего характера является мазохистом.

Вообще люди сегодня крайне редко озабочены задачей приобретения привычки хвалить и благодарить. Из-за своего пессимизма они недооценивают силу позитивного подкрепления и часто живут по принципу: «Лучше умная хула, чем дурацкая похвала». С «хулой» и неумелой критикой в современном мире, к сожалению, как раз все в порядке. Неумелой – потому что у нас мало кто задумывается, как можно конструктивно критиковать человека, чтобы это не принесло вреда. Мы сразу переходим на личности, стараемся ударить побольнее. А вот похвалу предпочитаем пропустить, чтобы «не перехвалить» (кстати, это очень распространенное убеждение, и одно из самых опасных, в сфере воспитания детей).

Прежде чем критиковать своих мужчин (детей), предлагаю тебе, дорогая моя читательница, научиться их хвалить и благодарить! Практические задания в конце главы помогут тебе структурированно и грамотно сделать эту действительно важную компетенцию своей естественной сущностью. А пока разберемся с вопросом, чего же нам нужно больше – негатива или позитива?

Кнут или пряник – вечная дилемма

Если сильно упростить теорию мотивации, можно сказать, что нас стимулирует либо «кнут» – страх чего-то плохого, либо «пряник» – стремление к чему-то хорошему. В мире не существует людей, имеющих только один из этих типов мотивации. Какой из них более эффективен для управления поведением масс, мы можем легко понять, включив телевизор. Там пропорция негатив/позитив, выведенная профессиональными психотехнологами, составляет в процентном соотношении примерно 80 к 20. То есть привлечь внимание человека и манипулировать им проще, когда он боится. Это действительно так, потому что у каждого из нас есть инстинкт самосохранения – биологический механизм, работающий на избегание опасности. Он имеет приоритет над всеми другими психическими процессами. С другой стороны, все мы хотим получать от жизни максимум удовольствия. Это тот самый пряник, который обычно показывают в телевизионной рекламе под видом решения проблемы. Той самой проблемы, которой человека напугали вначале.

Оба мотива – позитивный и негативный – представлены в нашей психике. А вот пропорции влияния каждой из этих сил от человека к человеку меняются. Другими словами, кого-то больше и надежнее стимулирует кнут, кого-то – пряник.

Причина таких предпочтений – индивидуальная особенность характера, которая, как легко догадаться, берет свое начало из детства. Это не единственная причина, но весьма существенная. Если родители правильно воспитывали ребенка (что значит правильно – это отдельный большой разговор), он вырастает с минимальным уровнем тревожности и в целом будет настроен позитивно. Если же в процессе воспитания были допущены ошибки, вероятность появления тревожной личности, уделяющей много внимания способам избегания неудач, увеличивается.

Кроме того, на формирование этой черты характера влияет повторяющийся набор шаблонов, выбранных человеком как основа его поведения. Эти шаблоны подкрепляют сами себя в процессе их выполнения. Например, девушка привыкла обижаться.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru Совершенно очевидно, что обижающийся человек – слабый, неуверенный в себе и тревожный, он не умеет решать проблемы более экологичным способом. Цель любой обиды – заставить того, на кого она направлена, испытать чувство вины.

Каждый раз, обижаясь и получая таким образом пусть и неприятный, но результат (ответную агрессию, скандал), девушка, по понятной только для нее логике, будет убеждаться в эффективности метода обиды и претензии. В некоторых случаях, когда мужчина решит согласиться со своей виной, результат для этой девушки может быть и приятным (как в поговорке: самая полезная вещь в хозяйстве – виноватый муж). Мужчина же на будущее должен быть готов к тому, что виноватым он будет тотально и безусловно, а «мусорное ведро», безапелляционно венчающее его голову, станет для него привычным аксессуаром.

Как бы то ни было, решение нашей девушки будет твердым: «Кнут работает!» Далее, соответственно, она начнет воспроизводить такое поведение вновь и вновь. Это как колея в земле – проехала один раз, след незаметный, но с каждым новым «проездом» она углубляется. Если ты водишь автомобиль, наверняка знаешь, как тяжело выехать из глубокой грунтовой или ледяной колеи...

Я думаю, что каждая женщина интуитивно, методом проб и ошибок, а главное, исходя из невербального запроса своего мужчины (а может быть, познакомившись со свекровью), подбирает пропорцию «щелчков кнутом» и «поглаживаний». Щелкнула – сработало, отлично, будем щелкать дальше. «Перещелкала» – можно и похвалить: повосхищаться и рассказать, какой он умный и сильный.

Может быть, твоей рабочей пропорцией станет 5 к 1, или 10 к 1, это, повторяю, зависит от потребностей мужчины, его «языка любви». Большая цифра в данном примере, разумеется, приятность. Если эмпирическим путем ты выявишь большую потребность твоего мужчины в «пинках» вместо «поглаживаний», это повод задуматься – мазохист в любой момент времени легко может превратиться в садиста.

И то и другое поведение со стороны женщины в отношениях необходимо, но служит оно разным целям. Так, благодарить и восхищаться мужчиной нужно, чтобы он чувствовал желание давать тебе ответную любовь и заботу. А вот твои грамотные «щелчки по носу» в виде цивилизованного и управляемого конфликта и переговоров нужны вам обоим, чтобы из отношений не уходило уважение, сохранялись формат и границы. Более подробно об этом написано в главе «Уважение».

Вопрос гипотетическому мужчине: зачем тебе женщина?

Я точно знаю, что на вопрос, вынесенный в заглавие, ответит любой нормальный мужчина. Нормальный – в смысле не стремящийся в лице жены приобрести недорогую домработницу, а ценящий, в первую очередь, эмоциональный компонент отношений. Конечно, в его списке «бонусов» от владения таким важным жизненным активом будет и секс, и вкусный обед, и поглаженная рубашка (если опять же нет домработницы), однако главное, что по-настоящему любит мужчина в женщине, – это Волшебное Ощущение. Именно оно заставляет нас жить, и я не преувеличиваю!

Как ты уже, наверное, догадалась, основной ингредиент Волшебного Ощущения – эмоция благодарности, идущая от души и от сердца счастливой женщины. Ради получения этого ощущения мужчина может сделать все!

Умеешь ли ты, дорогая моя читательница, «генерировать» это ощущение? Умеешь ли ты нежно и чувственно на мужчину смотреть, чтобы у него не оставалось никаких сомнений в искренности твоей благодарности? Умеешь ли ты говорить нужные слова в нужное время в нужном месте? И, что не менее важно, умеешь ли не говорить ненужные слова? Умеешь ли ты не просто их не говорить, но даже не верить в их «правдоподобность»? Умеешь ли ты включить кинестетический (телесный) аспект благодарности? Думаю, многое из этого ты умеешь. А как часто делаешь?

Если в отношениях наметился разлад, попробуй (хотя бы ради эксперимента!) делать все вышеназванное чаще. Действуй по принципу «кашу маслом не испортишь». Попробуй благодарить его в 10 раз сильнее, чем он того действительно заслуживает. И тогда настанет момент, когда в ответ на твою благодарность он сделает в 100 раз больше!

Взаимная благодарность помогает сохранить семью

Взаимная благодарность – ключевой фактор сохранения счастливого и надежного брака, выяснили исследователи из США.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru

Ученые опросили по телефону 468 человек, состоящих в браке. Вопросы касались их финансового благосостояния, способности к коммуникации и выражению благодарности друг другу. Оказалось, что именно выражение благодарности в наибольшей степени способствовало хорошим отношениям в браке. Простое «спасибо» может давать немалый эффект. Даже если в браке разлад или есть проблемы в других сферах, регулярное выражение благодарности способно сгладить влияние негативных факторов. Взаимная благодарность может предотвратить развод даже в ситуации, когда у супругов не получается продуктивно разрешать конфликты.

Кроме того, исследование в очередной раз подтвердило, что излишняя требовательность или игнорирование партнера в браке приводит к негативным последствиям. И только взаимная благодарность способна разорвать этот порочный круг и помочь супругам преодолеть конфликтные шаблоны общения, возникшие из-за посторонних факторов стресса, таких, например, как недостаток денег.

Под благодарностью в рамках исследования понималась ситуация, в которой каждый из супругов знает, что партнер его по-настоящему ценит и не забывает говорить «спасибо» за все хорошее, что тот для него делает, даже если речь идет о мелочах.

Обычные мелочи тоже могут быть объектом благодарности
У каждого из нас есть убеждения, взятые из родительской семьи, относительно того, какие обязательные функции должны быть закреплены за каждым из супругов. К примеру, в твоей родительской семье функция выноса мусора испокон веков была работой отца. На этом основании, естественно, в дальнейшей жизни с мужчиной тебе вряд ли придет в голову выносить ведро самой. Если окажется, что по счастливому стечению обстоятельств твой мужчина тоже не против монопольно выполнять данную хозяйственную необходимость, то гармония вам практически гарантирована. Однако вопрос в другом: придет ли тебе в голову благодарить и хвалить своего супруга за данный аспект привычного бытового взаимодействия?!

Мусорное ведро уже давно превратилось в объект семейного юмора, однако, я надеюсь, ты поймешь мою метафору правильно. Мы не заметим, что близкий человек пододвинул нам стул, но обратим внимание, если это сделал некто чужой, от кого мы ничего подобного не ожидали. То, что нам кажется естественным, часто хуже всего и замечается. Так приходят рутина и обыденность. И муж, как старые разношенные тапки, уже не вызывает прежнего трепета.

Решение проблемы в данном случае – внимание к мелочам. Попробуй начать замечать те крупинки заботы, песчинки внимания и миллиметры любви, которыми снабжает тебя твой мужчина, и вскорости, закономерно и неотвратимо, эти микроформы превратятся в горы и километры!

Твоя непосредственная выгода от благодарности
Этимология понятия «благодарность» восходит к двум словам: «благо» и «дарить». Таким образом, благодарность является чем-то, что человек отдает. Предполагается, что он делает это в ответ на оказанную ему услугу.

Чтобы усилить мотивацию к проявлению данного волшебного чувства по отношению к мужчине, предлагаю тебе, дорогая моя читательница, подумать о том, что ты получаешь, когда испытываешь благодарность. Не отдаешь, а именно получаешь.

Это очень просто понять на примере отношений двух людей. В любых отношениях, профессиональных или интимных, близких или далеких, ты что-то получаешь, а чем-то остаешься удовлетворена не до конца, то есть тебе хочется еще. Это нормально. Вопрос заключается в том, на какую часть данного «уравнения» ты готова направить луч своего внимания? На то, что ты получила, или на то, чего недополучила? Эмоциями, рождающимися от концентрации внимания на том, что ты получила, будут радость и благодарность. Во втором случае – обида, боль, грусть, ненависть, чувство несправедливости.

А теперь самый интересный вопрос: когда тот же человек будет иметь возможность сделать для тебя что-то хорошее вновь, какие картинки рождаются у него в голове при воспоминании о твоей предыдущей реакции?.. Светлые или темные? Его действия будут соответствующими.

Итак, в любых отношениях ты что-то получаешь, а что-то недополучаешь. Есть и

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru первое, и второе. Но насколько легче заикнуться на втором! «Ты мне не дал достаточно любви», «Ты забрал лучшие годы моей жизни», «Я так и не получила твоего признания» и тому подобное. И правда, тяжело от этого полюса перейти к другому, к благодарности за то, что в отношениях все-таки получено. Однако, ради собственного же блага, сделать это необходимо усилием воли! Необходимо не только и не столько тому, кому ты благодарность выражаешь, сколько лично тебе! Для того, чтобы хорошее в твоей жизни прибывало...

Что делать, если благодарить не за что
На этот достаточно часто задаваемый вопрос я отвечаю категорично: так не бывает! Как бы недовольна ты ни была, однако если ты живешь с этим человеком, значит, в любом случае «плюсы» от ваших отношений в данный момент времени перевешивают их «минусы». Если бы были сплошные «минусы» – вы бы уже давно были не вместе (за исключением ситуации клинического мазохизма).

Если для тебя актуален этот вопрос, используй аутотренинг: возьми листок, раздели его вертикальной линией на два столбца, в одном запиши «плюсы» ваших отношений («я благодарна ему за...»), а в другом – их, соответственно, минусы («он меня достал тем, что...»). Дальше – начинай усиленно и громогласно «пиарить» содержимое первого столбца! Результат в виде уменьшения пунктов-«минусов» и увеличения пунктов-«плюсов» не заставит себя ждать, я тебе обещаю!

В первую очередь эта приятная трансформация должна будет произойти по причине снижения уровня конфликтности, ведь отсутствие благодарности, равно как и невнимательность к партнеру, – мощнейший конфликтоген, почва для семейных скандалов.

Поэтому мудрая женщина мужчину хвалит всегда и, что называется, «на автомате» (см. притчу в главе «Принятие»). Даже если он что-то хорошее хотел сделать, попробовал и у него не получилось. Все равно благодарит, чтобы продолжал пробовать. Ведь мужчина тратил время, силы, средства, попытки достойны благодарности не меньше, чем результаты!

Лучшая благодарность мужчине – твое хорошее настроение
Уверен, тебе хорошо известны тысячи эффективных способов выражения благодарности мужчине (теплые слова, комплименты, изысканный ужин, расслабляющий массаж, интимные ласки и так далее). Однако есть один суперспособ! Это, как ты уже, наверно, поняла, – твое приподнятое настроение! Здесь все очень просто: если ты бодра и весела, мужчина автоматически припишет причину твоей радости себе.

Как я уже объяснял в начале книги, если ты счастлива, в семье будет мир, покой и гармония. А о таком доме мечтает каждый мужчина! Он, этот странный незнакомец, будет считать твое позитивное состояние именно своей заслугой и выражением твоей ему благодарности. Не пытайся понять глубинные причины данной психологической закономерности (я их и сам, признаться, не понимаю). Просто прими к сведению и используй по назначению.

Благодарить словами или делами?

Женщины часто спрашивают: какую благодарность мужчина поймет и оценит? Ту, которая выражается словами, или ту, которая проявляется в каком-то действии?

На данный вопрос не так просто ответить прямо, потому что слова – тоже дела. Взгляд, жест, положение тела и даже испытываемая тобой эмоция – это все поведение! Однако для некоторых женщин сказать мужчине: «Я благодарна тебе за...», зачастую гораздо более трудновыполнимое задание, чем станцевать ему эротический танец.

И все-таки, если выбирать между словами и делами (договорившись понимать под последними любое невербальное поведение), я бы рекомендовал слова. Так будет лучше обоим. Женщине – потому что она не запутается в «черном ящике» мужского ума, затейливо перекодирующим входящие сигналы на свой лад; мужчине – потому что ему так понятней.

С нами, вообще, – чем конкретней, тем лучше. «Мужчина любит глазами, а женщина ушами» – неактуальное заблуждение. Поэтому простые слова «спасибо тебе за...» способны возыметь гораздо больший эффект, чем героические подвиги по уборке квартиры.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru
Что же это за волшебные слова, которые даже лучше, чем дела, можешь спросить ты. Они в нижеприведенном списке. Если ты планируешь не просто существовать бок о бок с мужчиной, а жить с ним долго и счастливо, запомни эти фразы лучше, чем таблицу умножения и список неправильных глаголов!

Путь к сердцу мужчины лежит через слова.

- Это разумно.
- Ты у меня такой умный!
- Ты прав.
- Ты мужчина, ты решаешь.
- А сам ты как считаешь нужно поступить?
- Я с тобой полностью согласна.
- Я так тобой горжусь!
- Мне очень понравилось...
- Ты сможешь! (У тебя получится!)
- Мне так приятно, что ты...
- Хочу еще...
- Спасибо тебе за...
- Я не могу принять такого решения, я же женщина...
- Как же я рада, что вышла за тебя замуж... и др.

Знаешь, автомобиль – очень сложный механизм. Многие люди даже примерно не представляют, как он работает. Однако это не мешает миллионам автолюбителей достаточно успешно управлять данной конструкцией каждый день.

Механизм под названием «мужчина» намного сложнее, но парадокс заключается в том, что управлять им легко! Для этого нужно всего-навсего в нужное время говорить нужные слова с нежной интонацией и теплым взглядом. Женщины, которые этого не умеют, к сожалению, или одиноки, или несчастны. Те, которые умеют, – на вес золота! Фразы, приведенные выше, – это буквально твой пульт управления... и кнопки на нем – сплошь волшебные!

Лесть с благодарностью не путать!

Рекомендации, приведенные выше, могут показаться тебе манипуляциями в отношении традиционно невинного, пушистого (и обязательно белого) зверька. Понимать под манипуляциями только лишь негативное скрытое воздействие – это, конечно же, заблуждение, равно как и то, что мужчина белый и пушистый. Вообще, тема манипуляций, если с ней разбираться серьезно, достаточно обширная, для этого у меня есть соответствующий тренинг. Однако самое важное озвучу.

Есть два вида манипуляций: хорошие и плохие. После хороших – хорошо всем, даже несмотря на то, что цели и средства манипуляции изначально не раскрываются. После плохих же манипуляций выгоду получает только один человек – сам манипулятор. Благодарность – это, несомненно, вид манипуляции, но она бесспорно – хорошая! Самое важное, отличать благодарность от лести, поскольку неискренность, фальшь всегда чувствуются и после них остается неприятный осадок.

Секрет заключается в том, что если ты действительно внимательна к своему близкому человеку и искренне захочешь его поблагодарить, то, поверь, ты найдешь за что и как это сделать. И даже если у тебя все не совсем «технично» получится, искренность твоих чувств с лихвой перекроет промах!

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimeer.ru
Женщина, не способная благодарить: портрет болезни
Перечислю основные причины, которые, на мой взгляд, мешают или даже не позволяют женщине проявить благодарность.

- Нет привычки (фраза-маркер: «У меня такой характер»).
- Нет навыка (не обучена).
- Страшно (существует болезненный опыт проявления благодарности в прошлом, который вычеркнул из жизни эту способность как причиняющую боль).
- Нет мотивации («А зачем? И так все нормально»).
- Считают, что они и так благодарят – через заботу о мужчине (ошибка).
- Гордость, нарциссизм, эгоцентризм («Они не достойны»).
- Считают, что мужчины и так им «должны».

Проблемы (если они, конечно, воспринимаются как проблемы), озвученные в первых пяти пунктах данного списка, решаются психологической подготовкой на соответствующих курсах и семинарах. Последние же два пункта требуют профессиональной психотерапии. Ниже мы рассмотрим их чуть подробнее.

Эгоцентричная женщина

Разбираясь с благодарностью как с важнейшей коммуникативной компетенцией успешной женщины, предлагаю взглянуть на ее радикальную противоположность – неблагодарность.

Неблагодарная женщина живет с убеждением, что ей все должны. Мужчины обязаны давать ей все, в чем она нуждается, просто на том основании, что она женщина. Впрочем, для себя она может придумать поразительно складное, хотя и абсолютно фантазийное, обоснование этому и совершенно искренне поверить в свое право на подобную «позицию сверху».

Имя этому явлению – эгоцентризм. Глубокая внутренняя убежденность, что мир вращается вокруг меня и люди живут для меня, нарциссическая парадигма отношений с окружающей действительностью.

Увы, но это биологическое ощущение часто находит поддержку в родительском воспитании современных девочек. Позже, когда они превращаются в девушек, уверенность в безусловном праве брать еще больше закрепляется и усиливается в сознании теми знаками внимания и ухаживаниями, которые начинают оказывать кавалеры. И в таком контексте неблагодарность женщины проявляется как безусловная готовность получать положительные эмоции, развлечения, любовь, материальные блага, мужское внимание, услуги, не давая при этом ничего взамен. Подобные женщины зачастую искренне не понимают, что, вообще говоря, никто никому ничего не должен и получаемое ими как минимум подразумевает благодарность и признательность по отношению к дающему.

Подсознательно такая женщина применяет принцип двойных стандартов при оценке того, что она делает для кого-то, и того, что делается кем-то для нее. Совершаемое женщиной имеет по ее ощущениям очень высокую ценность, носит характер чуть ли не жертвы и самоотречения; получаемое женщиной от другого человека – так, пустяк, не заслуживающий благодарности с ее стороны. Эгоцентричная женщина чаще всего необъективна в оценке того, что дает ей мужчина. Любовь, забота, защита, обеспечение потребностей, кров, секс – все это по ощущениям женщины нечто само собой разумеющееся. Она даже не замечает этого. Но любой собственный жест, усилие, направленное в сторону мужчины, ценится очень высоко, воспоминания о якобы «принесенной жертве» живут в ее памяти годами.

Удивительно и то, что часто подобная неблагодарность проявляется женщинами, обладающими, по их собственному мнению, высоким культурным уровнем, – «приличными», «порядочными» и «воспитанными». Но чего стоит это мнение о самой себе? Ведь благодарность – часть элементарной человеческой культуры общения и взаимоотношений. Способность испытывать и выражать благодарность – обязательная черта зрелой, нравственной личности.

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru

Но так как женщина считает получаемое и приобретаемое ею чем-то само собой разумеющимся, то и благодарности к дающему она не испытывает.

Еще одним аспектом личности женщины, неспособной на благодарность, является ее очень избирательная память. Она очень плохо помнит то, что для нее уже было сделано и что было дано, но очень хорошо, до мельчайших подробностей – то, что она хотела бы получить или то, что ей было обещано, пусть и неявно. С такой женской чертой мужчины чаще всего сталкиваются при расставании: все сделанное, купленное, подаренное, все те усилия и акты любви и внимания, которые проявлял мужчина по отношению к женщине, не только остаются без благодарности, но и начисто стираются из памяти. А на прощание мужчина слышит упреки в еще не выполненных обещаниях, объемный перечень того, что он для нее не сделал, не купил, не дал, хотя был обязан!

Уверенность эгоцентричной женщины в безусловном праве брать, но ничего не давать взамен – это ее путь в никуда.

Мужчинам, интересующимся практической стороной отношений и всерьез думающим о выборе правильного спутника для жизни, я часто даю такой совет: если после посещения ресторана женщина не поблагодарила тебя за ужин (обед), то сделай себе «пометочку» относительно этой дамы. Та, что не говорит элементарного «спасибо» за ужин, вряд ли способна вообще испытывать чувство благодарности, по крайней мере, к своему мужчине. Часто бессознательные маленькие проявления сущности женщины говорят о ней гораздо больше, чем тысячи произнесенных слов.

Мужчины не любят требовательных женщин

Проявляя неблагодарность в отношении поступков партнера, обесценивая его усилия, женщина, по сути, его как мужчину уничтожает. Как я говорил в начале книги, мужчина многое в своей жизни делает ради женщины, и если она не ценит результат, который он для нее создает, то этот результат теряет ценность и для самого мужчины. Таким образом, женщина просто лишает его смысла жизни! А человек, у которого нет смысла, бессознательно стремится из этой жизни уйти. Возможностей для «красивого ухода», когда мужчина как бы и не виноват, в современном мире предостаточно: алкоголь, наркотики, экстрим (тысячи погибших мотоциклистов), неосторожные половые связи и множество других «случайностей».

Начинается все всегда с мелочей. Женщину не восхищают и особо не радуют знаки внимания мужчины, она может сыграть вежливую благодарность, но в ее душе его забота не находит никакого отклика. Напротив, в своем внутреннем мире она живет с чувством «ничего особенного». Женщину не впечатляют идеи мужчины, его действия в бытовых ситуациях, его ежедневные небольшие достижения. А ведь именно отклик в душе женщины придает ценность тому, что делает мужчина! И без такого отклика он начинает чувствовать бессмысленность всех своих усилий.

Фактически неприятие усилий мужчины, убежденность, что они не заслуживают твоего восхищения, является отторжением и самого мужчины. Потому что мужчина – это то, что он делает. А женщина – то, что она чувствует. И обесценивая на уровне чувств усилия мужчины, женщина передает ему эту энергию раз за разом. И в какой-то момент мужчине уже начинает казаться, что он сам ничего не стоит, его идеи и проекты становятся неуспешными, он превращается в неудачника. Мужчина буквально умирает – как личность, как индивид.

На бытовом уровне мужчина воспринимает женщину, которая неспособна давать ему энергию благодарности, как очень требовательную. Если мужчина не мазохист, он интуитивно старается обходить таких стороной.

Требовательная женщина может сколько угодно развивать женские качества на внешнем уровне: красивый и даже безупречный внешний вид, умение двигаться, правильно общаться, принимать знаки внимания – и все то, чему учат на женских тренингах. Однако если она не осознает внутреннюю часть вопроса и не проработает ее, то рядом с ней может оказаться только мужчина в некотором смысле ущербный.

Требовательность женщины по отношению к мужчине – очень серьезная проблема, за которой скрывается много негативных психологических программ бессознательной агрессии к мужчинам. Типичная рационализация, декларируемая такой женщиной, подает ее поведение как стимул, позволяющий «сделать из мужчины человека». Естественно, такой подход унизителен для нормального представителя сильного

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru пола.

На самом деле требовательность – не что иное, как стремление мужчину уничтожить, своего рода месть ему за те страдания, которые мужчины доставили женщине в прошлом (например, уход отца или ситуация аборта).

В этом случае, скорее всего, поведение обесценивания будет направлено исключительно и только на мужчин, то есть именно на них ее благодарность распространяться не будет. В отсутствие же мужчины такая женщина может быть благодарна за самые простые вещи в жизни, за счет чего ее ошибочно принимают за счастливую и гармоничную особу.

Обида – противоположность благодарности
Женщины, которые накапливают обиду на тех, кто когда-то их предал, не смогут в будущем встретить нормального мужчину. Дело в том, что мужчины буквально «кожей» чувствуют обижающихся женщин и, если они не невротики, бегут от них как от огня! Обижающиеся женщины представляют для мужчин потенциальную опасность, потому что если она обиделась однажды на кого-то в прошлом, то и новый мужчина в любой момент времени рискует стать «мишенью».

Чем грозит обида и почему она представляет опасность для отношений, я уже рассказывал в предыдущей главе. Коротко повторяю: обижаясь на мужчину, женщина, по сути, требует, чтобы он почувствовал себя виноватым, это влечет за собой его агрессию, направленную против себя или партнерши. Отношения в этом случае неминуемо разрушаются.

Баланс принятия и отдачи

На моих психологических мероприятиях мы с участниками часто обсуждаем вопрос соблюдения баланса между тем, что человек в отношения вкладывает, и тем, что он от них получает. Интересно, что среди присутствующих обязательно находится романтически настроенная личность, считающая такую позицию циничной. «А как же любовь?» – вопрошает она. Предлагаю раз и навсегда разобраться с данной дилеммой и уяснить для себя место эмоции благодарности в этой «психологической бухгалтерии».

Вопрос соразмерности принятия и отдачи (дарения) в отношениях – очень важный.

Если человек длительное время вкладывается в заботу о другом, ничего не получая взамен, он достаточно быстро теряет желание продолжать свои действия, и кроме того он несет потери физической энергии.

В результате вовлечения в систему паразитизма у донора нарастает усталость, раздражительность, и в итоге повышается конфликтность. Отношения в таком случае трещат по швам.

По большому счету, благодарность – это тоже элемент дарения, своего рода валюта. Каждый человек готов отдать за качественную вещь хорошие деньги, так что же мешает ему отплатить благодарностью за заботу о нем? Иногда женщины рассказывают мне, что они умеют хвалить детей, но у них язык не поворачивается восхититься мужем, хотя он достойный человек, заботящийся о семье и, как замечают сами же жены, жаждущий признания.

На самом деле прочные отношения взрослых людей можно построить только на честном, взаимовыгодном обмене. Обмен – это не то, что один пытается отобрать у другого, считая своим. Обмен – это то, что люди отдают друг другу сами, добровольно. И проявление благодарности определяет – будет ли у этого действия повторение, и если да, то в какой форме.

Благодарность, по сути, является тем цементным раствором, который скрепляет кирпичи в стене надежных отношений. Без него стена развалится от легкого дуновения ветра.

Мужчина сделал комплимент. Твои действия?

Само слово «комплимент» в переводе с французского означает «добавлять». Когда один человек что-то «добавляет» другому – словами, взглядом, у него энергетически появится внутри больше пространства, проходит скованность, напряженность, появится свобода, желание ответить взаимностью. И, наоборот, когда помощь или действие остаются незамеченным, то человек замыкается, уходит в

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru себя, и, как результат, появляется сжатость, обида, боль.

Мужчина: «Как ты сегодня прекрасно выглядишь!»

Женщина (слегка отворачиваясь): «Это я просто голову помыла...»

Думаю, этот «хрестоматийный» диалог знаком всем людям с недостаточно высокой самооценкой. Комплимент не принят, ответной благодарности не последовало, оба чувствуют себя плохо.

Более позитивная женская реакция: благодарить мужчину за сам комплимент, причем так, как будто это не комплимент, а минимум букет цветов! Такие женщины никогда не бывают обделены мужским вниманием, говорить им приятные слова – одно удовольствие.

Благодарность подкрепляет желаемое поведение
Самая большая ценность благодарности заключается в том, что она подкрепляет желаемое поведение, ведь похвалу своих действий любой человек автоматически относит к своей личности, у него возникает ответная благодарность и желание сделать что-нибудь приятное снова.

К примеру, если твой муж подарил тебе букет цветов, а ты кивнула ему на вазу, продолжив заниматься своими делами, у него создается ощущение, что тебе все равно. И однажды ты не получишь даже одну-единственную розу в свой день рождения. Дальше ты устроишь ему скандал по какому-то малозначительному поводу и будешь жаловаться подругам, что муж прекратил уделять тебе внимание, романтика ушла из отношений, что он невнимательный и бесчувственный. Картина, что называется, маслом...

С другой стороны, если на букет ты отреагируешь неадекватно преувеличенно, как будто это не букет цветов, а как минимум новая шуба, тогда за ним последуют и шуба, и «мерседес», и все, на что мужчина будет способен. Почему? Да потому что твоя реакция благодарности – это основной стимул для мужчины стараться тебя порадовать. И испытав такое блаженство однажды, увидев твои наполненные радостью глаза, он будет стремиться воспроизвести это ощущение вновь и вновь!

Один мужчина мне рассказывал, как он подарил женщине машину. Нет, это была не жена, а была его любовница. Жена восприняла бы этот подарок как должное, поэтому обновление ее средства передвижения мужчину на данном этапе жизни совсем не вдохновляло. Однако о реакции любовницы он говорил с таким восторгом, что было понятно: ему уже на следующий день хотелось купить ей что-нибудь еще! Девушка настолько радостно и с таким бурным восторгом восприняла подарок, что приятное ощущение от ее реакции навсегда закрепилось в памяти мужчины!

Механизм такого психологического подкрепления называется обусловливанием. Это как наркотик, который стремишься принять вновь и вновь. Однако, в отличие от наркотика в прямом смысле слова, этот наркотик – полезный. Он дарит радость мужчине и вдохновляет его на повторную заботу и все новые проявления любви.

Наркотик благодарности – отличный мотиватор, который создает только позитивные стимулы! Я, как мужчина, знаю, что когда тебе за что-то благодарны, хочется это делать просто ради самого факта благодарности. Спроси у любого дрессировщика – даже животных можно замотивировать благодарностью. А уж людей – тем более!

У эмоции благодарности есть еще одна способность делать отношения лучше. Благодарность, выданная авансом, – хороший способ подкрепить желаемое поведение мужчины, даже если оно сейчас не проявляется, или проявляется, но недостаточно.

Этот способ работает по принципу оперативного внушения. «Я благодарна тебе за твою заботу» – внушение заботливости. «Я благодарна тебе за твою отзывчивость» – внушение отзывчивости.

Итак, управлять мужчиной через проявление искренней благодарности легко! Далее мы рассмотрим практические приемы для отработки этой волшебной способности.

Сэндвич «плюс–минус–плюс»

Есть классическая схема для сообщения любой негативной информации, критики, неприятной просьбы, в общем, всего того, что может мужчину напрячь. Напряженный

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru мужчина тебе явно не нужен, ведь разговора у тебя с ним не получится, а значит, и результата не будет.

Принцип техники «плюс-минус-плюс», как ясно из названия, заключается в том, чтобы обложить «ватой» позитива жесткий «снаряд» негатива. А в качестве смягчающего слоя в данном случае удобнее всего использовать именно благодарность!

Общая формула, следовательно, будет выглядеть примерно вот так: «Дорогой, я очень благодарна тебе за...» (то, что он сделал для тебя недавно и тебе понравилось, – «вата-1»), «...пожалуйста, в следующий раз...» (например, «будь со мной помягче» или «позвони, если задерживаешься» – «снаряд») «и тогда я буду...» («очень спокойна, счастлива, довольна, благодарна» – обещание волшебного ощущения – «вата-2»).

Потренируйся на близлежащем мужчине, убедись, как это замечательно работает!

Ежедневный план психологических «поглаживаний»

Самый простой способ научиться хвалить и благодарить своего мужчину – просто делать это! Подходи к данному приятному занятию творчески, с теплом и любовью. Необязательно говорить одно и то же слово «спасибо». Очень хорошо использовать «я-высказывания»: «мне так приятно, когда ты помогаешь мне помыть посуду», «я получаю удовольствие от твоих шуток», «я тобой так горжусь», «я благодарна тебе, что ты понимаешь мою загруженность и не сердись», «я ценю твоё терпение» и так далее.

Или это может звучать так: «Ура! Вау! Мне так нравится! Где ты нашел такие красивые цветы?! Я самая счастливая!» Таким эмоциональным выражением чувств ты буквально поднимаешь мужчину на небеса. Ты показываешь ему, что это для тебя приятно. И когда он снова захочет увидеть твою улыбку и счастливые глаза, он опять подарит цветы, а может, и целый сад!

Задание: запланируй выдавать мужчине минимум пять полноценных, качественных, приятных «поглаживаний» в день и скрупулезно следи за выполнением!

Я благодарна тебе за...

Конфликты в отношениях всегда говорят об отсутствии благодарности. Исправляем! Возьми листок и напиши, за что ты своему мужчине благодарна. Трудность этого задания заключается в том, что оно будет считаться выполненным только после появления в списке минимум 40 пунктов. Больше можно, меньше нельзя! Сделай это прямо сейчас. Вот тебе идеи «для разгона». Я благодарна тебе за:

- то, что ты проявляешь заботу обо мне;
- то, что зарабатываешь деньги для нашей семьи;
- нашего ребенка и за твоё внимание к нему;
- твои усилия для того, чтобы наша семья ни в чем не нуждалась;
- то, что с тобой я чувствую себя безопасно и комфортно;
- то, что я могу быть самой собой рядом с тобой;
- то, что я могу положиться на тебя в трудный момент.

Это очень хорошее и целительное упражнение. Во-первых, напоминание о поводах для благодарности всегда будет у тебя под рукой (и ты в любой момент будешь готова их озвучить), а во-вторых, ты удивишься, что частой необходимости делать это вербально просто не будет – твой взгляд скажет все за тебя!

Как он узнает, что ты ему благодарна

Довольно часто женщина проживает совместную жизнь с мужчиной, находясь в полной уверенности, что он правильно воспринимает ее сигналы благодарности и интерпретирует их в точности, как она их и посылает. Это может быть ошибкой, ведь другой человек – буквально другая вселенная. Следовательно, для того чтобы расширить потенциал своих возможностей, необходимо овладеть максимальным

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru количеством способов их реализации.

Задание: письменно перечисли 300 способов (с подробностями) выразить мужчине свою благодарность. Раздели их на те, которые выражаются словами (можешь взять из предыдущего задания), и невербальные (прикосновения, массаж и т. д.). Обсуди эти способы с мужчиной. Пусть он скажет, что ему больше всего подходит.

Твой восхищенный взгляд

Как часто ты смотришь на своего партнера с восхищением? Восхищение помогает мужчине совершать подвиги! Когда он чувствует, что им восхищаются, он начинает обожать женщину и преданно посвящает себя ей.

Попробуй прямо сейчас посмотреть на своего мужчину другими глазами, как при первом знакомстве. Будь искренней!

Если тебе все еще кажется, что он должен

Если ты не можешь избавиться от пагубной привычки воспринимать то хорошее, что с тобой происходит, как должное, сделай следующее упражнение.

Взгляни на квартиру, на своего мужа, на все, что он делает: деньги в дом приносит, целует по утрам и помогает по дому. А потом – все это вычеркни! Нету... все исчезает, даже кошки нет. И ты одна. И тут в голове у тебя пронесется: ужас... ужас! ужас! ужас! Это занимает две секунды, ты проигрываешь утрату мужа, и после этого происходит обновление ситуации, чувств и поведения.

Затем, бодрая и посвежевшая, ты начинаешь ценить даже то, что он просто пришел, а если еще и цветы принес – так это вообще счастье. Мужчина будет благодарен тебе за твою признательность! Если он чувствует, что его старания не пропали даром, он удвоит их с новыми силами.

В заключение главы: если благодарность «не сработала»

Если вдруг, несмотря на выполнение всех рекомендаций из этой главы, у тебя что-то с мужчиной не получится, загляни к себе в душу. Насколько искренне там отзывается эта, пока еще только внешняя, благодарность? Помни, люди способны общаться телепатически, поэтому чисто техническая, не затрагивающая глубоких эмоциональных слоев психики «выдача» благодарности не сработает. А вот если ты переживаешь это чувство искренне, тогда, в принципе, и не нужны будут никакие психотехнологии. Разве только чуть-чуть...

Затем, если тест на искренность ты сама себе сдала и это принципиальное условие соблюдено, ты имеешь официальное право ответственность с себя снять, вернувшись к вышеобозначенной теме клинического мазохизма. Возможно, мама твоего мужчины (к сожалению) его не хвалила – вот он нормального языка и не понимает. Это может быть действительной причиной, почему на нем все твои старания не «работают». Однако такое бывает весьма и весьма редко, и изменение глубинных установок, формирующих характер, – уже не для «домашней» психотерапии.

Разногласия и споры присутствуют в жизни каждой пары. Мы живем во времена постоянного стресса, поэтому конфликты у нас случаются часто. В чем же отличие браков, которые сохраняются несмотря ни на что, и тех, где ссоры в итоге приводят к разводу? Значение имеет не частота споров, а поведение супругов в конфликтных ситуациях и то, как они относятся друг к другу в повседневной жизни.

Благодарность – основное, что ты, дорогая читательница, можешь сделать для своего мужчины. На ее основе ты построшь удивительные, глубокие и насыщенные любовью и заботой отношения!

Зачем тебе нужен я, когда у тебя есть эта книга?

Наша книга подходит к концу. Я попытался изложить в ней самые главные принципы построения надежных, счастливых отношений – с точки зрения того, что способна сделать женщина. Надеюсь, у меня получилось. Но сама по себе книга не поможет тебе построить отношения на всю жизнь и создать крепкую и здоровую семью. Проблема в том, что в прочитанном люди обычно выделяют только те мысли, которые подтверждают их собственные, и лишь укрепляют свою картину мира, вместо того чтобы ее улучшать. Поэтому, если в основе твоего мировосприятия лежат неэффективные убеждения, они будут работать как сито – избирательно пропускать информацию. Они будут подтверждать то, во что ты веришь, и игнорировать то, во

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru что не веришь. Убеждения эти, как нетрудно догадаться, получены человеком от его родителей. И поменять или улучшить их на бессознательном уровне означает (о, ужас!) предать родителей. Не стоит пугаться, это свойство психики присуще любому нормальному человеку.

Давай на секунду представим, что ты, будучи крайне неординарной личностью, увидела в книге новые идеи, которые противоречат твоей уже сложившейся картине мира, и даже осознала их ценность. Тут нас с тобой будет ждать другой подвох: между любой идеей и ее приложением к жизни лежит огромный океан сладких иллюзий. Не каждый способен его преодолеть на утлом суденышке собственной воли.

Чтение книг дает иллюзию движения вперед. Кажется, прочитала книгу – и уже сделала что-то для изменения жизни. Но в действительности все осталось по-прежнему.

Ты можешь купить самое дорогое и современное фортепиано, но это не сделает тебя великим музыкантом.

Ты можешь купить самую классную книгу, набитую величайшими идеями (кто-то считает, что таковой является Библия, кто-то поставил бы на Дейла Карнеги – не важно), но она вряд ли изменит твою жизнь.

Любая книга – это увертюра к действию. Взять из книги идеи и применить их к своей жизни непросто.

Именно поэтому тебе нужен я или кто-то (тренер, психолог, наставник) вроде меня. Тебе нужен человек, который поможет применить полученные идеи на практике. Увидев ситуацию со стороны, он подскажет решения, которые не приходили тебе в голову. И не позволит увильнуть от исполнения задуманного.

Итак, если...

- ты уже достаточно умна, чтобы учиться на своих ошибках,
- ты хочешь построить фантастическую женскую карьеру,
- тебя впечатлила эта книга,
- ты осознаешь, что изменения не даются легко,
- ты понимаешь ценность саморазвития и роль наставника,

...у меня есть предложение: давай наконец познакомимся!

Чтобы было с чего начинать, скачай на моем сайте A-Yasno.ru опросник, разработанный специально для женщин, позволяющий глубоко заглянуть внутрь себя и многое понять.

Напиши письмо о результатах твоей работы с опросником и о целях, которые тебе хотелось бы реализовать в ближайшее время, и пришли мне на адрес: a-yasno@mail.ru

Как минимум я отвечу, что об этом думаю, и дам совет. Кроме того, буду рад прочитать твой отзыв, вопрос или историю о применении советов из книги.

А прямо сегодня – начни акцентировать внимание на тех добрых и светлых вещах, которые происходят в твоих отношениях. Не ищи повода, чтобы придрататься к любимому и закатить ему очередной скандал. Действуй смело! Начни меняться! Стань феей, женщиной мечты – беззаботной, веселой, непосредственной, активной, немножко загадочной. Выброси весь хлам из отношений, сделай их чистыми, незамутненными. Дорожи любовью!

Радости! Удачи! Любви!

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

Женщина на вес золота глазами мужчины. Алексей Ясногородский buckshee.petimer.ru
<http://buckshee.petimer.ru/>
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт
Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных
сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!
сайт <http://petimer.com/>