Автор: Ragegrove
19.07.2010 23:50 -

Дарить любовь

Мужчины и женщины, как правило, не сознают, что их эмоциональные потребности различны. В результате инстинкт не подсказывает им, как поддерживать друг друга. Обычно мужчины вкладывают в отношения с партнершей то, что нужно и чего хочется мужчинам, а женщины — то, что нужно и чего хочется женщинам. Каждый из них совершает ошибку, полагая, будто и у другого те же самые желания и потребности.

И мужчины, и женщины чувствуют одно и то же: вот я отдаю всего себя, а взамен ничего не получаю. Каждому кажется, что партнер не признает и не ценит их любви. А правда состоит в том, что оба хотя и дарят взаимно свою любовь, но не так, как хотелось бы другому.

Например, женщина думает, что проявляет свою любовь к партнеру, когда задает ему миллион заботливых вопросов или смотрит на него с обеспокоенным выражением на лице. Это может оказаться достаточно неприятным для мужчины. Он почувствует себя «под колпаком» и отдалится. Женщина же не понимает, в чем дело: ведь если бы о ней самой так же заботились, она была бы только благодарна. Ее усилия продемонстрировать свою любовь в лучшем случае игнорируются, а в худшем — вызывают раздражение.

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

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

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

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

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

1. Ей нужна забота, ему — доверие.

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

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

2. Ей нужно понимание, ему — принятие таким, какой он есть.

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

Когда женщина встречает мужчину любовью, не пытаясь переделать его, он чувствует, что его принимают со всеми его плюсами и минусами. Партнерша вовсе не считает его

идеалом, но дает понять: она не собирается «усовершенствовать» его, веря, что мужчина сделает это сам. При таком отношении ему гораздо легче слушать партнершу и понимать ее чаяния, — а ведь это именно то, в чем она нуждается.

3. Ей нужно уважение, ему — признательность.

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

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

4. Ей нужна преданность, ему — восхищение.

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

Точно так же, как женщина нуждается в преданности мужчины, ему необходимо ее восхищение. Восхищаться мужчиной — значит взирать на него с восторгом, радостным удивлением, одобрением и удовольствием. Он чувствует восхищение партнерши, когда та счастливо поражена, обнаружив в нем какое-то особое качество или талант. Это может быть чувство юмора, сила, целеустремленность, цельность натуры, честность, романтичность, доброта, любовь, понимание и другие, так называемые старомодные добродетели. Ощущая восхищение подруги, мужчина приобретает достаточно уверенности, чтобы преданно посвятить себя женщине и обожать ее.

5. Ей нужно признание, ему — одобрение.

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

В глубине души каждый мужчина хочет быть для своей любимой героем, рыцарем в сверкающих доспехах. Знаком того, что он прошел испытания на звание рыцаря, служит

одобрение подруги, свидетельствующее о том, что партнер хорош для нее и она вполне удовлетворена им. (Помните: выразить мужчине свое одобрение не всегда означает согласиться с ним.) Одобрение — это признание его поступков или надежда на то, что партнером движут благие намерения. Получая столь нужную поддержку, мужчине легче признавать обоснованность чувств партнерши.

6. Ей нужно подкрепление уверенности, ему — поощрение.

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

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

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