

ЕЛЕНА АНТОНОВИЧ

10 ошибок любви

И КАК ИХ ИСПРАВИТЬ,
ЧТОБЫ МУЖЧИНА
ЛЮБИЛ ВАС
ВСЮ ЖИЗНЬ



Елена Юрьевна Антонович
10 ошибок любви и как их
исправить, чтобы мужчина
любил вас всю жизнь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27809245

ISBN 9785449001078

Аннотация

Из этой книги вы узнаете: – Какими бывают мужчины? – Кому из них можно доверять, а кому нет? – Как отличить настоящую мужскую любовь от псевдолюбви? – Что такое эмоциональная интоксикация и как это отравляет романтическую любовь? – Какие ошибки совершают женщины и почему в отношениях разрыв неизбежен? – Как сохранить любовь?

Содержание

Предисловие	5
10 типичных ошибок в отношениях, которые совершают женщины	7
Почему мир наполнен одинокими сердцами?	9
Ошибка 1. «Что я значу в его жизни?»	12
Почему ошибка?	13
Что делать?	17
Ошибка 2. «Раба любви», или Что такое эмоциональная зависимость	29
Почему ошибка?	32
Конец ознакомительного фрагмента.	41

10 ошибок любви и как их исправить, чтобы мужчина любил вас всю жизнь

Елена Юрьевна Антонович

Редактор Алла Митрофанова

Редактор Елена Крамарева

Дизайнер обложки Вера Филатова

© Елена Юрьевна Антонович, 2017

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4490-0107-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор: Елена Антонович ©

Психолог-эксперт в области гендерных отношений

elena.adviser@hotmail.com

Тел.: +1-226-580-2929 (Канада)

Skype: Elena.Adviser

Предисловие

Из этой книги вы узнаете:

– Какими бывают мужчины?

– Кому из них можно доверять, а кому нет?

– Как отличить настоящую мужскую любовь от псевдолюбви?

– Что такое эмоциональная интоксикация и как это отравляет романтическую любовь?

– Какие ошибки совершают женщины и почему в отношениях разрыв неизбежен?

– Как сохранить любовь?

Хочу поблагодарить всех, кто принимал участие в создании этой книги, а также моих учителей, учеников и клиентов!

Особую благодарность хотелось бы выразить моим редакторам Алле Митрофановой и Елене Крамаревой за их способность услышать и передать мои идеи, мысли, чувства.

Я искренне признательна за полученные знания моим учителям: психологам Леониду Левиту и Галине Кубань, а также моим друзьям Анжелике Гороховик, супругам Людмиле и Вене Маршак, о. Владимиру Морину, другим моим многочисленным друзьям, а также моему мужу за под-

держку и вдохновение.

Спасибо моим дорогим клиентам за жизненные истории, которые представлены в книге в качестве примеров, и всем, кто оставил свои теплые отзывы о нашем плодотворном сотрудничестве!

10 типичных ошибок в отношениях, которые совершают женщины

*Как научиться видеть эти ошибки?
И можно ли их исправить, чтобы
построить гармоничные отношения
с мужчиной?*

*«Не все то золото что блестит. Не все то
любовь, что начинается с романа».*

Е. Антонович

Абсолютное большинство людей, какими бы разными мы ни были, объединяет одно – желание любить и быть любимыми, вне зависимости от пола, возраста, национальности, политических взглядов. Любовь – естественная потребность каждого человека.

Почему же тогда в мире так много одиноких людей? Почему не всем удается найти взаимную любовь? Много ли вы знаете примеров счастливых отношений? Почему тот, кто когда-то страстно любил, в какой-то момент охладевает? Почему тот, кто когда-то убеждал быть вместе, вдруг уходит?

Что мешает людям сохранить любовь друг к другу на долгие годы?

И знаем ли мы вообще, что такое любовь?

Например, мы, женщины, умеем заботиться о своих любимых и отдавать себя без остатка... Но значит ли это, что мы умеем любить?

Женщинам свойственно мечтать о том, как успешно выйти замуж, родить ребёнка и стать счастливой, прожить всю жизнь с любимым душа в душу до глубокой старости.

Прекрасное желание! Почти каждый мужчина мечтает встретить единственную женщину, которую он готов сделать счастливой. Но современные женщины совершают ряд ошибок, препятствующих этой прекрасной цели. И в результате сколько красивых, умных женщин остаются одиночками. И все только потому, что не знают, как удержать внимание мужчины и построить с ним отношения!

Одиночество называют характерной чертой нашего времени. Но неужели все обречены? Или все же есть шанс встретить достойного мужчину и испытать радость взаимной любви? Надеюсь, эта книга приоткроет вам секреты таких возможностей.

Почему мир наполнен одинокими сердцами?

Женщины порой наивно верят, что могут понять мужчин, исходя только из своей системы координат. Но необходимо понимать, что мужчины и женщины – это разные вселенные! Мы по-разному смотрим на одни и те же вещи, ходим разными походками, у нас разное телосложение, разные манеры, привычки и многое другое. И наши отличия не только внешние, но и внутренние, психологические.

У нас разные потребности и приоритеты: женщина хочет сначала любви, потом секса, мужчина говорит, что хочет сначала секса, потом любви. Но понимает ли женщина, что, удовлетворяя сексуальный интерес мужчины, она не затрагивает струны его души? Эмоциональная сфера его жизни остается нераскрытой.

К тому же отсутствие понимания наших гендерных различий приводит нас к конфликтам с мужчинами. Мы ругаемся, спорим, ссоримся, судимся и бесконечно выясняем отношения. Почему так выходит, что мы сначала любим, а потом начинаем ненавидеть и избегать друг друга?



Нередко женщина пытается блеснуть перед мужчиной умом, образованием, достижениями, талантами, чтобы привлечь к себе больше внимания... Но знает ли женщина, что таким поведением она лишь отпугивает мужчин? А все почему? Да просто потому, что она демонстрирует ему свою конкурентоспособность. А мужчины, как правило, не терпят тех женщин, которые демонстрируют им свое превосходство.

Принцип взаимопонимания между мужчиной и женщиной – во взаимодополнении, а не в соперничестве. Нужна ли мужчине женщина, умеющая все делать лучше него? Или все же ему нужна та, которая будет дополнять его?

Женщина думает о создании семьи, мужчина – о ее содержании. У каждого своя гендерная роль. И не случайно мы созданы такими разными! Ведь гендер – это механизм наше-

го предназначения, мужчина – добытчик, женщина – хранительница очага. И нужно, чтобы этот механизм работал нам во благо, а не во вред.

Классическая психология теории личности вот уже сто лет как пытается уравнивать женщин и мужчин. Ищет ответ на вопрос, что в нас общего, вместо того чтобы дать нам понимание, в чем наши различия. А ведь именно здесь и кроется секрет сохранения любовных отношений.

Как психолог с многолетним опытом в области гендерных отношений могу утверждать: взаимная любовь – это реальность! И она возможна для каждого, кто хочет любить и быть любимым. Но для этого необходимо кое-что изменить в себе.

Рассмотрим 10 типичных ошибок, которые совершают женщины, пытаясь достичь счастья в любви.

Ошибка 1. «Что я значу в его жизни?»

Разговор подружек за столиком кафе:

– Залезть бы к нему в голову и понять, что он там обо мне думает!

– И что тогда?

– Я бы поняла, как мне действовать. Я вообще не знаю, как он ко мне относится... То придет, и не выгнать, то «абонент недоступен»...

– А спросить не пробовала?

– Спросила... Молчит. Лучше бы не спрашивала. Теперь пропал, на звонки не отвечает. Может, с сестрой его поговорить? В качестве женской солидарности... пусть спросит...

Когда женщина пытается понять, что она значит в жизни любимого человека, она готова прибегнуть к любым способам исследования этого вопроса. Она может подсылать к нему общих знакомых, шпионить в соцсетях, устраивать слежку – в прямом и переносном смысле... Ей нужна информация, которая поможет понять, что он чувствует, о чем думает, чем живет. Она ищет пути, как завоевать его внимание и любовь. Вместе с этим она хочет знать, чего ей ждать от этих отношений и есть ли у них будущее.

Есть такой вид отношений, в которых мужчина появляется на горизонте «любимой», только когда ему удобно. Неред-

ко на вопрос, почему так долго его не было, он отвечает: «Ну я ведь пришел! Чего ты еще хочешь? Ты же знаешь, у меня много работы...» Что тут скажешь? Женщина счастлива и редкими встречами. Она охотно посвящает себя этому мужчине в надежде, что когда-нибудь он оценит ее по достоинству, полюбит, и все изменится. Она думает о том, как лучше провести время вместе, как его развлечь, как повлиять на его чувства.



Почему ошибка?

Почему женская попытка узнать что-то о чувствах мужчины обычно ни к чему хорошему не приводит?

Дело в том, что вопрос «что я значу в его жизни?» не бу-

дет волновать женщину в тех отношениях, где все в порядке. Если он возникает – значит, есть проблема, и женщина это чувствует. Чаще всего ситуация такая: нельзя сказать, что любит, и нельзя сказать, что не заинтересован, все вроде как 50 на 50. Желание женщины быть значимой для мужчины слишком велико, чтобы видеть, что не очень-то сильно он в ней заинтересован. «Ну как такое может быть?.. – думает она. – Он ведь так ухаживал за мной, так добивался!» Ум говорит ей одно, а сердце – другое. И к чему прислушаться – она не знает. Увы, но женщина забывает, что для мужчины ухаживание и любовь – это разные вещи!

Есть несколько самых распространенных способов, с помощью которых женщина пытается выяснить отношение мужчины к ней. Рассмотрим некоторые из них.

Способы выяснения отношений

1. Поговорить с ним напрямую. Женщина задает ряд вопросов, которые в итоге убийственны для отношений: «Что ты думаешь о нас? Как ты ко мне относишься? Что я значу в твоей жизни? Я устала от неопределенности, скажи что-нибудь...»

Важно понимать: мужчины не переносят таких разговоров. Как они обычно реагируют на эти допросы? Молчат, мычат, сначала уходят от ответа, потом уходят из дома. Как правило, последний женский вопрос в этой череде: «Ты ме-

ня любишь?» – окончательно все портит. Почему женщина думает, что если мужчина не говорил ей о своих чувствах и не показывал своей заинтересованности, то он сделает это сейчас, под прессингом прямолинейных, как шпала, вопросов?

Наивно считать, что мужчина признается в том, чего нет. И даже если он скажет: «Да, люблю!» – наутро она может его больше не увидеть. Такие разговоры могут быть просто несвоевременными, потому что чувства мужчины еще не сформированы. Мужская любовь, как правило, проявляется через особое отношение и привязанность, через поведение и поступки, в которых мужчина стремится доказать свою значимость в жизни любимой женщины. Если он этого не делает, то возникает вопрос, насколько она любима.

Как понять, заинтересован ли мужчина в отношениях? Это можно сделать из наблюдений.

Например, если она заболела, пожертвует ли он своим деловым временем, чтобы ее навестить? Заботится ли он о том, чтобы на свиданиях ей было хорошо и комфортно? Стараются ли узнать ее интересы и желания, чтобы порадовать чем-то? Если через поведение и поступки женщина не видит активного участия мужчины в ее жизни, то что он может ответить ей на вопрос о любви? Да, ему хорошо рядом с ней, но, видимо, не до такой степени, чтобы что-то для нее сделать. Это, скорее, потребительская любовь. Такая любовь, как правило, и пробуждает в женщине недоумение и вопро-

сы.

Интересно, кстати, как эти женские вопрошания воспринимает мужчина? Слышит он примерно следующее: «Почему ты не хочешь быть со мной? Ты думаешь, что я тебя не достойна? Что я еще должна для тебя сделать, чтобы ты оценил меня и воспринял всерьез?..» Очевидно, что через эти вопросы женщина только подчеркивает неуверенность в себе и окончательно снижает собственную значимость в его глазах. Она как женщина, как личность ставит себя в зависимое положение. Какой мужчина на это скажет: «Да, ты меня не достойна, но я буду с тобой!»? Вы видели таких?

2. Подключить третье лицо, чтобы выудить планы любимого на будущее и подтолкнуть его к решению остаться вместе навсегда.

Это могут быть его друг, его мама, отец, брат, тот, кто считается в его жизни значимым. Безусловно, с подачи женщины это третье лицо сделает попытку повлиять на планы мужчины. Но какой это даст результат?

Пока у него не сформировались чувства и не проявилась искренняя заинтересованность в этой женщине, он по-прежнему не будет уверен, любит он ее или нет. И «разведчик» в этом случае ничем не поможет. Чувства формируются через отношения двоих, а не через участие третьего.

Очевидно, что ни выяснение отношений, ни чье-то вме-

шательство не помогут прояснить ситуацию. Есть еще один вариант...

3. Игнорировать свое любопытство и делать вид, что ничего не происходит. При этом внутреннее напряжение будет нарастать. Результатом станет эмоциональная зависимость, а вместе с этим – нервные срывы, которые будут приводить к постоянным конфликтам. К тому же так можно прождать годы и ничего не дожидаться. Так что и этот вариант лучше оставить в стороне.

Что делать?

Что делать, когда отношение мужчины к вам остается непонятным?

Не стоит пытаться выуживать из него его мысли, чувства и признания. Нужно стремиться выстраивать отношения так, что он сам скажет, как он к вам относится. Когда женщина ему нужна, он найдет слова сказать ей об этом.

А для того чтобы разобраться и сравнить ваши и его вложения, необходимо провести диагностику отношений. Продиагностировать их можно с помощью теста, предложенного ниже. После этого вам будет легче откорректировать ваши отношения.

Для диагностики отношений вам нужно ответить

на ряд вопросов.

Дайте себе возможность исследовать ваши отношения в течение недели или двух, а если понадобится – то месяца и более.

Заведите блокнот, в котором вы будете фиксировать свои чувства, оценивая их по 100-балльной шкале. Разделите страницу на две части. В первой колонке напишите: «что в отношениях делаю я», во второй – «что в отношениях делает он». Отмечайте процентное соотношение ваших чувств, возникающих при описании поведения каждого из вас. Ставьте такое соотношение, которое в сумме в двух колонках получится 100%. Например, если в колонке партнера стоит 40%, то ваши будут 60%. Дело в том, что, когда мы в паре, мы в психологическом смысле как два сообщающихся сосуда, где 100% – это общий потенциал, и каждый из партнеров проявляет себя в меру своей вовлеченности в отношения. Выставляя баллы каждому из партнеров, ответьте на ряд следующих вопросов:

– Кому принадлежит инициатива в отношениях? Например, себе вы ставите 70%, ему, соответственно, 30% и так далее.

– Кто чаще идет на компромисс в моменты конфликтов?

– Кто выражает больше радости от встречи?

– Кто чаще готов проявить жертвование ради партнера (сделать приятное, сделать сюрприз, наперед подумать о реакции партнера)?

- Кто чаще готов уступить в споре?
- У кого больше готовности к материальным затратам?
- Кто не скрывает страх потери отношений?
- В ком больше желания угодить партнеру?
- Кто чаще ведет разговоры о будущем?
- Кто чаще сетует о ссорах?
- Кто чаще говорит не «я», а «мы»?

Суммируйте результаты в колонке «я» и в колонке «он». Сравните полученные числа. Какое число получилось у вас, а какое у вашего партнера? У кого больше баллов? Если у вас, значит, вы более, чем он, заинтересованы в отношениях. А когда инициатива в любви принадлежит женщине – это значит, что отношения неправильно выстроены. Возникает вопрос: кто в вашей паре исполняет роль рыцаря, совершающего подвиги, а кто роль прекрасной дамы, ради которой эти подвиги совершаются? Если женская инициатива превалирует над мужской, то получается, что именно женщина «вызывается» сделать мужчину счастливым, а не наоборот. А это нарушение гендерного альянса.

В гармоничных отношениях роли должны быть распределены иначе: мужчина добивается женщины. Она, в свою очередь, реагирует на эти действия – отвечает мужчине на его инициативу нежностью, вниманием, взаимностью. Это не значит, что женщина меньше любит. Просто ее чувства проявляются иначе. Если мужская любовь выражается

через инициативу и действие, то женская – через взаимность и благодарность. Так формируется взаимная любовь.

Если у мужчины число баллов больше, это будет говорить о его заинтересованности в ваших отношениях. И в период ухаживания завышенный процент, показывающий его заинтересованность, это нормально.

Рассмотрим конкретный пример. Мужчина пишет смс: «Я сегодня раньше заканчиваю работу, давай встретимся». Это естественная мужская инициатива в отношениях. Но если подобную фразу пишет женщина, то это пример излишней инициативы, которая в глазах мужчины выглядит как проявление ухаживания. Разве может настоящий мужчина позволить кому-то ухаживать за ним? Конечно, на встречу он придет, но к женщине он будет скорее настороженно присматриваться, вместо того чтобы с романтическим интересом рассматривать ее.

Как женщина может выразить свое желание встретиться, чтобы это выглядело естественно? Например, так: «Я сегодня раньше заканчиваю работу... Что скажешь?» Это пример скрытой инициативы и ненавязчивого поведения.

Если вы чувствуете, что ваши отношения держатся только на вашей инициативе, то задумайтесь, насколько они вам в таком виде нужны?

Многие мужчины остаются в отношениях с женщиной не из любви к ней, а из-за комфорта, который она ему обеспечивает. Это позиция потребителя! Вроде того как, если «будешь хорошей девочкой, так и быть – буду с тобой!». Приемлемы ли для вас такие правила игры? Или все же лучше что-то изменить? Если вас не устраивает потребительский подход, то либо ставьте точку, либо меняйте свои привычки в инициативе. Предоставьте мужчине возможность действовать!

Рекомендации в построении отношений

1. Начните вести «дневник любви» и записывать, как вы чувствуете себя в ваших отношениях. Наблюдайте его поступки и фиксируйте ваши чувства. В период до свадьбы это особенно важно, потому что именно в это время закладываются основы отношений: обязательства, традиции, взаимопонимание, ответственность и так далее – все то, что в будущем повлияет на формирование взаимной любви.

2. Помните о том, что женщинам свойственно быстро забывать обиды и не замечать отчужденности, отстраненности, холодности мужчины. Обращайте внимание на эти определения, они важны для объективной картины ваших отношений. Применяйте метод отзеркаливания: он холоден к вам – значит, и вам не следует ярко выражать свои чувства.

3. Если вы понимаете, что в ваших отношениях было проявлено много вашей инициативы, сделайте шаг назад, охладите

дите сердце, включите разум. Используйте тот же метод отзеркаливания. Если действия мужчины говорят: «Извини, мне сейчас не до тебя», – не кидайтесь к нему на шею, не пытайтесь выяснить, что происходит. Поспешите закончить разговор и пожелайте ему хорошего вечера. Он должен чувствовать вашу способность держать эмоциональную дистанцию.

4. Мягко и корректно напоминайте мужчине о ваших предпочтениях, если он забывает вас чем-то порадовать. Это поможет ему освоить привычку делать вам приятное и выражать свою любовь через действие. Например: «Милый, ты же знаешь, как я люблю цветы...» Дождитесь, чтобы он уточнил, какие именно. Если не спрашивает, а уходит от разговора, не настаивайте. Но поставьте галочку в своем дневнике. Помните о том, что мужчина должен стремиться вас порадовать пусть даже ромашками!

5. Заведите какие-то теплые традиции – например, особым образом ужинать. Пускай это будет каждый раз по-новому: то на балконе, то на природе, на даче... Пишите друг другу записки от руки и складывайте их в самолетики. Готовьте друг другу интересные блюда, пусть даже самые простые: например, яичницу со смайликом. Экспериментируйте, ищите! Помните, что маленькими теплыми традициями формируется история большой любви. Это то, что делает вас одним целым, а именно – влюбленной парой с общими интересами и ценностями.

6. Не бойтесь выражать свое мнение о ваших отношениях. Это поможет вам обоим сохранять понимание, что хорошо, а что плохо, и вовремя скорректировать поведение.

Как лучше выразить свое мнение? Поощрение – один из эффективных методов поддержания интереса друг к другу. Например, вы можете периодически напоминать, что вам нравится в ваших отношениях:

– Мне нравится, что ты всегда звонишь и интересуешься моими делами.

– Мне приятна твоя забота обо мне.

– Мне нравится, когда ты меня приглашаешь в кино, в театр.

– Мне нравится, когда ты дурачишься, как мальчишка.

– Мне нравится, когда ты стремишься чем-то порадовать меня.

Хвалите, поощряйте, но не переусердствуйте! Помните: лучшее – враг хорошего! Иногда мужчина начинает зазнаваться от того, как вы его оцениваете, и перестает проявлять любовь. А если что-то и делает, то только для повышения чувства собственной значимости. Не бойтесь «поставить мужчину» на землю, чтобы не забывал о любимой.

Также в отношениях очень важно проговаривать, что вам не нравится. Например:

– Мне неприятно, когда ты в последний момент ставишь меня перед фактом, что планы на вечер изменились и мы

никуда не идем, хотя неделю назад было принято решение навестить друзей.

– Мне не нравится, что мы редко куда-то выходим. Хотелось бы чаще ходить в кино (театр, выставки, встречи с друзьями). Давай мы с тобой договоримся, что будем искать компромисс: сегодня остаемся дома, а завтра куда-то выбираемся.

Когда вы озвучиваете свои желания или проблемы, связанные с отношениями, вы демонстрируете открытость и честность. Избегайте формулировок, где вы подчеркиваете свою особую привязанность к мужчине, например: «Ты не можешь меня понять, потому что ты не любишь меня так, как я тебя» или «Как скажешь, я приму любое твое решение».

Мужчины не влюбляются в женщин, которые испытывают эмоциональную зависимость от них. Не позволяйте себе жаловаться на его нелюбовь и невнимательность к вам. Удерживайте свое достоинство тем, что вы *отвечаете* мужчине на его чувства, а не зависите от них.

7. Не бойтесь говорить о своих желаниях. Например: «Я сегодня устала и хочу пойти домой, извини. Завтра сложный день... Давай перенесем встречу!» Часто женщины думают, что если они выразят свои пожелания, которые могут не понравиться мужчине, то это его испугает или оттолкнет. Мужчина, в свою очередь, может этим пользоваться и манипулировать: «Ну раз ты во мне не заинтересована, то я, пожалуй,

пойду!» Или: «Стоит ли мне тогда вообще тебе звонить?»

Если он так отвечает, значит, он заинтересован не лично в вас, а в том, чтобы рядом с ним просто кто-то был, все равно кто. В этом случае делайте выводы. А если же он готов подстроиться под ваши пожелания, значит, вы действительно ему дороги. Так вы можете лишний раз проверить истинные намерения мужчины в ваших отношениях.

8. Женщинам свойственно задавать вопрос: «Что ты думаешь о наших отношениях?» В ответ они, как правило, ждут, что мужчина признается в любви. Но далеко не всегда это происходит. И женщина в результате чувствует себя как нищий на паперти с протянутой рукой.

Вместо того, чтобы подчеркивать вашу зависимость от мужчины, лучше задайте вопрос в другой форме, например: «Знаешь... я настроена на серьезные отношения. То, что между нами сейчас, мне не совсем понятно. Ты извини за откровенность, но я хочу, чтобы ты знал, я не могу себе позволить оставаться в отношениях, в которых нет ясности...» Так вы подводите мужчину к встречному вопросу: «Что ты имеешь в виду?» На это вы вправе обозначить свою позицию: «Меня интересуют отношения, в которых есть взаимная любовь и в перспективе – создание семьи. Если ты готов продолжать встречаться, то лучше, чтобы мы с тобой вышли на новый уровень доверия. Если мы решим быть вместе – то у нас в отношениях общая цель. Если цель у каждого своя, то нам не по пути. Давай решать! Если нужно время

подумать, мы можем взять тайм-аут, и пусть каждый из нас наедине с собой разберется, чего хочет. Не будем друг другу мешать, не будем встречаться какое-то время... посмотрим, что из этого выйдет».

Такой разговор может состояться уже через несколько месяцев встреч.

Сколько может продлиться такая пауза – зависит от конкретной пары. В среднем – до двух недель. Если после этого оба партнера ищут встречи друг с другом, то это значит, что у отношений есть потенциал. Если же мужчина уходит на несколько месяцев, то это может означать, что для него нет проблемы долго не видеть эту женщину, а значит, его чувства под вопросом.

9. Говорите мужчине о том, что вы хотите видеть его заинтересованность вашими делами. Часто женщины мучаются, но стесняются сказать мужчине, что хотели бы видеть большую заинтересованность их жизнью. Но это необходимо делать! Бывает и по-другому, например, влюбленный мужчина не спрашивает женщину о ее делах не потому, что ему неинтересно, а потому что не знает, как спросить. Он и в других ситуациях может вести себя не так, как она от него ожидает, но это не значит, что он равнодушен к ней. Учите партнера проявлять заинтересованность!

Мужчины любят, когда женщина держится с достоинством, не пытается выпрашивать внимание и любовь, но при

этом обозначает свои желания. Однако некоторым женщинам трудно удерживать эту позицию. Им мешает страх разрыва отношений. Поэтому они боятся проявить открытость и независимость. А зря! Именно эти шаги помогают женщине избежать иллюзий в отношениях и подвести мужчину к тому, чтобы он проявил ответственность в построении их общего будущего, если он так же, как и она, в этом заинтересован.

Поэтому, с одной стороны, декларируйте свою позицию и серьезные намерения в отношениях.

Однако с другой стороны – избегайте манипуляций, попыток вынудить мужчину сделать вам предложение. Это большая ошибка. Если его чувства до конца ему не ясны, и ответственность за отношения он на себя взять не готов, то не стоит форсировать события. Ведь если вынудить его жениться, то отношения рано или поздно начнут пробуксовывать. Так что, если на ваше предложение взять тайм-аут он скажет: «Что ты от меня хочешь?!» – а после исчезнет, значит, его любовь к вам была слабой. Если после такого разговора он пропадет, но через короткое время вернется и обозначит свое желание остаться с вами, то это хороший признак. Но и в этом случае не стесняйтесь уточнить, к какому решению он пришел.

Если женщина анализирует отношения, изучает, строит их, умеет сдерживать себя в своих чувствах и наблюдать по-

ступки мужчины, то для нее вопрос «любит или не любит?» не возникает. Она сама все понимает. Она позволяет мужчине проявлять инициативу в отношениях. И наблюдает: либо он остается пассивным («любите меня любимого!»), либо уходит из отношений, либо берет на себя ответственность за их общее будущее.

Ошибка 2. «Раба любви», или Что такое ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

В фильме «9 ½ недель» главная героиня Элизабет (Ким Бейсингер), встречает потрясающего парня Джона (Микки Рурк) и открывает для себя мир фантастических любовных отношений. В них есть и чувственность, и наслаждение, и яркие ощущения... За такие переживания женщина порой готова отдать свою жизнь. Элизабет понимает, что именно этот человек раскрыл ее женскую природу так, как никто другой. Раньше она и не знала, что может так сильно любить. Элизабет втягивается в эти отношения и уже не замечает, что готова на все, лишь бы угодить Джону. А Джон, умело манипулируя ее чувствами, привязывает ее к себе и переводит через ту границу, за которой она фактически теряет себя. Элизабет страдает, но привязывается к Джону.

В этой картине Микки Рурк играет мужчину такого типа, который способен свести с ума любую женщину. И в реальной жизни нередки ситуации, когда женщина добровольно отдается в любовное рабство таким, как он. Она не замечает, как растворяется в партнере, перестает слышать себя и делает только то, что понравится ему, или то, что, *по ее представлению*, понравится ему. Она начинает смотреть на мир его глазами и оценивать все через призму его желаний: а что бы он на это сказал, а что он подумает?

Такой женский типаж можно назвать «рабой любви». Эта женщина себе не принадлежит, она полностью посвящает себя служению своему возлюбленному. В этом – весь смысл ее существования. Она отказывается от самореализации, от своих интересов и от собственной жизни – все в угоду ему, любимому. Ее главная задача – доказать себе, ему и окружающим, что она достойна быть рядом с ним. И без него жизнь для нее не имеет смысла. В разговоре с подругой на работе Элизабет признается: «С другими мужчинами все просто: ты знаешь, какие галстуки они носят, какие книги читают. Отношения с ними всегда предсказуемы и понятны. Но с Джоном все по-другому...»

Элизабет понимает, что у него какое-то скрытое прошлое, непонятное настоящее, и неясно, чего он вообще от жизни хочет. Таким свободолюбивым и самодостаточным женщинам, как Элизабет, трудно оставаться в отношениях с тираничными мужчинами, но желание видеть и слышать любимого сильнее инстинкта самосохранения.

Даже если такие женщины понимают, что мужчина не любит и ведет двойную жизнь, они все равно готовы всецело принадлежать ему одному. Только с ним они «чувствуют себя счастливыми» и осознают, «что жизнь не напрасна». Поэтому даже самые унижительные отношения для них приемлемы. Они готовы терпеть и прощать, лишь бы не допустить разрыв. Хороший пример этому сцена в фильме, когда Эли-

забет по приказу Джона ползает перед ним на коленях и собирает деньги, рассыпанные по полу. По всему видно, что ей плохо от его издевательств, но это не останавливает ее. Она идет к нему в отель, завязывает по его телефонной команде себе глаза и с опасением ждет следующего эксперимента над собой.

Элизабет постоянно испытывает страх и боль. Но и это не отталкивает ее от Джона. Ей нужны те чувства, которые она получает рядом с ним: любовь, нежность, единение, близость, ощущение собственной уникальности. Такие отношения она воспринимает как необычные, единственные на всем белом свете, а мужчину считает особенным. Она думает, что только этот мужчина может ей дать возможность испытать настоящую любовь.

Но проблема женщин, подобных Элизабет, в том, что, ощущая сексуальное влечение и сильную привязанность к любимому человеку, они не замечают, как теряют себя, становятся зависимыми, назойливыми, неинтересными. Они словно теряют рассудок.

В таких ситуациях речь чаще всего идет не о любви, а об эмоциональной зависимости.

Где та черта, перед которой нужно остановиться, чтобы предотвратить разрыв отношений и не перестать быть собой?

Почему ошибка?

Казалось бы, что плохого в том, что женщина самоотверженно любит? Ведь в таких отношениях раскрывается глубина ее чувств, ее уникальная способность к любви, ее готовность к самопожертвованию ради любимого... Но любовь зрелая и эмоциональная зависимость – это разные вещи. Их нужно различать.

Женщине необходимо честно ответить на ряд вопросов, чтобы разобраться в своих чувствах и понять отношение мужчины к себе.

1. Что происходит с отношениями, если женщина боится перечить любимому?

Допустимы ли разногласия между влюблёнными? Рассмотрим два женских ответа.

Первый звучит примерно так: «Да, разногласия неизбежны, но настоящая любовь готова к тому, что оба партнера могут высказаться. Ведь в любви все проблемы решаемы! Мужчина не может разлюбить женщину потому, что ее мнение отличается от его собственного!»

Второй вариант ответа: «Нет, разногласий быть не может! Ведь это огорчит любимого!»

В первом случае женщина может сказать «я не соглас-

на» или «давай попробуем посмотреть на проблему по-другому», или что-то еще, в результате чего они могут и поспорить, но в итоге найдут компромисс.

Ссоры любящих людей не фатальны для отношений (если там есть настоящая любовь). Конечно, необходимо понимать, что мужчина не любит, когда с ним спорит женщина. Но это совсем не означает, что она вынуждена молчать и соглашаться с любым решением своего избранника.

Во втором варианте очевидно, что женщина боится сказать то, что думает. Ее беспокоит реакция мужчины. Ведь то, что она скажет, может не понравиться ему. Вот ее внутренний монолог: «Ой, я что-то не то опять сказала, он обиделся!» или «Какая же я дура, надо было сказать по-другому!.. Я все испортила!» Если женщина постоянно беспокоится о том, как любимый воспримет ее слова, ей пора задуматься, чьими глазами она смотрит на мир: своими или его? Если – его, то это не что иное как болезненная зависимость.

Женщине очень важно быть честной с собой, отвечая на вопросы: могут ли отношения разрушиться из-за разногласий? возможно ли разлюбить человека из-за высказанного мнения? дает ли мужчина ей вообще право на собственное мнение, и слышит ли он ее?

Ведь если решения и действия женщины никакой ценности для мужчины не представляют, значит, он слышит только себя. А если их отношения зависят только от готовности

женщины подстраиваться под изменчивое настроение партнера, то возникает вопрос: любит ли он ее?

В фильме «9 ½ недель» можно найти много ситуаций, когда Элизабет боялась перечить Джону. Пример тому и сцена в магазине товаров для верховой езды, когда Джон выбирал хлыст для лошади. Резкими движениями он несколько раз рассек воздух хлыстом и ударил Элизабет по ноге. И сделал это в присутствии других мужчин. Почему она не возразила? Почему не сделала ему замечание? Может, думала, что это элемент той сексуальной игры, которую они использовали для стимуляции чувств? Или она старалась не замечать ничего странного в его поведении? Или боялась разочаровать, чтобы он не подумал о ней как о партнерше неспособной подыграть в любви?

2. Как часто женщина может испытывать чувство вины в отношениях?

Там, где есть взаимная любовь, – там не бывает навязчивого, гипертрофированного чувства вины. Люди ссорятся – это бывает. Но после ссоры, стоит каждому проанализировать свои поступки и действия, попросить друг у друга прощения, наступает мир, вопрос исчерпан.

А если женщина склонна после каждой ссоры упрекать себя в чем-то? «Я сделала что-то не так. У него есть все основания злиться. Это я во всем виновата! Что же у меня такой язык, пустая голова?! Зачем же я его обидела?! Я себе

этого не прощу!» – налицо раздутое и болезненное чувство вины.

В состоянии эмоциональной зависимости в восприятии себя у женщины доминирует самокритика, иногда доходящая до самоуничужения.

3. Как часто в период ухаживания мужчина может позволить критику в адрес женщины, выразить недовольство и даже напугать ее?

Там, где есть настоящие чувства, такое вряд ли возможно. Ведь мужчина хочет понравиться женщине, завоевать ее расположение. А если он стремится поставить женщину в зависимость от своего настроения или создать рискованную для нее ситуацию – это значит, что женщина для него не имеет ценности.

Вспомним сцену, когда Элизабет увидела Джона на улице и прошла за ним в офис, где он работает. Она хотела порадовать его своим присутствием, но что получилось? Он посмотрел на нее и хладнокровно произнес то, что она не ожидала услышать: «Что ты здесь делаешь?» Ей нечего было ответить. Она растерялась и, почувствовав себя неуютной ему, сразу ушла. Разве может влюбленный мужчина вести себя так с женщиной, которую совсем недавно баловал, обнимал, страстно прижимал к себе?

И если мужчина часто раздражается, срывается или молчит, уходя от разговора, а женщина все больше терпит

и страдает от отсутствия взаимопонимания, это значит, мужчина заинтересован в собственном комфорте, а не в том, чтобы понравиться этой женщине. Но в период ухаживания думать о собственном комфорте для влюбленного мужчины – это противоестественно!

А в истории любви Элизабет и Джона эта тенденция наблюдается с момента их первого свидания. Вспомним кафе, их первый романтический ужин. Разговор об убийствах, который Джон завел, уже тогда создал ощущение экстремальности ситуации. «На месте, где ты сидишь, убили человека, – с улыбкой говорит он. – А на том месте, где сидит мальчик, был убит еще один парень». Из серии нагнетания опасности и сцена в домике на набережной. Когда Джон расстилал постель, Элизабет задала ему вопрос, откуда у него уверенность, что она будет с ним спать. А он ответил вкрадчивым голосом: «Никто тебя здесь не услышит, даже если будешь кричать...» Кто-то может сказать, что это вот, мол, такой черный юмор. Что здесь такого? Но важно понимать, в какой ситуации человек использует те или иные шуточки. Ведь очевидно, что Элизабет в тот момент не было смешно... А когда Джон заплатил управляющему аттракционом, чтобы, когда Элизабет поднимется на самую большую высоту, тот остановил колесо обозрения?..

Мужчина, искренне заинтересованный в женщине, не будет создавать для нее экстремальные условия и опасные ситуации.

В здоровых отношениях мужчина действует совершенно противоположным образом: проявляет готовность защитить женщину от опасности. А если он все же делает так, как герой этого фильма, то искренность его чувств вызывает сомнение.

Но неужели ему доставляет удовольствие глумиться над любимой девушкой? Позже мы вернемся к этому вопросу.

4. Может ли мужчина выражать пренебрежительное отношение к женщине, которую любит?

Проанализируем ситуацию с подарками, которые Джон дарит Элизабет. Первый подарок – понравившийся ей платок, который она не могла себе позволить из-за слишком высокой цены. Неожиданно Джон дарит ей его. Ласково накидывая платок на плечи, он будто окутывал ее своей заботой и нежностью. Это проявление бережного отношения к любимой женщине. Но на следующий раз наблюдаем иную картину: Джон не вручает ей подарок, а демонстративно ставит коробочку на стол со словами: «Это тебе!» Элизабет спрашивает: «А почему ты не даешь в руки?» Джон указывает незначительные причины, но на самом деле он наблюдает за женщиной. Он ставит эксперименты над ней, исследует: как она отнесется к его вниманию, как подойдет к подарку, как возьмет... Он заинтересован не в том, чтобы порадовать любимую женщину, он хочет получить новые впечатления для самого себя.

5. Должна ли женщина «заслуживать» любовь? Как и зачем она это делает?

В состоянии любовной зависимости женщина искренне верит, что еще не заслужила любовь и хорошее отношение к себе. Она готова меняться, подстраиваться, подчиняться и даже переступать через себя, лишь бы мужчина не отверг и не бросил ее.

Типичный пример из жизни: женщина активно интересуется делами своего мужчины, а он не проявляет ответного интереса к ее делам. Более того, если она пытается с ним поделиться проблемами, сворачивает тему. Мужчина невнимателен к ее нуждам, игнорирует ее потребности, но женщина не замечает этого. А это первый шаг к нарушению баланса в отношениях и проявление односторонней любви.

Почему женщина допускает такое отношение к себе? Одна из причин – это желание показать своему избраннику готовность терпеть: его несносный характер, его занятость, его эгоизм и т. д. Для нее главное – чтобы он знал, как она любит его и что готова ради любимого на любые испытания. Ее задача доказать ему свою незаменимость: «Никто не сможет полюбить его так, как я. Никто не способен понимать его так!» – искренне верит она. Для того чтобы казаться ему лучше других женщин, она готова идти и на унижение, и на жертвы. Только бы он оставался с ней. Женщина даже может убеждать себя в том, что все так и должно быть. Она

проводит жизнь в фантазиях о нем, в ожидании его звонка или встречи и лишается возможности чувствовать себя желанной. Так женщина теряет свое женское достоинство, а вместе с этим – и себя. А потеря себя – прямой путь к разрыву даже там, где отношения можно было бы сохранить.

6. Правда ли, что жертвенность – это основа любовных отношений?

Да, правда. Но при условии, что ее проявляют и мужчина, и женщина. Если же готовность идти на уступки исходит только от женщины – это признак эмоциональной зависимости. В таких отношениях женщина – постоянный донор, а мужчина – потребитель.

Когда один из партнеров находится в эмоциональной зависимости от другого, то второй по умолчанию будет стремиться выйти из отношений и искать «счастья на стороне». Женщине нужно иметь в виду, что в этом случае разрыв или измена неминуемы.

В картине «9 ½ недель» героиня Ким Бейсингер нашла в себе силы порвать с мужчиной, отношения с которым причиняли ей боль.

В жизни так бывает не всегда. Часто женщина продолжает находиться в эмоциональной зависимости от бывшего партнера даже после разрыва с ним.

Если не искать выхода из этой болезненной любви, то есть риск навсегда остаться внутренне привязанной к «челове-

ку из прошлого» и никогда и не узнать, что значит любить и быть любимой.

Есть еще один важный момент в поведении мужчин, который женщины не учитывают, будучи эмоционально зависимыми. Когда мужчина искренне заинтересован в женщине, он, как правило, проявляет себя активно: берет инициативу в свои руки, предлагает пойти в кафе, в кино, в парк. Готов оплатить расходы во время свидания. Даже очень несмелые и очень стеснительные парни находят предлоги, чтобы встретиться. Цель мужчины – доказать женщине свои чувства и добиться ее взаимности, завоевать внимание объект своей любви. Если же мужчина в отношениях остается пассивным и делает все, чтобы поставить женщину в зависимость от себя, в этом случае он, скорее, потребитель, чем завоеватель. Он не хочет любить, он выбирает другой путь. Для него важнее влюбить в себя женщину и получить от нее любовь. А любить он не намерен.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.