

Яна Агарунова

П Р И К Л А Д Н А Я
РОМАНТИКА



**КНИГА,
КОТОРАЯ СПАСЕТ
ВАШ БРАК**



Яна Агарунова

Прикладная романтика

«Издательские решения»

2015

Агарунова Я.

Прикладная романтика / Я. Агарунова — «Издательские решения», 2015

Как порадовать любимого человека и сделать так, чтобы ваш подарок заставил его светиться от счастья? Как вдохновить партнера на то, о чём вы мечтаете, и понять, чего он ждёт от вас? Как вернуть состояние влюбленности, когда кажется, что всё в прошлом? Больше не нужно забивать эти вопросы в интернет-поисковики. Откройте «Прикладную романтику» — более 60 способов показать любовь близкому человеку, упражнения и рецепты по «приготовлению» нежности в отношениях под одной обложкой!

© Агарунова Я., 2015

© Издательские решения, 2015

Содержание

| | |
|--|----|
| Вступление | 6 |
| Зачем романтика нужна мужчинам? | 8 |
| Как думают женщины | 12 |
| Часть 1. Что такое романтика и какую пользу она принесет именно вам? | 14 |
| Часть 2. Языки любви | 18 |
| Акты служения | 19 |
| Слова одобрения | 21 |
| Качественное время | 23 |
| Прикосновения | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 25 |

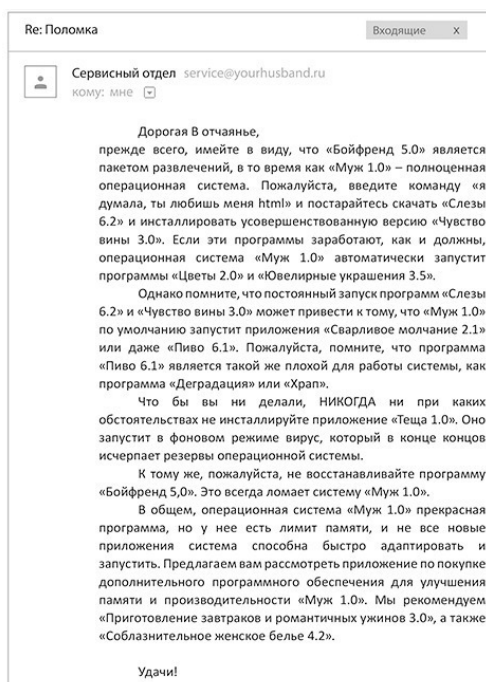
Прикладная романтика
Книга, которая спасет ваш брак
Яна Агарунова

© Яна Агарунова, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

Вступление

Прошлым летом я наткнулась в социальной сети на шуточную переписку некой Мэри Сью, «жены со стажем», и «специалиста сервисного отдела», которая заставила меня призадуматься. Воображаемая женщина жалуется:



Переписка меня и развеселила, и немного расстроила. Вначале любые отношения полны романтики. Влюбленные смотрят друг на друга и не могут наговориться. Их глаза полны нежности, поступки – заботы и внимания. Многие отношения заканчиваются свадьбой и заверениями в любви и бесконечном счастье. Однако проходит совсем немного времени, и счастье и романтика куда-то испаряются.

Печальные изменения часто начинаются с жалоб, похожих на те, что в шуточном письме. Только не каждая женщина или мужчина (если жалуется вы на подругу или жену, которая привыкла к совместной жизни и перестала дорожить отношениями) способны прислушаться к советам службы «технической поддержки». Увы, часто в ход идут самые вредные рецепты: рев-

ность, упреки, пересказ мнений мамы и подруг, вечно недовольный вид. В результате отношения портятся еще больше. Вместо того чтобы поговорить о своих переживаниях, взбодриться, заняться собой и уделить искреннее внимание второй половинке, партнеры уходят в глухую оборону.

Вторая история произошла на тренинге, где женщин спросили: «Кто из вас любит своих мужей?»

Все участницы подняли руки. Тогда ведущая попросила вспомнить, когда в последний раз вы говорили вашему мужу, что вы его любите. Некоторые ответили – сегодня, некоторые – вчера, другие не могли вспомнить. А ведь участницы были замужем всего-то от года до семи лет! Тогда ведущая попросила взять телефоны и отправить мужьям следующий текст: «Я люблю тебя, дорогой».

Затем женщинам предложили обменяться телефонами и читать пришедшие текстовые сообщения. Вот что они прочли:

1. Кто это?
2. Ах, мать моих детей, ты больна?
3. Я люблю тебя.
4. И что теперь? Что случилось с автомобилем снова?
5. Я не понимаю, чего ты хочешь?
6. Что ты уже сделала сейчас? Я не прощу тебя на этот раз.
- 7.?!?
8. Не ходи по кругу, просто скажи мне, сколько тебе нужно?
9. Мне это снится?
10. Если ты не скажешь мне, кому это сообщение на самом деле, кое-кто умрёт.
11. Я просил тебя не пить больше. Я удалюсь, если ты устала от меня.
12. Чего бы ты ни хотела, ответ – нет...

Когда вы говорили мужу или жене, что влюблены? Хотите ли сейчас отправить SMS с признанием или страшно? Какие соображения появились? Возможно, будет интересно прочитать книгу до последней страницы.

Иногда мы, жены, думаем, что часто вести себя романтично слишком несерьезно. Любовницы считают иначе. Они встречают мужчин в чулках и туфлях на шпильке, купаются при свечах, шлют SMS, которые «добропорядочные» женщины назовут «развратом», и... выигрывают.

Согласно статистике, каждый восьмой брак из десяти в России заканчивается разводом. Причем мужчины уходят не в номер в гостинице, а к любовнице, которая, в отличие от жены, точно знает, как умело использовать романтику. Она встречает чужого супруга в чулках и туфлях на шпильке, эффектно принимает ванну при свечах и шлет игривые SMS, назначая свидания в неожиданных местах. Чем больше адреналина, тем скучнее покажется избраннику жизнь дома. В итоге, то, что кажется добропорядочной замужней даме несерьезным и неприличным, приводит к победе ее соперницы.

Решив разобраться, в чем же секрет романтики и как она помогает укреплять отношения, зимой 2015 года я провела исследование: что значит романтика для мужчин и женщин. Я исходила из того, что именно романтика лежит в основе счастливых отношений. Если партнеры продолжают уделять друг другу внимание и радовать по пустякам, их счастью ничто не угрожает. Я расскажу подробно все, что мне удалось выяснить в ходе моей работы. Задача книги – сделать так, чтобы вы чувствовали себя любимыми каждый день, а в ваши отношения вернулась бы искра, без которой чувства в браке угасают под ежедневной рутинной.

Зачем романтика нужна мужчинам?

Дорогие мужчины, не стоит думать, что романтика – это то, что нужно исключительно женщинам. Это не пережиток конфетно-букетного периода, а разумная тактика, благодаря которой затратив минимум усилий вы получаете максимум результата – счастливую жену дома.

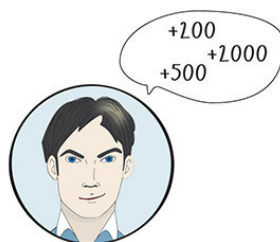
Забудьте о принципе: «жена и так знает, что я люблю ее. Иначе разве я был бы с ней вместе?» Эта истина вполне может быть очевидна для вас, но ее явно недостаточно для того, чтобы ваша женщина чувствовала себя желанной и особенной. Муж, который никогда не говорит о своих чувствах и воспринимает заботу и уют как должное, заставляет свою жену ощущать себя как бесплатное приложение к холодильнику, плите и детям. Согласитесь, приятного мало – вряд ли такое «приложение» захочет порадовать вас в постели или удивить неожиданным подарком.

Однако есть и хорошая новость – для женщин: мужчины так себя ведут неспециально. То, что женщины воспринимают как безразличие и отсутствие внимания на самом деле отдых усталого героя.

Как пишет американский психолог Марк Гангор в своем исследовании о работе мозга разных полов, сильная половина человечества склонна мысленно награждать свои поступки высокими баллами. Например, мужчина не разбил утром зловерный будильник, не залез под одеяло, а пошел на работу – уже 500 очков. Добрался до офиса, отработал целый день и даже получил зарплату – 2 тыс. очков, не меньше. Наконец, после трудового дня он поехал не в бар, не на свидание – а домой: это, как минимум, достойно 4,5 тыс. очков. Вот и получается, что уставший чемпион по достижениям считает, что заслужил свой отдых вечером перед телевизором. Более того, он ждет, пока его супруга также покажет свои способности и сделает что-то, за что он сможет ей начислить очки. Принесет ему холодное пиво во время матча по любимому каналу, сделает массаж спины и, главное, не будет отвлекать его на всякие домашние дела.

То, как устроен мужской мозг – не хорошо и не плохо. Это просто данность. Именно поэтому, многие мужчины страшно обижаются, когда жены считают, что их ежедневных действий недостаточно, и продолжают чего-то требовать: поиграть с ребенком, купить билеты в кино, подарить букет цветов. «С какой стати, – думает мужчина. – Ведь я и так заработал за сегодняшний день несколько тысяч призовых очков».

Открою секрет, теперь уже для мужчин. Дело в том, что женский мозг устроен совершенно иначе. Мы начисляем очки дозированно, не растрачивая капитал на мелочи. Встал с постели? Молодец, вот тебе одно очко. Пошел на работу? Запишем еще одно. Сразу из офиса поехал домой? «Как здорово, люблю его», – думает жена... и начисляет ровно одно очко. Итого за день супруг зарабатывает три призовых очка.



Теперь вспомним про жену: она встает раньше всех и уж наверняка раньше, чем ей бы самой хотелось. Застелить постель, приготовить завтрак, собрать детей и отвезти в школу и

сад – вот оно, начало дня. Затем жена едет на работу, забирает детей и отвозит их по кружкам или к врачу, заезжает за продуктами, готовит ужин и даже успевает потратить 20 мин. на разговор с вашей мамой (а могла бы это время потратить на себя – например в ванне полежать и расслабиться). Сюда же добавляем такие мелочи, как загрузить стиральную машину, погладить, помыть посуду – к концу дня у жены, как минимум, 14 очков (за вашу маму начислим, пожалуй, два). Итого: три очка мужа против 14 у жены.

Именно из-за разницы в работе женского и мужского мозга жена, мягко говоря, удивлена, что вы не хотите почитать детям сказку на ночь. Обычно мужчин сердит, когда, следуя женской логике, что бы они ни сделали, получить можно всего одно очко. Однако не спешите сердиться. Дурную новость можно обратить во благо. Женщина ведь склонна и за каждый пустяковый поступок выдавать по одному призовому баллу. Мужчины часто не берутся за мелкую работу по дому лишь потому, что она для них совершенно незначима. Но женщины начисляют очки и за каждый пустяк. Полил цветы – очко, поговорил с детьми – еще одно, букет – очко, подарил автомобиль на рождение первенца – тоже одно.

Помните об этой несложной арифметике. Именно по этой простой причине романтика необходима мужчинам так же сильно, как и женщинам. Ведь жена вас и полюбила за добрые дела, и будет сильно любить и дальше, если вы научитесь привносить в вашу совместную жизнь приятные романтические пустяки. А не повторять грустные ошибки мужчин, которые делают жене подарки ровно четыре раза в год: на Новый год, 8 Марта, годовщину свадьбы и день рождения. Потому что уверены, что огромный букет в важные даты обеспечивает любовь жены. С ее же точки зрения, четыре букета за 365 дней равны формальности и тому, что она перестала быть для мужа желанной и важной. Вместо того чтобы осуждать женщину – как она может судить обо мне и наших отношениях всего лишь по каким-то букетам? – давайте разберемся, как сделать женщину счастливой, фактически ничего не делая.



Итак. Представьте завтрашнее утро. Вы встали с постели, жена чистит зубы в ванной. Заправьте постель. Это всего лишь две минуты в вашей жизни. Жена войдет в спальню и удивится: «Ты заправил постель?» И одно очко уже у вас на счету. Вы заметили в кресле около шкафа целую гору ваших свитеров? Уберите их в шкаф. «Ты убрал свои вещи в шкаф?» – спросит жена. Еще очко. Вечером после ужина, вместо того чтобы ждать, когда женщина уберет со стола, встаньте и сложите тарелки в посудомоечную машину. Очко. Зажгите на столе свечу. Еще одно. Так, тратя всего лишь минуты, вы начнете набирать очки, которые конвертируются в восхищение и счастье вашей женщины.

Дорогие мужчины, у меня к вам предложение: давайте проведем эксперимент. Решитесь снова влюбиться в свою жену. Ключевое слово здесь – «решитесь». Для этого нужно всего лишь принять такое решение. Не нужно читать книги и анализировать отношения. Ни к чему ходить на терапию к психологу. Достаточно будет вашего решения и желания. Достаточно просто настроить мысли на романтический лад, чтобы снова испытать все удовольствия первых лет влюбленности.

Не стоит бояться, что изменения потребуют слишком много времени и сил. Романтика – это приятные пустяки. Способы показать свое внимание к партнеру в суеде и рутине будней. SMS ни с того ни с сего в середине пасмурного дня с текстом «я так рад, что ты у меня есть» гораздо более романтична, чем дорогие или экстравагантные жесты.

Варианты романтики для невероятно занятых мужчин, у которых нет времени разбираться и которым хочется мгновенно понять, как они могут романтически проявлять себя

Для юристов: относитесь к своей девушке, как к равноправному партнеру в фирме.

Для продавцов: относитесь к партнеру, как к своим лучшим клиентам.

Для программистов: относитесь к выполнению романтических заданий так же серьезно, как к выполнению технического задания.

Для маркетологов: подготовьте кампанию по экспресс-улучшению отношений с партнером.

Для агентов по поиску персонала: составьте резюме для счастливых отношений. Какими качествами и квалификацией должен обладать ваш кандидат?

Для президентов компании: представьте всестороннее руководство, которое вдохновит вас быть романтичным дома.

Для генеральных директоров: вы делаете все, что в ваших силах, чтобы главный акционер был счастлив? Внимательно изучите степень своей эмоциональной вовлеченности в партнера.

Для членов совета директоров: ваши ежедневные мероприятия соответствуют глобальной миссии и стратегии корпорации?

Для биржевых брокеров: если бы существовал индекс «Романтик РТС», из каких показателей он бы складывался?

Для пиарщиков: продумайте пиар-кампанию, которая впечатлит вашего партнера.

Для менеджеров: руководите вашими отношениями так же, как управляете своей карьерой.

Для руководителей региональных представительств: если бы ваш партнер был уполномочен выдать вам бонус за романтические достижения дома, насколько велик был бы ваш бонус?

Для младших партнеров: что будет, если вы начнете относиться к своим романтическим обязанностям так же старательно, как к тренировкам в гольф?

Для аналитиков интернет-магазинов: проведите анализ конверсии затрат и прибыли в ваших отношениях с партнером.

Для инженеров: увеличьте демонстрацию привязанности к партнеру на 23 % и наблюдайте за результатами.

А вы не знали?

Как на самом деле расшифровываются следующие аббревиатуры:

CEO – CHIEF EROTIC OFFICER

ASAP – AS SEXY AS POSSIBLE

BOSS – BUILT ON SELF SUCCESS

Для руководителей: больше делегируйте и сможете уходить домой пораньше.

Для руководителей производства: поставщики романтических материалов выполнят свои обязательства.

Для банкиров: ведь вы не дарите самым дорогим клиентам бесполезные подарки, правда?

Для менеджеров по продажам: найдите именно те 10 % усилий, которые дают вам наибольшие результаты.

Как думают женщины

Спросите любую женщину, и она скажет вам, что предпочитает получить тринадцать раз по одной розе, чем один раз букет из тринадцати роз. Другой пример: предположим, вы решили пригласить жену в следующую пятницу в ресторан. Вы решили преподнести ей сюрприз, но можно обрадовать ее еще больше, если сделать все несколько иначе. Представьте, вы говорите: «Милая, я попросил няню задержаться с детьми в будущую пятницу, чтобы мы с тобой смогли спокойно поужинать». Глаза жены загорелись, вы заработали очко, хотя еще ничего не сделали – только поделились планами. Теперь посмотрите, как рассказ о планах будет работать на вас всю неделю. Жена станет рассказывать подругам о том, какой вы молодец – договорились с няней, зарезервировали стол, чтобы сделать ей приятное. Каждый раз, когда она будет рассказывать, на вашем счете будет прибавляться по очку. Что, вероятно, понравится вам, так это то, что во время рассказов, когда вы будете набирать очки, мужа подруг и знакомых эти очки будут терять.

Чертова дюжина рекомендаций для тех, кому нравится анализировать и планировать

Чтобы сохранить романтику в отношениях:

1. Проводите на 10 % больше времени с партнером.
2. Около 33 % времени, которое вы проводите вместе, старайтесь проводить весело.
3. Когда вы слушаете партнера, сосредоточьтесь на 100 %.
4. Придумайте, как на 10 % увеличить число развлечений, в которых вы оба сможете принимать участие.
5. Снизьте количество жалоб ровно на 50 %.
6. Снизьте количество критических замечаний на 62 %.
7. Говорите «я люблю тебя» на 300 % чаще.
8. Целуйтесь на 10 % чаще и так же регулярно, как вы читаете чужие посты в социальных сетях.
9. Станьте на 25 % креативнее в ваших отношениях.
10. Станьте на 15 % внимательнее, когда дело касается ваших отношений.
11. Если вам свойственно много болтать, говорите на 10 % меньше, а слушайте на 20 % больше.
12. Если вы по своей природе тихий и закрытый человек, говорите на 20 % больше. Рассказывайте партнеру о себе по одной истории в неделю.

Хотите знать, как легко поддерживать разговор с женой, когда ей нужно выговориться? Далеко не всегда нужно внимательно вслушиваться и анализировать. Мужчине достаточно просто прислушиваться и время от времени вставлять реплики: ты в самом деле так думаешь? Что ты почувствовала в этот момент? Или же просто повторять окончания фраз с вопросительной интонацией. Конечно, так нельзя делать всегда, но если жена двадцатую минуту рассказывает о встрече с подругой или выборе блюда на ужин, вы вполне можете себе позволить безобидные реплики. За каждую вам начислят по очку. А вам не нужно делать ничего особенного. Анализа, помощи в принятии решения и советов от вас не предполагается! Если это потребуется, женщина попросит об этом по-другому, как о более конкретной помощи.

Существует как минимум два вида романтики: обязательная и факультативная. Почти как в учебе. Обязательная романтика – это подарок на день рождения или цветы на 8 Марта или День святого Валентина. Факультативная романтика – вещь более весома. Она более подлинная. Речь идет о романтических поступках в моменты, когда вы вовсе не обязаны ничего делать. Но тем и ценно шампанское в обычный вторичный вечер или прогулка вдвоем под зонтом после трудного рабочего дня.

Как бы заняты вы ни были, постарайтесь хотя бы раз в месяц находить время, чтобы побыть с женой вдвоем.

Встречаются люди, которые уверены: если они совершат романтический поступок, то перестанут быть самими собой. На самом деле ни один мужчина не ждет, что жена станет ему настоящим товарищем, а женщинам не нужно, чтобы муж действительно обернулся в принца на белом коне. Что нам всем действительно нужно, так это чтобы между нами пробежала искра, возникло напряжение или трепет любви. Романтика и есть путь к тому, чтобы воссоздавать и поддерживать прежние и новые чувства. Для этого нет необходимости становиться тем, кем вы не являетесь. Нужно другое – решение заново влюбиться в свою половинку.

Не бойтесь быть неоригинальным. 90 % людей не совершают вообще никаких романтических поступков. Начните с самых традиционных способов проявления внимания. Следуя женской логике, лучше дарить шарик с записками или цветы один раз в неделю, чем один золотой шар раз в год.

Эта книга приумножит удовольствия в вашей жизни. Поскольку перед вами курс игровой терапии для взрослых.

Если вы довольны отношениями и своей сексуальной жизнью, отложите эту книгу. Подумайте, может, рядом есть кто-то, кому она нужнее.

Часть 1. Что такое романтика и какую пользу она принесет именно вам?

Давайте разбираться, что же это за явление – романтика, которая вначале витает над любимыми отношениями и делает нас счастливыми, а потом норовит куда-то исчезнуть. Я попросила дать определение романтики своих друзей и знакомых. Оказалось, сколько людей, столько же и представлений об этом удивительном состоянии души. Более того, обнаружилось, что определения женщин часто принципиально отличаются от представлений о романтике у мужчин. Если не сказать больше – некоторых мужчин часто само упоминание романтики отпугивает, вызывая желание сбежать.

Женщины отвечают. Романтика – это:

– Приятная неожиданность: букет цветов, приглашение на концерт, комплименты и признания в любви.

– Когда муж (совершенно не романтичный человек в жизни) сказал мне комплимент, и он мне так понравился, что теперь я его вспоминаю часто, и особенно тогда, когда злюсь на мужа! Мой муж как-то сказал, за что он меня любит: за то, что я ВЗБАЛМОШНАЯ!!! Но это было так РОМАНТИЧНО!!!

– Когда серьезные, взрослые люди делают разные глупости!

– То, о чем вначале мечтаешь, а потом вспоминаешь.

– Вот так просто сделать супердень или супервечер...

– Скорее всего, из детства или юности... В кино пойти на последний сеанс, или букет полевых ромашек, ну или в поезд – и в Питер махнуть на спектакль или просто так.

– Трепетное отношение к мечтам и желаниям партнера, к его слабостям, привычкам. Романтика – это нежность, забота и поощрение. Романтика – это то, что заряжает партнеров на свершение подвигов друг для друга. То, что заставляет гореть глаза, чувствовать себя любимой (-ым) и просто самым лучшим человеком на свете!

– А помните про романтизм? Это течение возникло как реакция на скучный и строгий классицизм. Появилась свобода самовыражения, естественность, искренность, раскованность. Сдержанность и смирение отринули, пришли сильные эмоции. Романтика – это то, что так любят женщины: эмоции, слезы над фильмом, розочки, свечи, сердечки. И еще когда все это можно выразить легко и свободно, не будучи осужденной и высмеянной за это, а просто понятой.

– Личное с очень глубоким чувством чужого личного... Для кого-то романтика – и мусор вынести... Вопрос – почувствует ли это второй...

– Нежность.

– Когда даже дома в красивых трусах под секси-джинсами и в расстегнутой на 4 пуговицы рубашке. И никогда, НИКОГДА, не «ну я же дома».

Теперь прочитайте ответы мужчин. Романтика – это:

– Уединение с женщиной. Уединение совсем, поэтому довольно часто это лес, горы, какая-то глушь. Только я и она на земле.

– Это бессмысленные, но приятные поступки. Всегда встречать и провожать друг друга в аэропорту, к примеру.

– Непонятный термин, который используют женщины, чтобы заставить мужика сделать так, чтобы она почувствовала какие-то ей приятные и желаемые чувства. Мужик при этом должен еще и догадаться, что для нее романтично – набившие оскомину дурацкие свечи в ванной и лепестки роз по дороге к кровати, или кольцо с бриллиантом, или какой-нибудь шарик у окна ее работы... Не поймешь. По-нормальному сказать – это уже не романтика. Самое против-

ное, что все это взято из фильмов для подростков или книг. Если бы она это не видела, таких желаний и не возникло бы. В общем, это лузерская противоестественная какая-то тема, чтобы мужика упрекать и себя гнобить. Просто обнять, секс, нормально вместе чего-нибудь делать мало, надо выкобенивания придумать... Чтобы «как у Стеллы из романа „Дикие дожди“».

– Метод манипулирования. Я как-то встречался с девушкой, которая пыталась, чтобы все имело некий флер и романтический смысл. Было интересно первое время, а потом, когда посмотрел ее любимые фильмы и ознакомился с ее библиотекой, стало тошно от того, что это все были неосознанные сценарии, в которых я участвовал.

– Женский термин для того, что мы называем стимуляцией.

– Когда обо мне заботятся! Когда мне не просто готовят любимые блюда, а готовят именно в нижнем белье, например. Романтика – это когда я крут и креативен, а моя половинка меня переплевывает на несколько метров!! Романтика – это когда не только она тащится!!! Романтика, это когда мы тащимся оба! (Ну, например, я дарю процедуры в спа на какое-нибудь событие и получаю такой же конверт с таким же подарком.)

– Ни в коем случае это не цветы и свечи. Романтика – это когда обоим так хорошо, как не будет больше никогда.

– Сказка, которую мы создаем с моей половинкой, некая игра, в которой я герой, рыцарь, совершаю поступки в стремлении завоевать сердце моей королевы!

– Приятно-идиотское состояние, когда хочется творить, делиться позитивом, приятно удивлять... Улыбка души с элементами психического расстройства.

На первый взгляд, ответы такие разные, но это не должно вас запутать. Открываю толковый словарь Ожегова и читаю:

«Романтика – то, что содержит идеи и чувства, эмоционально возвышающие человека; условия жизни, обстановка, содействующие эмоционально-возвышенному мироощущению».

Мои респонденты и описывали поступки и ситуации, которые помогали им настроиться на романтический лад. Просто мы все разные. Поговорка «что русскому хорошо, то немцу смерть» возникла как отражение реальности. Если у кого-то прилив романтических чувств вызывает неожиданный букет цветов или особенная мелодия, это вовсе не означает, что та же самая песня заставит улыбнуться и вашу вторую половину. Неудачный опыт был и у меня.

50 воздушных шаров. Уфффф... как непросто их было запихать в машину. Сюрприз на день рождения мужа. Мне казалось, это будет офигенно – он проснется, а комната наполнена шарами. Наверное, мечта из детства. Причем моего.

Как же трудно их было привязать к ножкам кровати. Они же скрипят! Муж прекратил сопеть – я напряглась. Не хочу разбудить. Решила клеить шары к полу скотчем.

Восторг накрыл радостной волной, когда дело было сделано. Однако... Накрыло меня.

У мужа восторга не было... Бедный. Когда он приоткрыл глаза утром, у него чуть сердечный приступ не случился. В полутьме он решил, что вокруг него толпятся люди (это мои «романтические» шарики медленно покачивались), и был, мягко говоря, в недоумении: где он и что случилось? В больнице? А раю/аду? Что произошло и почему тут все эти люди?!!!!!

Или другой пример непопадания – рассказ моей знакомой:

«Однажды на 14 февраля мой молодой человек (весьма брутальным он мне казался, кстати, такого никто не ожидал) сделал мне „сюрприз“. Мы решили устроить дома ужин с родителями и вот ждем его уже третий час. Звонок: „Выгляни в окно!“ Я уже тогда напряглась, выглядывать, естественно, желания не было уже вообще. Смотрю: выложил мое имя свечками на снегу, было минус много градусов. Мое имя! Это много букв! И кричит мне: „Спускайся, любимая!“ Я уже хочу его убить. Выхожу, стоит наша консьержка с букетом цветов для меня, потому что у моего ненаглядного в руках гитара, на которой он, к слову, не умеет играть. И конечно же, играет и поет! Песню собственного сочинения про меня. И тут въезжает во двор

какой-то крутой перец на своей крутой тачиле и сносит половину свечей. Я хотела провалиться сквозь землю».

А все почему? Потому что у влюбленных оказались разные языки любви. Вот если бы девушка ценила не время, которое они проводят вместе, а сюрпризы во всех проявлениях и подарки, этот день запомнился бы ей как один из лучших в жизни. Или вот другой неудачный пример:

«У жены не было идей насчет подарка, и она решила подарить деньги. Я сердито отказался. Тогда она сделала первое, что пришло в голову: купила сыну подарки (конструктор и робота) и подарила мне. Сын очень оценил, а вот я расстроился еще больше. А еще однажды жена на годовщину купила себе нижнее бельё, а преподнесла покупку как подарок мне. Интересно, как бы я смотрелся в ее глазах в новых боксерах в качестве подарка на годовщину...»

К сожалению, даже если мы понимаем, что вторая половина влюблена до беспамятства, но мы не получаем любви и внимания в желанном виде, личный сосуд любви все равно постоянно пуст. Поскольку его мало наполняют тем, что нужно вашему партнеру. Это как автомат, который принимает пяτάчки и НЕ принимает двушки и десятки, потому что это не то. Вы можете наблюдать, как ваш муж или ваша жена «стоят с полными горстями золотых монет и готовы их в вас впихивать, но они не впихиваются, потому что вам нужны пяτάчки».

Вот что думают женщины, когда их представления о романтике расходятся с представлениями партнёров:



«Мне кажется, что все-таки слова и нематериальные проявления чувств – это очень важно. Может быть, не для всех, конечно. Но, например, мне кажется совершенно несостоятельным аргумент моего мужа, что если он починил мою машину, приготовил вкусный ужин и прибрал, пока меня не было дома, то это явный и несомненный признак любви, потому что иначе зачем бы он это делал? У меня есть ответ! Мало ли зачем – получить похвалу, благодарность, да в конце концов многие люди все это делают, руководствуясь чувством долга. Например, у моей бабушки были очень сложные отношения с дедом, потому что он был человеком с тяжелым характером. Она не была с ним счастлива, но в доме всегда было чисто, вечером его ждал ужин, а вся его одежда была в порядке, чиста и выглажена. Чувство долга. А вот если чувств нет, то из-под палки соловьем петь не будешь. Нет, может, и будешь, есть же обманщики, ловеласы, манипуляторы, но мне кажется, что все это тогда выходит натужно и ненатурально. Меня, по крайней мере, на этом не проведешь».

Вот на бедных мужчин и навесили ярлыки обманщиков и ловеласов. И все лишь потому, что они проявляют романтический настрой через заботу и поступки, а их женщинам нужны нежные слова и комплименты.

Понятие «романтика» для каждого индивидуально. Подумайте, что значит романтика для вас?

Что говорят мужчины:

«Не люблю слово „романтика“ – оно размытое, в нем нет точной формулировки. В отношениях важна эмоциональная близость. Каждому человеку нужен индивидуальный подход. Например, кому-то не нужно покупать пиво и смотреть вместе футбол, но очень важно, чтобы партнер часто называл по имени, ходил со мной на концерты любимых групп и т. д. Это, может, даже можно назвать романтическим. А кому-то нужно совершенно обратное. Главное, правильно улавливать то, что нужно партнеру, чтобы ощущать близость, и регулярно это делать (регулярно, но не постоянно – тогда кайф пропадает)».

Как же угадать, какие проявления романтики с вашей стороны подойдут на все 200 %, а какие действия вызовут только ухмылку или досаду? Давайте разбираться.

Часть 2. Языки любви

Не путайте романтику с любовью.

Романтика – способ выражения любви.

В романтике больше проявлений любви, чем сексуальности (хотя и сексу в ней есть место).

Романтика – это то, что вы делаете для любимого человека.

Любовь – то, что вы чувствуете к нему/ней.

Романтика – это язык любви.

Казалось бы, все умеют любить. Однако как для каждого из нас определение романтики будет свое – особенное, так и любовь мы проявляем по-разному. Соответственно, и ждем любви в совершенно различных формах. Иногда представления партнеров о том, что делает по-настоящему любящий муж или жена, различаются, а порой и катастрофически не совпадают. Вот почему даже при плотном общении с дорогими людьми мы порой чувствуем себя недолюбленными. Парадокс первым проанализировал и объяснил американский психолог Гэри Чепмен. После многих лет консультирования семейных пар он увидел, что конфликты возникают из-за схожих претензий. Они знакомы и вам:

1. У тебя никогда нет для меня времени.
2. От тебя слова доброго не дождешься.
3. Ты совсем ничего для меня не делаешь.
4. Почему ты не целуешь меня по утрам?
5. А где же подарок? Ты забыл о нашей годовщине!

Знакомая ситуация? Вы наверняка уже слышали нечто подобное или испытали схожие обиды, но слова произносили немного другие. В каждом из этих пяти видов претензий звучит просьба о проявлении любви на личном языке человека. Мы все чувствуем себя по-настоящему любимыми только в том случае, если получаем внимание и заботу, проявленные именно «нашим» способом. Кому-то нужно внимание, направленное только на него, другому прежде всего – забота в форме действий, третьему – прикосновение, четвертому – поддержка и устное одобрение, а пятый на первое место всегда ставит подарки – пусть даже в виде копеечных сувениров. Все просто. Но если основные и самые важные для человека языки любви не удовлетворены, то он со временем будет чувствовать себя все хуже и хуже, и претензий к партнеру будет все больше и больше.

Обычно у каждого из нас два основных и самых желанных способа проявлять и принимать любовь. Языки любви формируются в детстве, примерно к 6–8 годам. Влияние на их формирование оказывают родители и те люди, кто проводит с детьми больше всего времени. То есть, если мама больше всего любила прижимать вас к себе, гладить по головке, целовать перед сном, щекотала во время игр пятки, скорее всего, вы будете любить прикосновения больше других проявлений любви и в будущем. Или, к примеру, отец был сдержан и отстранен, но периодически вы получали от него искреннюю похвалу и высокую оценку ваших поступков. Вероятно, вы и сейчас с удовольствием принимаете комплименты, а уж публичная похвала жены во время обеда в компании друзей помнится до сих пор и вызывает прилив нежности.

Скорее всего, вам уже не терпится опознать свой основной язык любви и, конечно, язык второй половинки. Давайте разберем их подробно.

Акты служения



Пусть вас не пугает двусмысленность слова «служение». Оставим его, поскольку термин придуман Гэри Чепменом, автором классификации. Под актами служения мы будем представлять любые поступки, совершенные специально для любимого. Фраза «любишь? докажи!» именно про них. Человеку жизненно важно, чтобы вы сделали нечто именно для него. Ключевой момент – вы должны сделать это сами, лично, как минимум присутствовать и исполнить именно то, чего человек ожидает. Это может быть как сваренный кофе, так и выращенные тюльпаны на даче перед окном ее спальни. Важно, что это действие вы произвели для второй половинки, а возможно, и несколько раз. Например, каждую поездку привозили козий сыр, который сами терпеть не можете, именно для него. Или отвозили жену за город к давнишней подруге на день рождения. А когда в очередной раз не смогли, то получили расстроенную супругу. Если так, то не сомневайтесь – вы или партнер предпочитаете «акты служения». Лучший подарок для таких людей – вспомнить, что вторая половинка терпеть не может делать. Именно так – терпеть не может, но вынуждена. Заказывать билеты в путешествие для всей семьи? Мыть машину? Ходить на рынок? СДЕЛАЙТЕ ЭТО ДЛЯ НЕЕ.

По каким и словам и поступкам можно точно распознать людей, у которых основной язык любви – «акты служения»?

– Они проверяют любовь готовностью партнёра сделать что-то для них.

– Для них важны дела, а не слова.

– Они говорят намеками: «а не попить ли нам чайку», если хочется чаю, или «что-то дует», если в комнате открыто окно. Через такие слова-«сигналы» человек просит о внимании и любви. Накройте стол к чаю, закройте окно – вы проявите любовь на его языке!

– Любят, когда их намеки/желания угадываются. Пишу SMS мужу: «Дорогой, что ты хочешь на ужин – рыбу, курицу, пасту?» В ответ приходит многозначительное «ОК». Что делать? Прокручиваем в голове то, что готовила в предыдущие дни, выясняем, какого блюда давно не было, и получаем довольного ужином мужа!

Не любят говорить о чувствах. Для них то, что они с вами, и есть самое главное проявление чувств. Любовь = действие. На вопрос «любишь ли ты меня?» от них нередко можно услышать фразу: «Я же с тобой, зачем об этом говорить?» И это скорее минус, потому как вы можете даже не узнать, когда у них «накопится». Ничего не остается, как настроиться и научиться расшифровывать намеки.

– Не любят, когда их называют по имени. Для них называть по имени – создавать дистанцию.

Как же показывать таким людям свою любовь?

– Говорите «да»! Не бойтесь, они не будут требовать невыполнимого. Люди, чей язык – «акты служения», настоящие реалисты, и луна с неба им не нужна.

– Подчеркивайте эксклюзивность ваших действий словами: «Я сделал (а) это специально для тебя».

– Не критикуйте их открыто – это бесполезно и причиняет боль. Используйте их подход – намекайте. Однажды на семинаре в моем центре была женщина, которую раздражало, что муж всегда забрызгивает зубной пастой зеркало в ванной. Она много раз просила его быть осторожнее или протирать зеркало за собой. Бесполезно. Ровно до тех пор, пока однажды утром она специально вошла в ванную, когда муж чистил зубы, и задумчиво произнесла: «Интересно, почему некоторые чистят зубы, и зеркало остается чистым, а у других паста летит во все стороны?» И вышла из ванной. С тех пор зеркало девственно чисто.

Вы можете узнать «акты служения» по фразам, которые они часто употребляют:

– Ты для меня ничего не делаешь.

– А что, так непонятно?

– Ты только говоришь.

– Обещал и не сделал.

– Как хочется весенних цветов!

– Что-то ветер усилился.

Помните, что они часто говорят намеками.

Если ваш спутник «акты служения», давайте ему выбор – это покажет ваше желание сделать что-то особенное для него:

– Сейчас или потом.

– Днем или ночью.

– Серьезный или смешной.

– Дорогой или дешевый.

– Здесь или там.

– Громко или тихо.

– Быстро или медленно.

Позаботьтесь о том, чтобы хорошо выглядеть к его возвращению домой. Так «акты служения» понимают, что их дома ждут.

Им очень важно:

– что вы красиво одеты специально для него;

– а значит, специально его ждали и готовились к его приходу.

Если ваша спутница «акты служения»: когда на улице метель и минус 10, очистите от снега и прогрейте ее машину – это проиллюстрирует вашу любовь к ней больше, чем серенады под окном и бриллианты.

Слова одобрения



Любить для таких людей – значит говорить о своих чувствах. Это значит, что человек очень ценит похвалу, комплимент себе или тому, что он делает. Вы замечаете, что сказанные в одобрительном тоне слова всегда вызывают положительную ответную реакцию и явно вдохновляют? вспомните, загорались ли глаза жены, когда вы или другие члены семьи хвалили ее обед? После этого отмеченные борщ и сырники были вам гарантированы даже после напряженного рабочего дня? А смущенная улыбка появилась, когда вы отметили выращенные на даче цветы? И теперь эти цветы неизменно стоят на вашем столе в кабинете?

Если так, то у вашей второй половины «слова одобрения» – ведущий язык любви, и лучшими подарками будут: стихи в ее честь (и можете не стесняться самой безудержной лестии – она будет принята на ура), песня по заявкам на любимой радиостанции (обязательно укажите, что любимая – самая необыкновенная, понимающая, хлебосольная и т. п.), из экзотических, но доступных – рекламный щит перед домом (в том же формате безудержной лестии), даже собственноручно разрисованная газета-коллаж немедленно прибавит вам в персональном рейтинге тысячу-другую очков. Таким людям важно слышать ваши признания, комплименты и слова поддержки. Не бойтесь, переборщить в данном случае просто невозможно, они нужны им как воздух.

Как распознать тех, для кого «слова одобрения» являются основным языком любви?

- Они сами не скупаются на похвалу.
- Как правило, люди с языком любви «слова одобрения» – перфекционисты, у них все должно быть идеально.
- Им важно нравиться окружающим.
- Они очень болезненно воспринимают критику.
- Легко хвалят других, и для них самих важны слова благодарности и поддержки.

Если вдруг вам предстоит сказать «словам одобрения» о том, что вам не нравится, первой фразой всегда должен быть комплимент и обязательное обращение по имени, в отличие от «актов служения». А дальше уже можно озвучивать то, что вам не нравится, но безотносительно к человеку. Очень важно при общении с такими людьми различать «тихий» и «громкий» – то есть тех, кому будут приятны ваши крики ликования, крепкие объятия, прилюдное похлопывание по плечу. «Тихим» же большее наслаждение доставляют SMS и записки, нежный шёпот на ушко – слова, предназначенные только для них.

Разговор, подслушанный в магазине, – угадывайте, какие два языка ведут диалог:

– Почему ты не сказал, что мне идет это платье? Оно же новое, и ты его не видел! Я тебе уже не нравлюсь?

– Ну что за глупости, конечно, нравишься, я же хожу с тобой по этому магазину уже целый час!¹

¹ Для девушки основной язык – «слова одобрения». Для ее спутника – «акты служения».

Претензии, которые часто можно услышать от «слов одобрения»:

- Что бы я ни сделал... от тебя слова доброго не услышишь.
- Тебе не угодишь.
- Ты меня не ценишь.

Они сами легко хвалят других в надежде услышать похвалу в свой адрес.

Если у вашего партнера язык любви «слова одобрения»

Если вам выпало быть с тем, чей язык любви – «тихие слова одобрения», навсегда убери́те из своего репертуара громкие крики, сварливый тон и грубые слова. Чтобы испортить отношения с таким человеком, нет ничего проще неудачного слова или окрика. Особенно на публике. Научитесь шептать, вздыхать, играть интонациями голоса и наблюдайте, что именно вызывает у любимого наибольший отклик.

– Пишите ласковые слова на полях ее или его любимого журнала – перед тем как журнал будет прочитан.

– То же самое – на полях ее/его ежедневника или списка покупок.

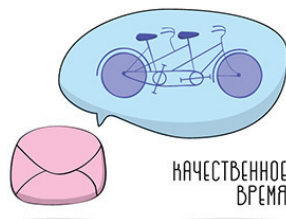
– Купите открытку в книжном магазине и поставьте ее рядом с будильником до того, как любимый или любимая проснется.

– Напишите ей/ему SMS со словами: «Любимая/-ый (или ее/его имя), когда я думаю о тебе, я вспоминаю...»

– Отправьте ей/ему открытку по настоящей, не электронной почте или телеграмму. Всегда отправляйте открытки со словами нежности, если путешествуете без второй половины.

Я храню ласковые записки моего мужа. И перечитываю, когда мне грустно.

Качественное время



Любить – значит проводить время вместе, уделяя друг другу стопроцентное внимание. В этом случае человеку важно, чтобы вы уделяли ему определенное, иногда довольно продолжительное время. Еще лучше, если при этом вы занимаетесь совместной деятельностью хотя бы пятнадцать минут в день.

Вы замечаете, что человек с удовольствием вспоминает это в формате рассказов, фото или видео? Вы вывезли всех своих домочадцев в отпуск и теперь на каждом семейном мероприятии в обязательном порядке прокручиваются кадры катания с водных горок и первые неумелые спуски на горных лыжах? История о том, как вы строили баню на загородном участке, обросла невероятными подробностями и стала семейной легендой? Похоже, что ваша половинка воспринимает мир (то есть и вас) с помощью языка «качественное время».

Как распознать «качественное время»?

- Им важно время один на один, когда вы полностью посвящены партнеру.
- Они постоянно стремятся к близости.
- Часто используют местоимения «мы», «наш», «вместе».
- Люди с данным языком любви могут говорить часами. Особенно в моменты острой нехватки проявления любви на их языке.

– Строят длинные фразы, обожают разговоры по душам и всегда следят за взглядом собеседника. Так они всегда могут подловить его на том, что «ты сейчас не со мной».

Многие мужчины, чьи спутницы объясняются на языке «качественного времени», жалуются на то, что жены их пилят и контролируют. На самом же деле они просто не получают любовь на своем языке, потому как жена вполне разумно считает, что и так показывает ему свою любовь, стремясь проводить как можно больше времени вместе.

Объясняться на языке «качественного времени» просто. Уделяйте любимому человеку хотя бы по пятнадцать минут в день для совместных дел или разговоров. Это может быть что угодно: совместный ужин, прогулка или даже поливка цветов. Главное, чтобы вы не отвлекались больше ни на что другое и **не смотрели на часы**. Болезненная точка этого языка – опоздания. Для них важно время, и если вы опаздываете на встречу с ними, то это автоматически толкуется как пренебрежение с вашей стороны. Даже если вы не успеваете прийти вовремя, позвонить и предупредить об опоздании.

Те, чей язык любви «качественное время», говорят:

- Посиди со мной.
- Твои мысли сейчас где-то витают.
- Мы, наш...
- У тебя никогда нет времени.
- Давай сделаем это вместе.

Они умеют внимательно слушать и надеются на ответное внимание.

Прикосновения



Любить – значит прикасаться к любимому человеку. Для таких людей чувства проявляются через объятия, поцелуи, поглаживания и даже легкие мимолетные прикосновения. Для них очень важны тактильные ощущения. Поэтому даже во время разговора они будут стараться дотронуться до вас.

Как их узнать?

– «Прикосновения» любят обниматься, будут стремиться дотронуться до вас. Так они лучше «слышат» собеседника. Часто могут нарушать вашу «ближнюю» зону.

– Всегда целуют вас при встрече и на прощание или как минимум пожимают руку. Это люди, которые при встрече целуют не один раз, а три.

– Любят тактильные вещи, подарок «ближе к телу» или приятный на ощупь и на вкус.

– Болезненно относятся, когда пользуются их личными вещами и носят их одежду.

– Если это ваш близкий человек, то ему очень важна ваша готовность к его прикосновениям. Вздрагивая при прикосновении или отодвигаясь, вы даете ему/ей сигнал о «нелюбви».

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.