

1

МАРС І ВЕНЕРА НА ПОБАЧЕННІ



Під час моїх семінарів, присвячених стосункам, самотні жінки часто підходять до мене і в найдрібніших деталях описують ідеальне, на їхню думку, побачення. Далі йде майже завжди те саме запитання. Кожна з цих жінок цікавиться: «Чому це не спрацювало? Я не можу зрозуміти». Якщо все йшло так добре, дивується кожна з них, чому він не захотів продовжити ці стосунки? Для більшості жінок чоловіки все ще залишаються загадкою. Їхні питання часто є свідченням того, що вони взагалі не розуміють чоловіків. Жінки запитують:

- Як я можу привабити потрібного чоловіка?
- Чому чоловіки так багато говорять про себе?
- Чому чоловіки не передзвонюють?
- Чому чоловіки не наважуються на тривалі стосунки?
- Як змусити чоловіка відкритись?
- Чому я повинна докладати всіх зусиль, щоб змусити ці стосунки працювати?
- Усе чудово, але мій партнер не хоче одружуватись, а я хочу. Що я можу зробити?
- Чому я приваблюю чоловіків одного типу?

За звичаєм, жіночі запитання обертаються навколо однієї проблеми: як забезпечити тривалі люблячі стосунки? Жінки хочуть гарантій, що вони можуть отримати в стосунках те, що їм потрібно. З іншого боку, чоловіки ставлять інші

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

запитання. З їхніх питань очевидно, що вони хочуть переко-
натись в успішності своїх стосунків, але також видно їх повне
нерозуміння та хибне тлумачення жінок.

Чоловіки запитують:

- Як мені зрозуміти, чого хоче жінка?
- Чому жінки про все говорять натяками?
- Чому ми починаємо сваритись через найменші дрібниці?
- Чому жінка просто не може сказати, що вона має на увазі?
- Як мені дізнатись, що вона саме та?
- Чому вона постійно хоче говорити про стосунки?
- У нас все добре, то навіщо розхитувати човна й одружуватись?
- Чому жінки ставлять так багато запитань?

Хоча запитання чоловіків та жінок відображають їхнє різ-
не ставлення до близьких стосунків, у них є дещо спільне: чо-
ловіки та жінки хочуть, щоб їхні стосунки були сповненими
кохання, і вони, безсумнівно, не розуміють одне одного. Ча-
сом ми відчуваємось не в змозі отримати в наших стосунках
те, що нам потрібно.

Ситуація здається безнадійною, але це не так. Щойно чо-
ловіки та жінки усвідомлять, що їхні підходи до залицяння та
стосунків відрізняються, вони отримають необхідну інфор-
мацію, щоб почати знаходити відповіді на свої запитання.
Без глибокого усвідомлення наших відмінностей ми немину-
че продовжимо хибно тлумачити поведінку свого партнера
й створювати зайві проблеми.

ЯК МИ, САМІ ТОГО НЕ УСВІДОМЛЮЮЧИ, ШКОДИМО СВОЇМ СТОСУНКАМ

Коли ми хибно тлумачимо поведінку одне одного, це може
змусити нас несвідомо шкодити нашим стосункам. Жін-
ка може дійти помилкового висновку, що чоловік, з яким
вона ходить на побачення, — це «просто один із багатьох,

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

нездатний взяти на себе зобов'язання», і здатись. Чоловік може подумати, що його дівчина — це ще одна жінка, яка на догоду своїм потребам почне гнітити його та зазіхати на його свободу. В результаті він втрачає інтерес.

Якими б щирими ви не були, якщо ваш партнер хибно тлумачить ваші невинні й автоматичні реакції та відповіді, всі ваші спроби налагодити стосунки можуть виявитись невдалими. На побаченні недостатньо просто бути самими собою; щоб воно пройшло успішно, слід спробувати подивитись на себе очима свого партнера. З цієї причини іноді ми не можемо просто «бути собою». Натомість ми повинні стримувати свої інстинктивні пориви та реакції і стежити за тим, щоб інша людина вірно зрозуміла, що ми собою являємо.



На побаченні недостатньо просто бути самими собою; щоб воно пройшло успішно, слід спробувати подивитись на себе очима свого партнера.



Якщо ми розуміємо протилежну стать, це дає нам можливість приймати рішення та робити вибори, які допомагають досягти бажаного, але так, щоб це спрацювало. Для цього нам не обійтись без глибокого усвідомлення, що ми походимо з різних світів. Багато цих відмінностей я дослідив у своїй попередній книзі, «Чоловіки з Марса, жінки з Венери», але досить багато питань, що стосуються конкретно однаків, не було в ній висвітлено.

Глибше розуміння самотних чоловіків і жінок може бути надзвичайно корисним під час проходження п'ятьох різних етапів любовних стосунків: потяг, невпевненість, ексклюзивність, близькість та заручини. З цими новими знаннями вам буде простіше інтерпретувати поведінку одне одного та реагувати у відповідний спосіб.

П'ЯТЬ ЕТАПІВ ЛЮБОВНИХ СТОСУНКІВ

Етап перший: потяг

На першому етапі знайомства ми відчуваємо початковий потяг до потенційного партнера. Найскладніше на цьому етапі – знайти можливість повідомити своєму потенційному партнеру про свої почуття та краще його пізнати. Чітко усвідомлюючи, що чоловіки та жінки по-різному ставляться до залицянь, ви зможете справити найкраще враження.

Етап другий: невпевненість

На другому етапі на зміну почуттю симпатії приходять невпевненість у тому, що ми вибрали потрібну людину. На цьому етапі головне – усвідомлювати, що ця невпевненість є цілком нормальною, і не піддаватись її впливу. Якщо ви відчуваєте невпевненість, це ще не означає, що ця людина вам не підходить. Коли ви зустрічаєтесь з кимось, хто здається вам насправді особливим, цілком нормально раптом поставити собі питання, чи хочете ви продовжувати стосунки з цією людиною. На цьому етапі чоловіки, які цього не розуміють, легко переходять від однієї жінки до іншої, а жінки припускаються помилки, починаючи бігати за чоловіками більше, ніж ті бігають за ними.

Етап третій: ексклюзивність

На третьому етапі ми хочемо, щоб ця людина зустрічалася тільки з нами. Ми хочемо мати можливість дарувати й отримувати кохання в особливих стосунках, без конкуренції. Нам хочеться розслабитись та проводити з нашим партнером більше часу. Енергія, необхідна для пошуків потрібної людини, тепер може бути спрямована на створення романтичних стосунків, сповнених взаємного кохання. Небезпека цього етапу полягає в тому, що нам стає занадто комфортно і ми перестаємо робити для своїх партнерів ті приємні дрібниці, які змушують їх почуватись особливими.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Етап четвертий: близькість

На четвертому етапі ми починаємо відчувати справжню близькість. Ми почуваємось досить розслабленими, щоб втратити пильність і відкритися більше, ніж раніше. Цей етап надає нам можливість розкрити в собі та в своєму партнерові не тільки найкраще, але й деякі не надто привабливі сторони. Не усвідомлюючи, що чоловіки та жінки по-різному сприймають близькість, дуже легко дійти хибного висновку, що ми просто занадто різні, щоб продовжувати.

Етап п'ятий: заручини

На п'ятому етапі, з упевненістю, що поруч з нами людина, з якою ми хочемо побратися, ми заручаємося. На цьому етапі ми маємо можливість відсвяткувати своє кохання. Це час насолодитись нашими стосунками з радістю, щастям, спокоєм та любов'ю. Це етап великих хвилювань і сподівань.

Багато пар припускаються помилки, поспішаючи побратися. Вони не розуміють, що це життєво важливий етап, аби набратися позитивного досвіду спільного проведення часу й усвідомити розбіжності та розчарування перед більшими проблемами одруження, сумісного проживання й створення сім'ї. Цей етап забезпечує міцну основу для подальшого життя, сповненого кохання та романтики.

На сторінках книги «Марс і Венера на побаченні» ми детально дослідимо ці п'ять етапів знайомства та різні питання, що виникають на кожному з них. Усі розділи присвячені основним відмінностям в підходах чоловіків та жінок до любовних стосунків, аби ви могли правильно інтерпретувати дії партнера й реагувати на них так, щоб уникнути будь-яких хибних тлумачень. Тож ви зможете використати кожен можливість, щоби створити стосунки своєї мрії.

ЛЮБОВНІ СТОСУНКИ МОЖУТЬ БУТИ ЗНАЧНО ПРОСТІШИМИ

Можливо, у вас тільки все починається, або ви вже почали зустрічатися чи зустрічаєтесь роками, але одне, схоже, залишається незмінним: ваші стосунки дискомфортні та час від часу завдають вам болю. Однією з головних причин укладання шлюбу для деяких людей є можливість уникнути побачень. Але побачення зовсім не обов'язково мають бути сумними або складними, і також не повинні тривати вічно. Власне кажучи, якщо ви шукаєте ту особливу людину, найшвидший спосіб її знайти — і допомогти їй знайти вас — це створити позитивний досвід побачень.

.....
 Найшвидший спосіб знайти ту особливу людину —
 або допомогти їй знайти вас — це створити позитивний
 досвід побачень.

І це буде набагато легше зробити, якщо ви знатимете, чого очікувати на кожному з п'яти етапів любовних стосунків. Наприклад, на першому етапі — етапі потягу — якщо жінка розуміє, чому чоловік не телефонує їй наступного дня, навіть якщо він явно відчував до неї симпатію та зацікавленість, це позбавляє її непотрібних переживань. А якщо вона опанує новий підхід і зателефонує йому сама (що зовсім не применшує її ролі в їхніх стосунках), вона зможе отримати ще більше задоволення від цих стосунків: їй не потрібно сидіти біля телефону в очікуванні його дзвінка.

Так само усвідомлення наших відмінностей робить процес залицяння набагато простішим для чоловіка. Наприклад, якщо чоловік точно розуміє, що потрібно жінці й що він має зробити для задоволення цих потреб, це наділяє його впевненістю в тому, що він може успішно завоювати симпатію жінки, яку він хоче і кохає. Дуже часто те, чого хоче він, абсолютно не збігається з тим, чого хоче вона. Усвідомивши ці відмінності, він буде знати, що йому робити на кожному з п'яти етапів.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ПІДГОТОВКА — НАШЕ ВСЕ

Коли ми готові до того, що може статися, нас важко заскочити зненацька й ми не сумніваємося в самих собі. Якщо наші стосунки мають для нас сенс, ми не припускаємось такої великої кількості помилок, ми можемо вчитися на цих помилках, і це дозволяє нам не наступати на ті самі граблі знову й знову. Усвідомлення наших відмінностей дає нам змогу уникнути повторення негативних закономірностей.

.....

Навчання на власних помилках запобігає повторенню негативних закономірностей.

.....

Розуміння, що чоловіки — з Марсу, а жінки — з Венери, не обов'язково перетворить будь-яке побачення на тривалі стосунки, але воно зробить процес залицяння веселішим, комфортнішим і приємнішим. Іноді воно допомагає вам швидше усвідомити, що ви зустрічаєтесь не з тією людиною. З цим усвідомленням вам буде простіше вирушити на пошуки когось більш підходящого. Чим швидше ви виявите, що ця людина не для вас, тим швидше ви зможете рухатися далі та знайти того, хто вам потрібен.

Завдяки тому, що тепер ви знаєте про п'ять етапів любовних стосунків, ви будете чітко усвідомлювати, на якому етапі ви перебуваєте й до якого хочете рухатись. Якщо ви знову повторюєте колишні помилки, ви зможете зрозуміти, як розірвати це замкнене коло та йти далі. Ризикнувши прислухатись до свого серця та дослідивши стосунки з наміром знайти потрібну вам людину, ви готуєте себе до справжнього й тривалого кохання.

2

ЯК ЗНАЙТИ СВОЮ ПОЛОВИНКУ



Знайти свою половинку – це все одно, що влучити в яблучко, стріляючи з лука. Для того щоб прицілитись та влучити в центр, потрібно багато практикуватися. Деяким людям вдається влучити в яблучко відразу, але більшості – ні. За аналогією, більшості людей доводиться позустрічатися з кількома партнерами, перш ніж знайти потрібного. Декому для цього потрібно набагато більше часу, тому що в його підході чогось не вистачає. Досліджуючи цю метафору з луком, ми можемо чітко побачити, на що саме слід звернути увагу.

Уявіть, що ви прицілились, але не влучили. Ви взяли занадто сильно вліво. Якщо ви просто визнаєте, що цілились лівіше, ніж потрібно, ваш мозок автоматично здійснить самокорекцію і наступного разу ви візьмете більше вправо. Впродовж наступних спроб ваш мозок продовжить корегувати себе, і зрештою ви влучите в ціль.

Те саме відбувається і в стосунках. Щоразу, коли ви виявляєте, що це не ваша друга половинка, ваш мозок здійснює самокорекцію, і наступного разу вашу увагу привабить хтось, хто більше годиться на роль ідеального партнера. Щоб внести корективи стосовно людини, яка нас приваблює або яка здається нам цікавою, ми повинні чітко усвідомлювати, наскільки сильно від цілі відхилився наш постріл.

Якщо ми сильно відхилились від цілі, тоді ми знаємо, що корегування має бути значним. Якщо ж ми майже влучили, то достатньо буде невеликої корекції. Так само, коли хтось явно

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

не вписується в наше уявлення ідеального партнера, нам не обійтися без значної корекції, але якщо він не відповідає цьому уявленню лише в дрібницях, тоді напрям пошуків не вимагає великих змін. Вміння правильно оцінювати людину дуже важливе для тонкого налаштування нашої здатності симпатизувати тим людям, які або підходять нам ідеально, або майже відповідають нашій цілі.

Якби вам зав'язали очі та щоразу, як ви наближаєтесь до цілі, хтось скеровував би вас у хибному напрямку, найімовірніше, ви ніколи не влучили б у ціль. Щоб здійснювати самокорекцію після кожного пострілу, ми повинні отримувати правильний зворотний зв'язок. Маючи точну інформацію, ми можемо точно налаштувати траєкторію польоту стріли наступного разу. Врешті-решт ми просто вистрілимо та влучимо в ціль.

ХОРОШИЙ КІНЕЦЬ — ЗАПОРУКА ХОРОШОГО ПОЧАТКУ

Те, як ми завершуємо свої стосунки й оцінюємо свого колишнього партнера, має важливе значення для тонкого налаштування нашої здатності приваблювати потрібних нам людей. Для того щоб одні стосунки вели вас до інших, більш схожих на те, що вам потрібно, слід приділити багато уваги тому, як ви завершуєте свої стосунки. Завершення попередніх стосунків справляє неймовірний вплив на те, якими будуть наступні. Хороший кінець — запорука хорошого початку.

Якщо після завершення чергових стосунків ви відчуваєте жаль чи провину, вам набагато складніше взятися за пошуки своєї другої половинки. Дуже часто, коли стосунки завершуються, ми відчуваємо злість через те, що наш партнер нас підвів або не справдив наших очікувань. Жінкам часто здається, що вони занадто багато вклали у стосунки та не отримали нічого натомість. В результаті вони почуваються ображеними. З іншого боку, чоловіки часто почуваються винними. Вони засмучуються через те, що стосунки не склались, і відчувають провину, якщо їх партнерка залишилась незадоволеною.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Хоча подібна динаміка — почуття провини в чоловіків та почуття образи в жінок — досить поширена, все може бути навпаки. Зазвичай образу відчуває той, хто відчувається більш знехтуваним і покинутим. Той, хто покинув, відчуває провину. Так чи так, результат однаковий. Ми завершуємо свої стосунки із закритим серцем, через що нам буде набагато важче зустріти свою другу половинку. Коли наше серце відкрите, ми здатні відчуті симпатію до потрібної людини і навіть закохатися в неї, або принаймні просунутися в пошуках людини, яка могла б стати нашою другою половинкою. Коли наше серце відкрите, ми можемо бути впевненими, що наближаємось до своєї мети. Однак коли наше серце закрите, ми знову і знову наступаємо на ті самі граблі.

ПОВТОРЕННЯ КОЛИШНІХ ПОМИЛОК

Якщо ми завершуємо стосунки з відчуттям образи чи провини, нас приваблюють люди, які зможуть допомогти нам справитись із прикрими почуттями й нерозв'язаними проблемами. Кожному з нас доводилося припускатись помилок чи робити щось, про що ми потім жалкували. Цілком нормально повертатись думками в минуле та думати: «Жаль, що я не вчинив по-іншому» чи «Краще було б мені цього не казати» або «Хотіла б я відреагувати тоді не так», а потім: «Хотілося б мені повернутись у той час і зробити все інакше».

Людям притаманно хотіти повернутися назад і виправити чи змінити те, через що ми шкодуємо. Якщо ми шкодуємо через стосунки, нас починають приваблювати люди, про зустріч з якими ми потім пошкодуємо. Ми будемо повторювати цю помилку доти, доки не врегулюємо це питання. З іншого боку, якщо наш досвід зустрічей чи ексклюзивних стосунків, які добігли кінця, залишив у нас позитивні почуття, ми набуваємо здатності до самокорекції та можемо рухатися далі. Тепер ми не повторюватимемо колишніх помилок і звертатимемо увагу на людей, які більше підходять на роль нашого партнера.

ЗНАДТО ДАВНО РАЗОМ

Одна з причин, з якої люди завершують стосунки з негативними почуттями, полягає в тому, що вони були разом занадто довго. Вони не визнають, що поряд з ними не та людина, яка їм потрібна, і замість завершити ці стосунки, вони якомога прагнуть їх зберегти. Вони або намагаються змінити свого партнера, або стараються змінитись самі, але у своїх спробах підлаштуватись лише все погіршують. Намагання перетворити близькі до ідеальних стосунки на ідеальні породжують розчарування та незадоволення. Спроби все покращити лише проявляють найгірші якості – ваші та вашого партнера.

Це пояснює, чому так часто після розриву багато пар виявляють, що вони можуть бути найкращими друзями. Коли вони були разом, вони сварились, тому що глибоко всередині або намагались спонукати свого партнера до кардинальних змін, або занадто сильно змінювались самі, щоб перетворити стосунки на шлюб. Після того як вони покинули свої спроби зробити зі стосунків щось більше, між ними встановлюється більш дружній, люблячий зв'язок.

Якщо ви намагаєтесь встромити квадратну затичку в круглу дірку, вона просто не влізе, що б ви не робили. Якщо в процесі підлаштування ви не відчуваєте справжнього задоволення, це створює зайві проблеми та суперечки. На якомусь етапі ви мусите визнати, що ваш партнер вам не підходить, і рухатися далі.

Білл та Сьюзан зустрічалися три роки. Після перших двох років Білл був досі невпевнений, чи хоче він бути зі Сьюзан, а Сьюзан намагалась переконати його, що у них все вийде. Що довше вони старались, то гірше все ставало. Сьюзан завжди підозрювала, що Білла цікавлять інші жінки. Хоча він зберігав їй вірність, вона весь час допікала його запитаннями про те, що він робить, куди йде і що він до неї відчуває. Сьюзан стала закритою та недовірливою, в той час як Білл почувався загнаним у глухий кут і роздратованим. Він почав віддалятися від Сьюзан. Зрештою, після багатьох запеклих суперечок через звичайні дрібниці, вони порвали. Кожен з них почувався при цьому знехтуваним і злим.

Замість проявити свої найкращі якості, які вони могли запропонувати одне одному, вони показали себе у цих стосунках з найгіршого боку. Вони весь час сперечались і сварились. Безсумнівно, їм не вистачало хороших комунікативних навичок, але навіть вони не врятували б їхні стосунки. Ці двоє не були призначені одне для одного, але не знали, як покласти край цим стосункам.

КОЛИ САМОГО ЛИШЕ КОХАННЯ НЕДОСТАТНЬО

Коли Білл та Сьюзан пройшли три перших етапи любовних стосунків, усе було добре, але на четвертому етапі почалися проблеми. Пізнаючи Сьюзан дедалі краще, Білл почав усвідомлювати, що він їй не підходить, а вона не підходить йому. Він любив її, але не хотів з нею одружуватись.

На його думку, для нього це не мало сенсу, і, безсумнівно, це не мало сенсу для Сьюзан. Вона відчула, що він сумнівається в доцільності продовження їхніх стосунків, та вирішила спонукати його до відвертої розмови. Вона сказала: «Якщо ти мене кохаєш, чому ти не хочеш бути зі мною? Як ти можеш просто завершити ці стосунки? Це нечесно. Я думала, у нас любов. Як же ти можеш кохати мене і хотіти мене покинути? Я відчуваю, що між нами є щось особливе. Ти просто боїшся близькості. Ти не даєш нам шансу...»

Білл у відповідь торочив тільки одне: «Я тебе кохаю, але мені здається, що ти не моя друга половинка». Сьюзан не могла це слухати, і зрештою вони почали так часто сваритись, що порвали. Вони не могли навіть вирішити, куди сходити поїсти, щоб не посваритися.

Ні Білл, ні Сьюзан не знали, що це абсолютно нормально, коли люди знайомляться, закохуються, а тоді виявляють, що вони не підходять одне одному. Замість завершити свої стосунки з любов'ю, вони розірвали їх, тому що через кількість сварок вже просто не любили одне одного. Без цього важливого знання багато людей завершують стосунки, зосереджуючись на негативі, замість сфокусуватись на позитивних моментах.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ЦЕ ТОЙ, ХТО ВАМ ПОТРІБЕН?

Досить часто самотні люди запитують: «Як мені зрозуміти, хто мені підходить?» Якщо поставити це запитання людям, які знайшли свою другу половинку, вони зазвичай кажуть: «Ну, я не знаю, що сказати, ти просто це знаєш, і все».

Коли зустрічаються дві половинки, це відразу зрозуміло. Це так само очевидно, як те, що сьогодні світить сонце, або що вода, яку я п'ю, холодна та животворна, або що камінь, який я тримаю, твердий. Коли ви зустрічаєте підходящого вам партнера, ви «просто це знаєте». Це знання жодним чином не залежить від довгого переліку причин чи вимог. Справжнє кохання безкорисне. Коли ви зустрічаєте підходящу вам людину, ви просто знаєте, що це вона, і решту свого життя намагаєтесь дізнатись, чому вона виявилась саме тією.

Хоча ця відповідь правдива, вона дуже сильно збиває з пантелику. Адже вона означає: якщо ви не відчули відразу, що це ваша друга половинка, значить, це не ваша людина. Це не обов'язково так. Можна точно стверджувати лише одне: ви відчуєте, що зустріли свою половинку, якщо створите для цього правильні умови, якщо ваше серце відкрите і вам зустрінеється потрібна людина. Якщо ж ваше серце відкрите, але людина виявиться не тією, то ви «просто знатимете», що це не той, хто вам потрібен.

Щоб зрозуміти, з якою людиною ви хочете провести своє життя, вам потрібно відкритися. Навіть якщо ви уже зустріли свою другу половинку, ви не зможете цього дізнатись, поки не створите належні умови для того, щоб відкрити комусь своє серце. Проходячи п'ять етапів любовних стосунків, ви створюєте необхідні умови, в яких зможете розвинути здатність розпізнавати людей, які вам підходять, а також людей, які вам не підходять. І коли ви навчитеся це робити, вам залишиться найпростіше — знайти свою другу половинку чи дозволити їй знайти вас. Кожне рішення, яке ви приймаєте, наближає вас до поставленої мети.