

У каждого человека есть свои уязвимые места, но для самооценки и самоуважения большинства мужчин важную роль играют деньги и секс. Поэтому женщина делает опасный ход, сравнивая мужа по этим параметрам не в его пользу. Неспособность заработать достаточно денег и удовлетворить жену сексуально — тяжелые удары. Даже если женщина наносит их, желая не унижить мужа, а подтолкнуть его к решению проблем, это неправильный шаг. Он деморализует, а не мотивирует. Мотивируют поддержка, радость небольшим успехам, выражение уверенности в том, что любимый мужчина способен на новые подвиги.

Черный список

Рассмотренные три женские ошибки не исчерпывают перечень действий, которые разрушают любые отношения, включая супружеские. Назовем еще несколько.

Привычка скандально-конфликтным образом добиваться желаемого. Истерики, бурные ссоры или, наоборот, игнорирование мужчины — плохие варианты решения наболевших вопросов.

Другой плохой, но весьма распространенный способ выразить свое «фи» — **отказ в сексе** в качестве наказания.

Неблагодарность — женщины часто не выражают признательность за то, что мужчина делает для нее и семьи. «Так должно быть», считают дамы. И очень зря.

Есть женщины, которые стремятся **переделать мужчину**, избавиться от неприятных им черт его характера, привить

ему приятные для нее качества. Увы, такие переделки — утопия, ведущая к напряженности в отношениях. Что-то, конечно, изменить можно, но в целом следует учиться жить с таким человеком, какой он есть.

Нетерпимость, перфекционизм, максимализм. Некоторые женщины чересчур требовательны к мужчинам, не прощают им несовершенства и ошибки. А мужчине очень некомфортно жить в обстановке недоброжелательности и придирчивости.

В заключение отметим, что многие перечисленные ошибочные модели поведения женщины заимствуют у кого-то из своих родителей, чаще у матери. Другие связаны с особенностями характера и детским опытом. В первом и последнем случае с проблемами можно успешно работать, опираясь на помощь психолога или психотерапевта.

ПОЧЕМУ ЛЮБИМЫЙ МЕНЯ НЕ СЛЫШИТ?

Трудно назвать что-то более важное для доверительных и близких отношений, прочной дружбы и успеха в деловом общении, чем умение слушать. Кажется, ничего сложного в этом нет, каждый из нас слушать умеет, но на самом деле все не так просто. Как научиться искусству и технике слушания? Раскроем все секреты прямо сейчас!

ШАГ 1. СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ. На консультацию к психологу приходит семейная пара со словами: «Мы часто ссоримся». Жена рассказывает историю недавнего

конфликта. Муж ее перебивает: «Все было не так!» И рассказывает свою версию. Жена перебивает его: «Ты неправильно рассказываешь!» Буквально с первой минуты консультации очевидно, что оба супруга не слышат друг друга, а лишь защищают собственную позицию, свою правоту. Неудивительно, что между ними регулярно вспыхивают ссоры, у них не получается приходиться к согласию, искать взаимоприемлемые решения. Начинать психологическую работу здесь надо с азов — учить слушать.

ШАГ 2. СЛУШАТЬ И ПРОВЕРЯТЬ ПОНИМАНИЕ.
Речь собеседника, кем бы он ни был, мы воспринимаем не так, как, например, музыку или звуки природы, — мы ловим смысл произносимых слов, их значение. Ментально и автоматически в нашем бессознательном возникает отклик, та или иная реакция. Она зависит от того, как соотносится наша интерпретация услышанных слов с нашими собственными убеждениями, ценностями, установками. Пример: супруги ссорятся; жена кричит: «Уходи! Не хочу тебя видеть!» На что муж говорит: «Ты хочешь развестись? Да пожалуйста!» Предразводная ситуация? Вовсе нет. Только в кабинете у психолога удастся прояснить, что «не хочу тебя видеть» означает «я сейчас расстроена, обижена; через пять минут успокоюсь, приду в себя, и мы спокойно поговорим». В картине мира мужа произнесенные женой слова означают ее желание вообще прекратить отношения — отсюда его ответ. Легко предвидеть, что повторение подобных ситуаций может привести к реальному разрыву — почти на пустом месте. Чтобы этого не произошло, важно сверять свою интерпретацию сказанного собеседником с изначально

заложенным им смыслом. Для этого нужно спрашивать: «Правильно ли я тебя поняла, что...?», или: «Насколько я понимаю, ты имеешь в виду, что...?», либо: «Ты хочешь сказать, что... — я правильно тебя понимаю?» Очень часто понимание неточное, неполное, и уточнение приносит огромную пользу, поскольку не только не возникает ссоры из-за ошибки, но и взаимопонимание между людьми становится лучше, навыки общения развиваются.

ШАГ 3. СЛУШАТЬ И НЕ ПЕРЕБИВАТЬ. Как было сказано выше, если вы перебиваете говорящего, это значит, что вы находитесь не столько в контакте с ним, сколько в рамках своих представлений и не пытаетесь по-настоящему понять его (для этого нужно как минимум выслушать). Даже когда «все ясно» и вы уже «знаете», что прозвучит, не дать человеку договорить — практически гарантия неконструктивного разговора: не диалога, а обмена «любезностями», в результате чего у обоих останется ощущение неудовлетворенности.

ШАГ 4. СЛУШАТЬ И ПРОЯВЛЯТЬ ВНИМАНИЕ. Бывают, однако, ситуации, в которых просто сидеть и слушать недостаточно. Например, если вы разговариваете с неуверенным человеком, стоит ему помочь. И когда ваш собеседник чем-то смущен, неловко себя чувствует, стесняется вас или темы разговора, ему тоже необходима поддержка. Ведь главное в любом общении — внимание, поэтому крайне важно, чтобы человек, с которым вы разговариваете, видел и чувствовал, что вы его внимательно слушаете. Невербально, на языке тела, о внимании говорит взгляд, направленный на говорящего, а не в сторону; легкий наклон головы, кивки и развернутый к со-