

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
-----------------------	----------

Часть 1. Женские ошибки, которые разрушают отношения.	7
--	----------

Романтическое знакомство: работа над ошибками	8
Почему женщина не может выйти замуж	14
Супружеский спор: антируководство для женщин	19
«Черный список»: Как женщины разрушают свои семьи ...	23
Почему любимый меня не слышит?	28
Почему женщины изменяют? Психосексология женских измен.	32

Часть 2. «Ты же мужик!» Проблемы и ошибки мужчин ...	37
---	-----------

Стереотипы о настоящих мужчинах, от которых пора избавиться	38
Муж-диктатор, муж-тиран. Можно ли его перевоспитать? ..	52
Мужчина и слезы — две вещи несовместимые?	60
Чего бояться мужчины в связи с работой	63
Чего бояться мужчины в семейной жизни	67
Почему мужчины изменяют? Психосексология мужских измен.	70

Часть 3. Требования, претензии, ожидания и другие разрушители отношений.	79
---	-----------

Обида как несбывшееся ожидание. Пошаговое руководство по размысливанию обиды	80
«Ты — плохой!» или «Мне плохо»? Как говорить о проблемах, чтобы их решить.	84
Горький коктейль ревности.	89

Как стереотипы влияют на отношения в паре.....	95
Модели из детства, которые не работают и разрушают отношения.....	100
Пять факторов, разрушающих супружеские отношения ..	109
Тихий убийца отношений.....	114
Деньги, деньги, деньги.....	119
«Здравствуйте, я — ваша...». Как решать проблемы с родителями супруга(и).....	123
Как сравнение себя с другими людьми вредит нам и нашим отношениям.....	128
«Ты должен!» Надежный способ разрушить отношения. . .	133
«Я не злопамятная. Просто память хорошая»	136
Часть 4. Сексуальные проблемы	142
Куда уехал секс, или Почему у нас нет близости	143
Поговорим об этом. Антируководство по решению сексуальных проблем.....	149
Часть 5. Родители и взрослые дети	154
«А мама волнуется!» История о том, как взрослые дети остаются с родителями	155
Антируководство для родителей	161
«Каким ты был, таким остался».....	166
Работа над ошибками.....	167
Часть 6. Коротко о важном	169
Как не приносить плохое настроение с работы домой. Психотехники работы с неприятными переживаниями... ..	170
Что скрывает лень? Подлинные причины прокрастинации и как с ними справиться	175
Любовь к себе: от эгоизма до света в душе.....	181
Как сберечь любовь	186

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-