Автор: kekezimmerman
11.05.2014 16:23 -

Как научиться дарить и принимать любовь? Часть 1.

Мужчины и женщины, как правило, не сознают, что их эмоциональные потребности различны. В результате инстинкт не подсказывает им, как поддерживать друг друга. Обычно мужчины вкладывают в отношения с партнершей то, что нужно и чего хочется мужчинам, а женщины – то, что нужно и чего хочется женщинам. Каждый из них совершает ошибку, полагая, будто и у другого те же самые желания и потребности.

И мужчины, и женщины чувствуют одно и то же: вот я отдаю всего себя, а взамен ничего не получаю. Каждому кажется, что партнер не признает и не ценит их любви. А правда состоит в том, что оба хотя и дарят взаимно свою любовь, но не так, как хотелось бы другому.

Например, женщина думает, что проявляет свою любовь к партнеру, когда задает ему миллион заботливых вопросов или смотрит на него с обеспокоенным выражением на лице. Это может оказаться достаточно неприятным для мужчины. Он почувствует себя "под колпаком" и отдалится. Женщина же не понимает, в чем дело: ведь если бы о ней самой так же заботились, она была бы только благодарна. Ее усилия продемонстрировать свою любовь в лучшем случае игнорируются, а в худшем – вызывают раздражение.

Когда за дело берутся мужчины, они тоже думают, что проявляют свою любовь, но от подобных проявлений женщина чувствует себя одинокой, брошенной на произвол судьбы. Например, когда женщина расстроена, проявление любви и заботы со стороны партнера сводится к комментариям, призванным свести к нулю важность беспокоящих ее проблем. Он может сказать: "Да не переживай ты, это такая чепуха". Или даже совершенно проигнорировать ее, полагая, что тем самым предоставляет партнерше возможность посетить ее пещеру и там прийти в себя. То, что мужчина считает поддержкой, оказывается для женщины пренебрежением, неуважением, нелюбовью.

Большинство наших эмоциональных потребностей можно свести к такой формуле: потребность в любви. И у мужчин, и у женщин имеется порядка шести таких, своеобразных для каждого и одинаково важных, потребностей. Мужчинам главным образом нужны доверие, принятие их такими, какие они есть, признательность, восхищение, одобрение и поощрение. Женщинам прежде всего требуются забота, понимание, уважение, преданность, признание и подкрепление уверенности в себе и в

том, что все хорошо. Представить себе, в чем нуждается наш партнер, – задача весьма сложная, но она значительно облегчится, если мы разберемся в этих двенадцати разновидностях потребностей в любви и поймем их.

Ознакомившись со списком, который приводится ниже, вы легко догадаетесь, отчего вашему партнеру или партнерше может показаться, что его не любят. А что самое главное – этот список укажет вам направление, в котором следует действовать, чтобы улучшить ваши отношения с представителем противоположного пола, когда вы, возможно, уже совсем опустили руки.

Разумеется, в общем-то каждому мужчине и каждой женщине нужны все эти двенадцать разновидностей любви. И перечисленные в сугубо "женской" колонке также важны и для мужчин. И наоборот. Говоря "первоочередные потребности", я имею в виду, что лишь в случае их удовлетворения человек способен по-настоящему воспринимать и ценить остальные разновидности любви.

Мужчина начинает по-настоящему воспринимать и ценить те шесть разновидностей любви, которые являются первоочередными для женщин (заботу, понимание, уважение, преданность, признание и подкрепление уверенности), лишь после того как удовлетворены его собственные приоритетные потребности. И, соответственно, женщине также нужны доверие, принятие такой, какая она есть, признательность, восхищение, одобрение и поощрение. Но для того чтобы она смогла оценить их должным образом, сначала должны быть удовлетворены ее первоочередные потребности.

1. Ей нужна забота, ему – доверие. Когда мужчина проявляет интерес к чувствам партнерши и искренне печется о ее благополучии, она ощущает, что ее любят, о ней заботятся, что она особенная, единственная для него, – и первоочередная потребность женщины оказывается удовлетворенной. Естественно, она начинает испытывать более сильное доверие к партнеру. А тем самым все полнее раскрывается навстречу ему и способна получать от взаимоотношений с партнером гораздо больше.

Видя эти перемены в подруге, и сам он начинает чувствовать, что ему действительно доверяют. Значит, верят, что мужчина делает все от него зависящее, чтобы его любимой было максимально хорошо. Когда реакция женщины отражает такую веру, первоочередная потребность мужчины оказывается удовлетворенной, и автоматически он становится более внимательным к ее чувствам и запросам.

2. Ей нужно понимание, ему – принятие таким, какой он есть.Когда мужчина без раздражения, а напротив – с сочувствием и живым интересом внимает женщине, говорящей о своем заветном, она ощущает, что ее слышат и понимают. Понимание не предполагает угадывания мыслей и чувств: оно заключается в том, чтобы извлечь из услышанного информацию и правильно оценить ее. Чем более удовлетворяется потребность женщины быть услышанной и понятой, тем легче ей принимать мужчину таким, какой он есть (а ведь это ему и нужно).

Когда женщина встречает мужчину любовью, не пытаясь переделать его, он чувствует, что его принимают со всеми его плюсами и минусами. Партнерша вовсе не считает его идеалом, но дает понять: она не собирается "усовершенствовать" его, веря, что мужчина сделает это сам. При таком отношении ему гораздо легче слушать партнершу и понимать ее чаяния, – а ведь это именно то, в чем она нуждается.

Продолжение следует

Автор - **Светлана Орешникова**
Источник