

Нанси Ван Пелт

ТАЙНАТА НА СПОЛУЧЛИВИЯ БРАК

Нанси Ван Пелт

Тайната на сполучливия брак

Highly Effective Marriage

Nancy L. Van Pelt

Copyright © 2000 by

Nancy L. Van Pelt

Тайната на сполучливия брак

Нанси Ван Пелт

Превод от английски Мария Желева

Редактор Елена Панчева

Компютърно оформление Елена Панчева

Компютърен дизайн на корицата Владимир Балун

© Издателство „Нов живот“, 2002 г.

ISBN 954-719-174-8

Посвещавам тази книга на моя съпруг Хари А. Ван Пелт

В присъствието на Хари има:

звучаща класическа музика,
предупреждение: „Бъди внимателна!“,
утринна прегръдка,
целувка за лека нощ,
чисто и оправено легло,
изчистен килим,
работещ компютър,
чиста кухня без неразбории и чинии в мивката,
неокосена ливада,
автомобил с пълен резервоар,
моята най-голяма подкрепа.

Там, където е Хари, има:

бавни, но уверени стъпки,
добросърдечни шеги,
любезност, извираща от сърцето на джентълмен,
книги и пак книги,
планове за пътуване с караваната,
куп изненади.

Където е Хари, има:

готовност за бъбрене,
усмивка и намигване,
четене в леглото,
електрическо одеяло, затоплено според желанието ми,
облекчаващ болките в гърба ми извор,
любител на дреболиите,
голям приятел.
Един, с когото бих желала да прекарам
остатъка от живота си.

Благодарност

Никой не може да създаде една книга сам и това е вярно особено в този случай. “Тайната на сполучливия брак“ не е само моя идея, тя дължи съществуването си на много хора. Книгата е резултат от стотици лекции по семеен живот, изнесени през последните 25 години от моята кариера, а също така и от съветите, които съм давала на двойки, срещнати по пътищата на живота, от семинари и разговори с пастори и брачни консултанти, от изследването на хиляди книги, написани от професионалисти.

Издавам специални благодарности на:

Алберта Мацат, специалист по сексология, която ми даде технически съвети във връзка с главата, посветена на секса.

Роналд Муур, лекар на частна практика във Фресно, Калифорния, вече повече от 30 години, който обобщи материала, посветен на сексуалността, за да подсигури медицинската му достоверност.

Дорийн Кларк, моята вярна секретарка, която умело подготви ръкописа за издаване.

На всички участници в семинарите, чийто опит доказва, че тези принципи действат.

На моя съпруг. Никой не може да измери благодарността, която единият партньор заслужава, когато другият подготвя книга с такова съдържание. Много съм му признателна за търпението и за непрестанната му любов. Той е най-великият.

И да бъде слава на Бога.

Съдържание

Преди да започнете 13

Част 1: Нейните/Неговите нужди да разгадаем мистерията

Глава 1 БРАКЪТ 19

Бракът като защита • Предимствата на обвързването • Обвързването не е достатъчно • Големите очаквания

Глава 2 НЕЙНИТЕ НУЖДИ ОТ... 26

Любов и внимание • Емоционална сигурност • Оценяване на домашните ѝ задължения • Оценяване на усилията ѝ да изглежда привлекателна • Романтика

Глава 3 НЕГОВИТЕ НУЖДИ ОТ... 42

Възхищение от външния му вид, способностите му и чертите на характера му • Одобрение и подкрепа • Уважение • Сексуално задоволяване

Част 2 : Как да живеем с несъвършен партньор?

Глава 4 ПРИЕМАНЕТО 57

Какво е приемането? • Приемането - неудържима нужда да бъдеш обичан и одобрен • Ключът към приемането

Глава 5 НАВИЦИ, КОИТО УНИЩОЖАВАТ ВРЪЗКАТА 67

Разрушителен навик №1: Заяждането • Разрушителен навик №2: Гневните избухвания • Разрушителен навик №3: Критиката • Разрушителен навик №4: Дразнещите навици и обезпокояващото поведение

Глава 6 ВЛИЯНИЕ НА ДЕСТРУКТИВНИТЕ НАВИЦИ

ВЪРХУ ВРЪЗКАТА 74

Деструктивните навици създават напрежение • Деструктивните навици убиват любовта • Деструктивните навици провокират защитна позиция • Деструктивните навици не водят до промяна • Другата

част на проблема - Ти • Как да посочваме грешките (ако е нужно)

Глава 7 КАК ДА СТАНЕМ ПО-ПРИЕМАЩИ ЛИЧНОСТИ.....
(АКО НАИСТИНА ИСКАМЕ ДА БЪДЕМ ТАКИВА)? 82

Какво да приемем, какво да променим • Да се освободим от лошите си навици • Да променим себе си • Изградете си стратегия за промяна
 • Трябва ли да приемате всичко?

Част 3: Защо моят партньор не разбира какво му казвам?

Глава 8 ЗАЩО ОБЩУВАМЕ ПО ТОЗИ НАЧИН? 93

Защо двойките не могат да общуват? • Температурите • Има ли надежда да постигнем по-добро общуване?

Глава 9 ИЗСЛУШВАНЕТО НАЧИН ДА ПОКАЖЕТЕ.....
СВОЯТА ЗАГРИЖЕНОСТ 98

Грешки при изслушването • Изслушването да знаеш как • Настройване и излизане от честотата • Делата говорят по-силно от думите • Интерпретацията - да отговорим на вложения в думите на партньора ни смисъл • Активното слушане - отговор на чувствата • Да приложим на практика • Нейният и неговият начина на слушане различни ли са? • Шест правила за активно слушане

Глава 10 КАК ДА ГОВОРИМ С ЛЮБИМИЯ? 108

Разговор убиец. Барииери пред ефективното общуване • Мълчанието • Ви-сококачествени разговори • Откровеният разговор: Посланията на Аза • Нейният и неговият стил на разговор: различни ли са?

Глава 11 КАК ДА СЕ СПРАВИМ С КОНФЛИКТИТЕ? 118

Добре ли е да спорим? • Споделяне на грижите план за справяне с конф-ликтите • Нейният и неговият стил на водене на спор: различни ли са? • Повече време за разговор • Святият триъгълник на общуването

Част 4: Защо жената не е като мъжа?

Глава 12 ИМА ЛИ НЕЩО „СБЪРКАНО“ В УМА НА МЪЖА? 129

Умът на мъжете и на жените • Различия между двете полукълба на мозъка, дължащи се на пола • Половите различия в духовна светлина • Баланс, преминаващ в святост

Глава 13 КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЯТ МЪЖЕТЕ ЗА ЖЕНИТЕ? 13

7

Жената копнее за внимание • Жената се нуждае от общуване, за да почувства близост • Жената се нуждае от честност, откритост и доверие • ПМС истината за него • Жената се нуждае от финансова сигурност • Жената се нуждае от семейство

ГЛАВА 14 КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЯТ ЖЕНИТЕ ЗА

	МЪЖЕТЕ?	150
	<i>Силата на мъжкото его • Мъжът има нужда от уют и спокойствие • Мъжът цени привлекателната жена • Мъжът се нуждае от партньор в забавленията си • Мъжът има нужда да се разтовари от стреса • Мъжът се нуждае от разбиране</i>	
Част 5:	Кой командва тук? (Решения на проблема с „борбата за власт“)	
Глава 15	КАКЪВ Е БОЖИЯТ ПЛАН ЗА ЛИДЕРСТВОТО В БРАКА?	165
	<i>Къде е балансът в силата? • Първоначалният Божи план • Авторитаризмът в семейството • Сътрудничеството • Връзката, основана на подкрепа</i>	
Глава 16	СЕМЕЙНО ЛИДЕРСТВО	174
	<i>Подкрепящо лидерство • Принципи на ефективното управление • Ръководството, което една жена желае от мъжа • Често срещани възражения срещу лидерството • Граници на подчинението</i>	
Глава 17	ПОДЧИНЕНИЕТО КАКВО Е И КАКВО НЕ Е ТО?	186
	<i>Взаимното подчинение • Липсващата връзка • Какво не е подчинението? • Подкрепящата съпруга • Подчинението е отношение</i>	
Глава 18	ДУХОВНО РЪКОВОДСТВО	193
	<i>Несъвършени ситуации • Три тайни за духовно единство • Предимствата на взаимно подкрепящата се връзка • Успехът е точно зад ъгъла</i>	
Част 6:	Добрият секс не става просто така	
Глава 19	ТАЙНАТА НА ДОБРИЯ СЕКС	201
	<i>Твърде уморен за секс? • „Не тази вечер, скъпи!“ • Да разберем женската сексуалност • Четирите фази на оргазма</i>	
Глава 20	ДА РАЗБЕРЕМ СЕКСУАЛНИЯ ОРГАЗЪМ	216
	<i>Клиторен и вагинален оргазъм • Многократни оргазми • Съвети за по-голямо удоволствие • Проблеми, които могат да разрушат сексуалния ви живот • За жените, които не са изпитвали оргазъм • Да поговорим за това • Намалява ли сексуалното желание с годините?</i>	
Глава 21	НЕГОВИТЕ И НЕЙНИТЕ СЪВЕТИ ЗА СТРАХОТЕН СЕКС	232
	<i>Как да задоволя една жена? • Как да задоволим мъжката сексуалност? • Радостта от бързия секс • Да запазим предаността</i>	
Част 7:	Да предпазим брака от износване	
Глава 22	ЛЮБОВТА ПРОДЪЛЖАВА ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ЖИВОТ	244

<i>Няколко творчески начина да запазим романтиката жива</i>		
Глава 23	ОПРЕДЕЛЕТЕ СРЕЩА НА ПАРТНЬОРА СИ	247
<i>Няколко творчески идеи за това</i>		
Глава 24	ИГРАЙТЕ С ПАРТНЬОРА СИ	253
<i>Творчески идеи за игра</i>		
Глава 25	ЗАБАВЛЯВАЙТЕ СЕ С ПАРТНЬОРА СИ	256
<i>Идеи за романтика и хумор</i>		
<i>Романтично бягство</i>		
<i>Последни думи</i>		

Преди да започнете

Сполучливият брак може да бъде фактор, от който да зависи щастието ви в живота. 96% от американците сключват брак на определена възраст. Добрият брак това, което наричам сполучлив брак може да бъде една от най-големите радости за вас и онова, което осмисля съществуването ви. Хората обичат сватбите, но им е много трудно да останат обвързани. Статистиките отчитат 50% разводи. Когато двамата партньори са под 21 години или са напуснали училище, за да сключат брак, степента на разводите се увеличава до 80%. Въпреки тези печални данни ние продължаваме да се обвързваме. Разведените хора се женят още по-бързо. 4/5 от тях го правят в рамките на 5 години след развода, а повечето се женят дори през следващите 3 години. За съжаление повече от 1/3 от тези повторни бракове завършват отново с развод. *Очевидно изпитваме силно желание да се обвържем, но не знаем какво е нужно за един „действащ“ брак.*

Последните 25 години от живота си посветих на изучаването на семейния живот и по-точно на брака. Като съветник по семейни въпроси, с диплома от Националния съвет по семейни отношения, теоретично съм обучила хиляди двойки, които са посещавали моите семинари. Говорила съм със стотици други, чиито бракове варират от ужаса до съвършенството.

Само 10% от тях са имали това, което можем да наречем сполучлив брак. 50% от браковете завършват с развод, а останалите 40% се намират в скалата между лоши и приемливо добри.

Защо тогава продължаваме да сключваме бракове, след като те са изпълнени с трудности? Хората го правят, понеже се нуждаят от любов, от семейство, от компания. Търсят приятелство и интимност. Обещанието за любов и щастие е толкова желано, че сме склонни да мислим, че ще победим противоречията и дисхармонията помежду си. Макар фактът, че 1/2 от браковете завършват с развод, да е публично известен, хората продължават да се женят.

Няколко думи за повторните бракове. След развода хората се

устремяват към нова връзка, която често се превърща в извор на нови по-сериозни конфликти. Ако сте разведен и обмисляте идеята за нов брак, бих ви помолила да прочетете моята книга *Smart love*, за да успеете. Прибързаният брак може да изглежда лесен начин за облекчаване на болката ви, но често той е обречен на провал. Препоръчвам на хората да не се обвързват повторно в рамките на поне 2 години след развода. Те имат нужда от време, за да се възстановят от психологическия шок, преди да се хвърлят в нова сърдечна връзка, без да използват мозъка си. Повторните бракове, основани на чувства, не траят повече от година.

Вие не искате да допускате една и съща грешка 2 пъти, нали? Тъй като сме същества, доминирани от навици, често слепите импулси ни тласкат към същите ситуации, които вече сме преживели. Независимо от качеството на първия ви брак, вие сте отговорни за последиците. Трябва да осъзнаете това, за да не повторите същите грешки. За да се предпазите от тях, трябва добре да познавате себе си и начина, по който реагирате на една връзка. Себеопознаването ще ви помогне при едно ново обвързване.

Бракът не може да направи щастлив онзи, който сам не внася щастие в него.

***Сидни Дж.
Харис***

Целта на тази книга е да увеличи шанса за постигане на успешен, сполучлив брак. Вие можете да бъдете между посочените 50%, но и дори между 10%, които изживяват върховно щастие в брака.

Тази книга учи, стъпка по стъпка, как да постигнете успех, докато други трудове акцентират върху съзидателния развод, върху това, защо връзката се проваля, и учат партньорите как да се борят „честно“, вместо как да избегнат спора. Те посочват човешките стратегии за успех, докато тази книга предлага Божието ръководство, съчетано с практически библейски съвети.

В страниците ѝ ще откриете две основни положения: детайлно описание на уменията, нужни за една връзка, както и начините за изграждане на планове за ефективна промяна “стъпка по стъпка“ в това, което е необходимо. Тези две условия вървят ръка за ръка.

Ако автомобилът или миялната ви машина се повредят, съмнявам се, че ще се опитате да ги поправите, ако не познавате устройството им. Дори набор от най-скъпите инструменти няма да

ви помогне, ако не знаете как да ги използвате. Така е и в брака. Вие не само се нуждаете от „инструменти“ като уменията за връзката, но и от дълбоко разбиране на това, как и защо промяната в поведението ви ще подобри вашия брак, както и от знания относно необходимите промени. С тези средства ще постигнете целта си сполучлив брак. Ето какво ще откриете в тази книга.

Част 1: Нейните/Неговите нужди да разгадаем мистерията.

Първата глава, “Бракът като защита“, ще ви запознае с Нолан Райян, мъж чудо с възхитителна баскетболна кариера. Но най-удивителното нещо в живота му е, че той е толкова успял и в ролята си на съпруг. Ще разберете как очакванията оформят виждането ви за това, какво може и трябва да бъде бракът ви.

Следващите 2 глави описват нейните и неговите нужди. Ще научите кои са най-големите емоционални нужди на мъжа и жената. Когато погледнем проучванията, ще открием положителния отговор на въпроса „Считате ли, че удовлетворявате емоционалните нужди на партньора си?“, но, запитвайки отсрещната страна, ще разберем колко още може да се желае от другия. Чудим се дали ние не правим достатъчно, или нашата половинка разбира действията ни погрешно. Да вземем за пример себе си. Когато нуждите ни са удовлетворени, изграждаме основата на една изпълнена с любов връзка и искаме да останем женени. Но когато се чувстваме неудовлетворени и сме наранени, се отчуждаваме и дистанцираме от партньора си.

Част 2: Как да живеем с несъвършен партньор? Ще научите за модел на връзка, основан на “емоционалната банкова сметка“.

Ще разберете, че всекидневно вие депозирате или теглите от нея. Когато сте любящ и мил, хиляди кредит се влива в ЕБС на вашия партньор. Обаче когато сте критични, сметката значително намалява. Много хора мислят, че не си подхождат, защото единият е „нощна птица“, а другият предпочита да си ляга рано.

Но не различията между партньорите създа-

ват проблеми, а начина, по който се възприемат възникналите противоречия. Всяка двойка трябва да се научи как да живее и да се справя с тези трудности. Посочени са както практични съвети,

*Поверително за те-
зи, които отново
се обвързват: Бра-
кът е както в ар-
мията. Всички се
оплакват от нея,
но все пак учудващ
е броят на тези,
които желаят да
се запишат.*

за да станете по-отзивчив партньор, така и ограниченията, които съществуват при приемането.

Част 3: Защо моят партньор не разбира какво му казвам?

Много от проблемите са свързани с факта, че хората влизат във връзка без практически умения в общуването и без умения да се справят със силните чувства, които са неизбежни в брака. Без тези способности, когато се изправят пред лицето на конфликтите, те прибягват до тактика, която наранява и двамата.

Партньорите в щастливите връзки развиват навика да се изслушват. *Изслушването включва разбиране и приемане на различията в личността.* В щастливия брак човек може да разчита на партньора си като на добър приятел и може да го изслушва, без да го осъжда. Глава 9: „Изслушването начин да покажете своята загриженост“, представя добрия слушател. Гл. 10 посочва начините, по които можете да реагирате на гнева, и предлага план за разрешаване на конфликтите. Двойката, практикуваща действеното слушане и говорене, ще положи основата на близост и интимност във връзката си.

Част 4: Защо жената не е като мъжа? Тук ще разгледаме не само физическите разлики между двата пола, но и разликата в мисленето им. Това обяснява защо една и съща информация се интерпретира по различен начин от тях и как това се отразява на здравето им. Ще разберете защо мъжете и жените действат различно.

Част 5: Кой командва тук? Ето няколко разрешения на проблема с господството, подчинението и борбите за власт. Тъй като тези борби проникват във всяка нишка на връзката и нараняват хората, ще потърсим модел, който да помогне на партньорите да се чувстват значими и да се възприемат като компетентни.

Бракът може да се склочи на небето, но трябва да се поддържа на земята.

Другият аспект в изграждането на една връзка, засегнат в тази глава, е постигането на духовно единство. От дългата ми работата с различни семейства се убеждавам, че не романтиката, смеха, вълнението или умението да се решават конфликти е в основата на сполучливия брак, а по-скоро свързаността, идваща от съвместните молитви и хваление.

Част 6: Добрият секс не става просто така. Тази глава разглежда епидемията от широко разпространеното сексуално неудовлет-

ворение сред брачните двойки. Хората, водещи динамичен живот, може никога да нямат време и енергия за секс. Проблемите се появяват, когато възникнат различия между нуждите и желанията на партньорите.

Разглеждат се сложните системи на сексуален отговор, сътворени от нашия Създател, за да осигурят сексуалното желание, което привързва съпруга и съпругата един към друг. Едно удовлетворяващо сексуално преживяване изисква свободни действия и енергия, както и търпение, разбиране и творчество.

Част 7: Да предпазим брака от износване. Последните глави разглеждат въпроса за романтичния брак. След като двойките са женени от няколко години, те пренасочват енергията си към работата и децата. Бракът получава това, което остане. Как любовта и романтиката могат да се съхранят през целия живот? Натискът върху двамата е огромен. Понякога проблемите стават непоносими и изглеждат непреодолими. Какво да направим, за да запазим брака си? Тук са посочени начини за запазването на романтиката. Съхраняването на романтична, интересна и жива връзка през годините е едно от сериозните предизвикателства на брака.

Възможно е след като прочетете тази книга да разберете, че се нуждаете от по-специализирана помощ, отколкото можете да получите от нея. Може би ще осъзнаете, че имате по-големи проблеми, с които не можете да се справите. Вместо да се откажете, приемете факта, че бракът ви просто се намира в криза и вие се нуждаете от външна помощ. Дори най-стабилните двойки понякога се нуждаят от хора, които да им покажат пътя през проблемите. Ако сте в подобна ситуация, потърсете професионални съвети.

В края искам да поздравя всички сполучливи бракове, в които посветени и обичащи се двойки заедно носят радостите и скърбите на живота. Ако сте една от тези двойки, поздравявам ви. Вие сте наградата за моята работа със семействата. Вие сте жив пример на моята представа за това, *какъв трябва да бъде бракът връзка между двама души, обречени един на друг „в добро или лошо“, работещи, за да го направят по-добър.*

Нанси Л. Ван Пелт

Част 1: Нейните/Неговите нужди да разгадаем мистерията

Глава 1

БРАКЪТ

Бракът като защита

Нолан Райян, легендарният питчер от Тексас Рейнджърс, Нимал блестяща бейзболна кариера. Ето някои от неговите рекордни постижения: удар от 5 000 батъра, безапелационно постижение в 7 игри без удар, победа в 324 игри. Но най-удивителното нещо в живота му е това, че както е успял на терена, така е успял и в живота като съпруг, баща и бизнесмен. Каква е тайната му?

В своята биография *Мъжът чудо* Нолан споделя, че най-важната цифра за него е единицата. В живота му е имало само една жена: Рут единственото момиче, с което е искал да бъде още като тийнейджър. И това не се е променило. Той счита Рут за най-добрата си приятелка, но като повечето момчета, особено атлетите, трябвало да се научи как да се отнася с нея. Преди да се родят децата, Рут си стояла винаги в Ню Йорк, докато Нолан пътувал с *Метс*. Когато се прибирал, искал да си остане у дома, а Рут да излязат навън. Необходимо било да се научат да правят компромиси и да се съобразяват с различните си нужди.

Най-голямата промяна настъпила, когато се родили децата

им. Нолан, като повечето мъже, не предполагал колко драстично ще въздейства появата им на техния брак. Той споделя, че голяма част от мъжете продължават да правят това, което е важно за тях, и оставят съпругите си да се справят с цялата работа. Той започнал по същия начин. Спортистите са особено виновни за това, че натоварват половинките си с всички задължения, докато са на терена и далеч от дома през по-голямата част от времето.

Според Нолан всички мъже трябва да разберат, че отглеждането на отговорни деца отнема време и усилия. Когато само жената се грижи за това, животът ѝ се ограничава. Нолан разбрал, че той не е единственият, който има мечти и цели, Рут също имала свои. Това е труден урок за някой, който само с присъствието си става център на внимание, понеже може да играе бейзбол.

Нолан е първият, който признава, че бракът му не е съвършен. Като при всички хора, в него имало и възходи, и падения. Много професионални атлети си мислят, че са над всички закони и правила на тази земя. Считат, че могат да правят всичко, което им доставя удоволствие, без да отговарят пред никой. Според Нолан показателно за състоянието на ценностите днес е обстоятелството, че атлет с вируса на СПИН може да бъде обявен за герой, докато една жена, заявила, че е спала с хиляди мъже и има СПИН, ще бъде анатемосана.

Той е привързан към своето семейство. Но въпреки усилията си да поддържа форма, да продължи с играта, да печели, за него семейството е главен приоритет. Докато играел във висшата лига, пътувал през свободните дни, за да бъде с Рут през бейзболния сезон. През зимата бил близо до дома.

Нолан и Рут често работели заедно. Когато намирали време за ваканция между бейзбола, управлението на техните 4 ранчота и 2 банки, ходели на ски или се гмуркали заедно с 3-те си деца. Те смятат, че здравословният начин на живот се отразява добре на децата им. Полагали много усилия, за да възпитат у тях правилно отношение към ценностите в живота и ги накарат да разберат, че

Бракът не е нещо, което човек може да пробва и след това да реши дали е подходящо за него. Той е по-скоро нещо, което човек започва с обещание, а след това полага всички усилия, за да го съхрани.

Леон Р. Кас

рано или късно ще бъдат възнаградени за това.

Тъй като имали високо положение в обществото, Нолан и Рут можели да бъдат всяка вечер на благотворителни балове или вечери. Но те знаели, че след няколко години децата им ще отлетят от гнездото. Седмичната им програма се съобразявала с ангажиментите на всеки. Много неща се опитвали да ги разделят, но те полагали усилия, за да прекарват време заедно.

Ако настоявате, той ще ви разкаже много интересни истории за значимите моменти в кариерата си. Но няма нужда да го убеждавате да ви разкаже за семейството си. Една от любимите му теми е свързана с времето, когато двамата с Рут заминали на пътешествие и оставили Рийс за отговорник у дома. По невнимание той зключил едно от трите ловджийски кучета вкъщи. Кучето се панирало, откачило завесите и, опитвайки се да излезе, причинило щети за 1000 долара. Рийс извикал декоратор и използвал спестяванията си, за да възстанови щетите. Дори не помолил родителите си за помощ. Рут била смаяна, а Нолан осъзнал, че времето, усилията и ценностите, които са предали на децата си, дават своя плод.

Ето че има нещо, което можем да научим от подредбата на приоритетите в живота на Нолан: какво място определя на жена си, децата си, ценностите си и убедеността си в ползата от здравословния начин на живот.

Предимствата на обвързването

Има две неща, в които не трябва да навлизаме необмислено: развитието и спомените.

Чарлз Суиндол

Семейство Райян признават, че бракът им не е съвършен и че са преживели и възходи, и падения. Поговорете си с двама души, обвързани от 30 или 40 години. Ако са честни, ще научите за техните добри и лоши времена. Но вече отхвърлили лошото, те са силни хора, които работят, за да направят реалност връзката, която са засвидетелствали в сватбения си ден.

Можете да ги попитате дали са мислили за раздяла, за кризисните периоди, свързани с кариерата им, за промените, за провалите в работата им, за банкрутите им, за смъртта на детето им или на тежен близък, за

загубата на физическо или умствено здраве, за финансовия стрес, за предбрачната бременност на дъщеря им, за времето, когато е трябвало да вземат решения относно грижата за своите родители или за борбите им след пенсионирането. Какво ги е накарало да останат заедно?

Преживяването на кризите в брака в продължение на 30, 40 и 50 години изисква обвързване. ***Във време на трудности романтичните чувства изчезват.*** Сексът също не е толкова важен. Материалните притежания може да не означават много. В такива моменти двамата са сами в света, устоявайки на изпитанията и тествайки възможностите си да се справят с тях. Ще го направят ли?

През първите години двойката няма да успее, ако връзката между двамата не е здрава. Някои проучвания показват, че половината от разводите стават през първите две години от брака. По това време съществува тенденция да се драматизира важноста на всеки проблем и думата с главно Р застрашително подава глава. След 30 години добро и лошо партньорите научават, че не всеки проблем е сигнал за развод. Те ще преживеят тази криза, както са правили и преди. Тяхната връзка ги крепи.

Всички бракове са щастливи. Съвместният живот след това е този, който създава проблемите.

Всяка връзка има своите периоди на застой, когато развитието ѝ спира и на негово място се настанява скуката. Този период може да бъде опасен за двамата, особено ако се появи човек от другия пол и събуди романтични и сексуални желания. В този момент обвързването играе важна роля. Може ли двойката да преживее и това?

Връзката, с която сме свързани в брака, ни позволява да проявяваме доверие, уважение и интимност. ***Малко е възможно в едно временно обвързване, когато съзнаваш, че лесно можеш да бъдеш сменен, да развиеш нужната откровеност и доверие. Но щом в дълбините на душата си знаеш, че твоят партньор е свързан с теб завинаги, в отношенията настъпва голяма разлика.*** Ти знаеш, че на този човек можеш да разкриеш чувства, които пред никой друг не би разкрил. Всички прилежно скрити спомени и мисли, които си пазил дълбоко в себе си, сега могат да бъдат споделени с някой, който ще те разбере, който те обича и никога няма да те нарани. Така се създава доверие, което завинаги ще ви свърже чрез любовта.

Брачните клетви включват обещания за любов и посвещение. Да знаеш, че съществува човек, който те обича и ти е верен, е едно

от най-прекрасните неща в живота. То дава вътрешна сигурност, която ни помага да победим трудностите.

Когато партньорите са 100% отдадени един на друг и това посвещение е било подложено на изпитания и е устояло, страховете относно раздялата се преодоляват лесно. Независимо дали са изречени, или не, те преследват много мъже и жени. Ние трепваме при мисълта, че може да се изправим пред бъдещето сами, без някой, който да ни помогне да преодолеем кризите в живота си.

Ето защо брачните клетви са толкова важни. Те потвърждават готовността на всеки един да бъде привързан към другия в радост и мъка. Твоят партньор ще бъде лоялен дори когато си далеч от него. Тези думи са обещание, че винаги ще има някой до теб в добро и лошо, в болест и здраве, докато смъртта ви раздели. Сега и завинаги.

Обвързването не е достатъчно

Днес изследователите могат с 90% точност да предскажат успешността на една връзка или че тя ще завърши с развод. В голяма степен обаче резултатите от тези проучвания не съвпадат с наложилото се мнение за факторите, определящи качеството на брака. Обобщила съм тези несъответствия по-долу.

ПОПУЛЯРНОТО МНЕНИЕ: Личността, с която се обвързвате, определя вашите шансове за щастлив брак.

ПРОУЧВАНИЯТА ПОКАЗВАТ: Семейното щастие не зависи от партньора ви, а по-скоро от начина, по който се справяте с конфликтите.

ПОПУЛЯРНОТО МНЕНИЕ: Грешките и дразнещите недостатъци са причина за семейни конфликти.

ПРОУЧВАНИЯТА: Посочените фактори не определят брачно щастие и стабилността на връзката.

ПОПУЛЯРНОТО МНЕНИЕ: Сходствата в характерите и близките интереси са критерий за успеха на връзката.

ПРОУЧВАНИЯТА: Не е важно дали си приличате, или не, а как се справяте с различията си, когато се проявят.

ПОПУЛЯРНОТО МНЕНИЕ: Проблемите през първите години на брака ще се разрешат сами и с времето отношенията ще се

подобрят.

ПРОУЧВАНИЯТА: С времето проблемите се задълбочават и е по-добре да се справите с тях още в самото начало.

ПОПУЛЯРНОТО МНЕНИЕ: Мъжете и жените имат различни нужди в брака и различен подход към интимността.

ПРОУЧВАНИЯТА: Главната разлика между двата пола в брака е в начина, по който те се справят с конфликтите.

ПОПУЛЯРНОТО МНЕНИЕ: Когато двама души се обичат много и са наистина привързани един към друг, могат да разрешат всеки проблем.

ПРОУЧВАНИЯТА: Любовта е много важна в началото на връзката, но тя не я прави успешна. Нито пък обвързването. Най-важното е как двойката разрешава конфликтите.

Сподручливият брак е резултат от нещо повече от сходство и всеотдайност. Жизненоважни са ефективното общуване и справянето с конфликтите. Винаги ще съществуват различия между вкусовете, желанията и действията на двама души. Изграждането на един дом е благодатна почва за възникването на противоречия относно изкарването и харченето на парите, относно къщата, относно отглеждането на децата и прекарването на свободното време, а също така и относно начина, по който посрещаме нуждите си.

Големите очаквания

През изминалите десетилетия се наблюдаваше ясна диференциация на ролите в обществото и една двойка можеше да се вмести в тези рамки, което ограничаваше потенциалните конфликти. Днес нещата са се променили и всяка двойка трябва да изработи свой собствен модел за резбирателство. Днес двойките търсят нещо повече от сигурност. Те търсят емоционална, удовлетворяваща ги връзка, която да им носи щастие. Когато тези очаквания не се осъществят, често пъти идва отрезвяването и разлюбването.

Високият брой на разводите отчасти може да бъде резултат от изключително високите очаквания, които имаме за брака, отколкото индикатор за това, че партньорите в брака не са подходящи един за друг. Желанието за обвързване малко се е променило с

времето, но очакванията от него търпят коренна промяна. Единственият начин да се справите с това е да се научите да общувате и да овладявате конфликтите по правилен начин.

Няма къде да се научим на обвързаност. Не можем да си купим гаранция за успешен и щастлив брак. Преди няколко години бе проведено проучване от Департамента по човешкото развитие и семейството в Небраска. Целта на изследването бе да се открият причините за стабилността на здравите семейства.

Бяха избрани различни семейства по етнически и расов произход, а въпросите, които им се задаваха, бяха от рода на „Как се справяте с конфликтите?“, „Борили ли сте се за власт?“ и „Как общувате?“.

Ето какво пише Ник Стинет: „Ние изследвахме 3000 семейства и събрахме нужната информация. Но щом я анализирахме, открихме 6 основни причини, обуславящи стабилността на едно семейство: всеотдайност към семейството, прекарване на време заедно, добро общуване, изразяване на оценката си един за друг, духовно общуване и способност за решаване на проблемите във време на криза.“

Как да се приложат на практика тези неща в брака – това е целта на тази книга. Всеки читател може сам да ги приложи в своя живот. Но успехът идва само при едно условие – време. Специално отделено време, насочено внимание, вложена енергия.

Всеотдайността не е нещо, за което се говори само пред служителите на сватбената церемония. Тя може да започне тогава, но е процес, който протича всекидневно. Необходимо е да препоредите приоритетите си и да превърнете своя партньор в приоритет №1. Това е свързано с време, с внимание, с енергия и желание за промяна, с готовност за компромис и с думата „съжалявам“.

„С мъдрост се гради къща, с разум се утвърждава. И чрез знание стаите се напълват с всякакви скъпоценности и приятни богатства.“ (Притчи 24:3, 4)

Изграждането на такъв брак, основан на знание и изпълнен с „скъпоценности и добри неща“, не става просто така. Той е резултат от пълното посвещение един на друг и на Бога, както и на следването на някои вече дефинирани принципи за щастие. В играта ли сте? Следвайте ме! Ще разгледаме тези принципи в следващите глави.

Глава 2

НЕЙНИТЕ НУЖДИ ОТ...

Имало едно време един съпруг и една съпруга. Веднъж, докато си лежали удобно в леглото, между тях пламнали искрите на страстта. Внезапно жената спряла и се обърнала към съпруга си: „Скъпи, не съм в настроение. Имам нужда само от твоята прегръдка.“ Объркан, мъжът отвърнал: „Какво?“ Жена му продължила с обяснението, че той не усещал емоционалните ѝ нужди. Съпругът разбрал, че нищо няма да стане тази нощ и че трябва да се примири с това.

На другия ден решил да заведе съпругата си на пазар в любимия ѝ магазин. Той обикалял между роклите и избрал три скъпи, които жена му да пробва. Тя била смаяна от усилията му да ѝ достави удоволствие и пробвала и трите, но не можела да реши коя от тях иска. Великодушно съпругът ѝ взел всичките.

Той решил, че тя има нужда от обувки. Тя си избрала три чифта, всеки по 200 долара. Дошъл ред на бижутата. Жена му си харесала една огърлица и обици. Помислила, че мъжът и е луд, но била толкова развълнувана, че не я било грижа за нищо. На един щанд видяла гривна за тенис и го помолила и за него.

Скъпа, ти не играеш тенис отвърнал съпругът, но щом я исках, ще я вземем.

Съпругата не била на себе си от вълнение, не можела да си представи какво става в главата на съпруга ѝ.

О'к казала тя накрая, хайде да плащаме.

О, скъпа, аз забравих бил отговорът, не можем да купим всичко това.

Лицето на жената пребледняло.

Не, скъпа, аз просто исках да подържиш всичко това за минута.

Тя пресвила ядосано очи. Щяла почти да избухне, когато съпругът ѝ казал:

Ти просто не отговаряш на моите сексуални и финансови възможности като мъж.

Мъжете и жените имат различни емоционални нужди, а повечето от тях не го съзнават. На въпроса за начина, по който посрещат нуждите си един на друг, двата пола отговарят, че го правят адекватно, но партньорът им не разбират това или не го оценява. Разбира се, и двете страни дават във връзката си, но обикновено се съобразяват със своите желания, а не с предпочитанията на половинката си. Резултатът е, че и двамата се чувстват разочаровани и засегнати.

В този деперсонализиран свят хората толкова много се нуждаят да бъдат обичани, че са готови да изминат хиляди мили през пустинята заради това.

Уилбър Сьдърланд

Например една жена мисли, че изразява любовта си към своя съпруг, като му задава въпроси и показва загрижеността си за него. Но това може да бъде много дразнещо за един мъж. Той чувства, че тя се опитва да го контролира или манипулира по някакъв начин. Това обърква жената, защото тя би оценила подобно отношение.

Разбира се и двете страни дават във връзката си, но обикновено се съобразяват със своите желания, а не с предпочитанията на половинката си. Резултатът е, че и двамата се чувстват разочаровани и засегнати.

Когато нежната половинка е разстроена, мъжът се опитва да поправи ситуацията, като я моли да не се безпокои и притеснява толкова. Но той не разбира, че опитът му да превърне проблема в незначителен само убива чувствата ѝ и засилва желанието ѝ за разбиране и подкрепа. Тъй като тя се разстройва още повече от опитите му да я успокои, той се обърква и не може да разбере защо опитите му да ѝ помогне пропадат.

Голяма част от мъжете не могат да разбират нуждите на съпругите си, но нека ги оставим да направят това сами. Повечето жени, въпреки че се мислят за „експерти по връзките“, не разбират нуждите на съпрузите си.

Например, изкачвайки се по стълбицата на успеха в професията си, той се изправя срещу натиска на съревнованието, на собствените си очаквания и тези от страна на шефа и пред кризите на професионалните борби. Съпругата му има своите битки. Тя трябва да се

справи с разхвърлените из стаите играчки, с ключките и с децата, крещящи „не, не“, докато съпругът ѝ обядва с клиент. А може би трябва да работи с компютъра и да изпълнява изискванията на клиенти. Често жената е изправена пред същите кризи, с които трябва да се справя и мъжът.

Нейните нужди

- | | |
|--|--|
| 1. Жената се нуждае от чести демонстрации на любов и внимание. | 1. Необходимост от проява на възхищение от външния му вид, способностите му и чертите на характера му. |
| 2. Има нужда от емоционална сигурност. | 2. Той се нуждае от одобрение и подкрепа. |
| 3. Трябва да бъдат оценявани грижите ѝ за дома и за външния ѝ вид. | 3. Има нужда от уважение. |
| 4. Жената се нуждае от романтика. | 4. Нуждае се от сексуално задоволяване. |

След всекидневния стрес той се нуждае от мир и тишина. А тя има нужда от малко внимание и интимен разговор, за да си отпочине. Опитва се да се свърже с него, задава му въпроси относно изминалия ден, разказва му за своя, но всичко, което измъква от него, са безсмислени мърорения, докато се отправя към стаята, за да релаксира по време на футболния мач по телевизията в понеделник вечер.

Може ли тази двойка да бъде щастлива и удовлетворена? Да. Но първо трябва да разбере естеството на различията помежду си. Аз съм дефинирала 4 от тях.

Нека да разгледаме тези нужди в детайли.

1. Нейната нужда от любов и внимание. Любовта е съществено условие за оцеляването на всички човешки същества още от детството. Но начинът, по който двата пола се нуждаят от любов, е различен.

Често в началото на връзката, когато мъжът се опитва да спе-

чели сърцето на жената, която обожава, той не престава ден и нощ с милите думи и романтичните жестове. Но след сватбата, забравя за постоянната ѝ нужда да се чувства обичана.

Поради нейната способност да изказва привързаността си, всекидневното изразяване на любовта е от жизненоважно значение за жената. Това е ключът към удовлетворяването ѝ и сексуалното ѝ желание. Ако мъжът се чувства заклещен в капана на скучния брак, белязан с вял сексуален живот, трябва да потърси причината и в себе си. Чрез постоянно изразяване на обич и внимание повечето мъже могат да стопят сърцето дори на най-студената и безразлична жена.

Един учуден мъж споделя своето неразбиране така: “Давам ѝ всичко, което иска и от което се нуждае. Имаме хубава къща в най-добрата част на града със собствен сателит и голям телевизор. Притежава повече бижута и кожи, отколкото може да носи. Членове сме на най-добрия клуб в околността и наскоро обиколихме Карибите. Аз съм верен съпруг, който не пие и не бие децата си. Но въпреки всичко тя твърди, че е нещастна, а аз не мога да проумея защо.“

Този мъж не разбира, че съпругата му ще размени къщата и удобствата, както и клуба и пътешествията, за няколко думи на внимание и любов. Не сателитните чинии или големите

Трите дулички преди бра-

ка са: „Аз те обичам.“

След него са:

„Да хапнем навън.“

~~телевизори, а чувството, че е скъпа и ценна за някого;~~

Не сателитните чинии или големите телевизори, а чувството, че е скъпа и ценна за някого, прави една жена доволна.

правят една жена доволна.

Много мъже не осъзнават нуждата на жената от романтична любов и проява на привързаност. Когато една двойка прибягва до моите съвети, често питам съпрузите как оценяват брака си по скалата от 1 до 10. Първи отговарят мъжете. Средно те оценяват връзката с 8 или 7.

Какво е мнението на жените? 3 или може би 4. Една дама дори го оцени с 2. А съпругът ѝ? С 10. Той сподели, че те са идеална двойка и не разбира къде е проблема.

Защо мъжете виждат брака толкова различно от жените? Някои от тях го възприемат като вид сделка, доколкото храната им се сервира навреме, имат чисти дрехи и секс, когато помолят за това.

Тенденцията е да вдигнат рамене в недоумение и да кажат: „Тук всичко е наред.“ Техните основни нужди са задоволени.

Не е така при жените. Проявата на любов може да е допълнително условие за мъжете, но за една жена това е абсолютна необходимост. При брака сделка дамите пренебрегват емоционалните си нужди, а съпрузите им дори не подозират този факт.

Когато жената има нужда от увереност. Една наскоро омъжена дама лежала на рамото на съпруга си. След дълго мълчание тя попитала: „За какво мислиш?“

(Мъже, ако докато лежите със съпругата си, тя ви зададе този въпрос, моля ви, помислете и за нея.)

„О отвърнал съпругът, просто се чудех какво ще кажа утре на шефа, когато ме попита за проекта, върху който работя.“

„О“ каза тя. И зачакала.

Всеки мъж, съзнаващ нуждите ѝ, би трябвало да знае, че тя очаква да я попита за какво мисли тя. Но не и този съпруг. Вместо това въпросът бил: „Готова ли ще е скоро вечерята?“

Тя се усмихнала и отговорила утвърдително.

„Добре предложил весело той, ще те науча да правиш коктейли, както ги правеше майка ми.“

Това преляло чашата! Тя избухнала. Той бил шокиран и наранен. Не разбрал защо съпругата му била толкова сърдита, намерил го за нелогично.

Разбира се, ако тя очакваше от него да прочете мислите ѝ, за да разбере какви са желанията ѝ, гневът ѝ би бил необоснован. Но един чувствителен съпруг ще се научи да разпознава знаците, които му дава любимата. И ще предложи изобилие от любов, без да е молен за това.

Жената иска да бъде специална за съпруга си да се чувства обичана и желана. Това обяснява защо годишнините са толкова важни за нея и защо се разочарова, когато той забрави да я удостои с внимание. Това обяснява защо жената постоянно „се приближава“ до половинката си не толкова във физически, колкото в емоционален смисъл. Тя иска да се чувства по-близка с него по начин, който той не може да разбере изцяло.

Един известен съветник по семейните въпроси стигнал до заключението, че нуждата на жената от любов и привързаност от страна на съпруга ѝ е толкова голяма, че ако не я постигне по един

*Ако искате
съпругите ви
да ви слушат,
говорете с дру-
га жена.*

начин, трябва да я постигне по друг. Ако усилията на жената да осъществи общуването се сблъскат с мълчанието на съпруга ѝ, тя ще се ядоса и депресираща.

В опитите си да общува със съпруга си тя ще изпробва всички възможни начини. Когато той най-накрая избухне, тя може и да е доволна, защото все пак е получила някакъв отговор. Макар и подсъзнателно, жената си казва: „Аз искам от теб истинска любов. Ако не я получа, ще се задоволя с внимание. Ако не получа и това, ще се боря за съчувствие. Ако и това не стане, ще прибегна до болката. Ще катастрофирам или ще се разболея.“

Много повече са жените, отколкото мъжете, които ходят на лекар поради въображаеми симптоми. Може да им излиза скъпо, но поне ще почувстват мъжкото внимание дори само за няколко минути. Има съпрузи, които биха си спестили доста пари, ако обърнат повече внимание на нуждаещата се от тях жена.

Нуждата на жената от романтика, любов и привързаност може да се сравни с 55-литров варел. Умният мъж започва да го пълни от сутринта. Преди да станат сутрин, той ще я прегърне и ще ѝ каже няколко нежни думи (5 литра). По време на закуска също ще я похвали за нещо (още 5 литра). Преди да излезе, ще я целуне и прегърне (5 литра). През почивката ще ѝ се обади, за да ѝ каже, че мисли за нея (още 5 литра).

Вечерта, когато се прибере, преди да прегърне децата или да погали кучето, отново ще я прегърне нежно, ще ѝ се усмихне се и ще я целуне (10 литра). Следва похвала за вечерята (още 5 литра). Въпреки че води децата на разни събирания, плаща сметките и работи с компютър, той ще отдели 10 минути, за да поговори с нея за нещо по-важно (15 литра). Отивайки към хола ще я погали нежно (5 литра). Когато си лягат, той може да е сигурен, че е запълнил 55-литровия варел с любов (без да си е губил времето). Колко дълго ще бъде пълен варелът? През нощта той се изпразва. Но съобразителният мъж ще разбере, че за да бъде щастлива жена му, трябва да го пълни всеки ден.

Как да изразяваме любовта си? Необходимо е мъжете съзнателно да решат да изразяват любов. Макар да сте го казвали много пъти, кажете го пак. Дори да си мислите, че тя знае колко много я обичате, кажете ѝ го отново. Кажете ѝ колко много я обичате. Кажете ѝ, че за вас тя е най-добрата готвачка. Че има най-хубави-

те крака.

Мисленето на прекрасни неща не се брои. Изречете ги. Ако не казвате нищо, тя ще си помисли, че изобщо не ви е грижа за нея. Това се интерпретира като „Той не ме обича повече!“. И запомнете, една жена няма да ви пита дали е обичана. Желаето това да е изразено спонтанно. **Опитайте със следните изрази:**

Всеки ден е по-хубав, защото те имам.

Най-щастливият ден в живота ми е този, в който се ожених за теб.

Сега те обичам повече от деня на нашата сватба. Ти изпълни твоето обещание ми.

Означаваш за мен повече, отколкото мога да изразя това.

Президентът Хари Труман бил невъобразим романтик. Убеждавал съпругата си Бес с години, докато тя най-накрая се съгласила да сключат брак. Той поискал ръката ѝ през 1911 г., но не били женени чак до 1919 г. Бракът не сложил край на романтиката помежду им. Когато бил далеч от Бес, Хари ѝ пишел любовни писма. След смъртта ѝ през 1982 г. в дома им открили повече от 1200 писма от Хари. Въпреки всички тези години той не престанал да ѝ напомня, че я обича.

Любовта може да бъде показвана чрез прегръдка и целувка, но и по други начини чрез незабележими действия на нежност държането за ръка, докато гледате телевизия; леко, изпълнено с любов потупване; докосване на косата с пръсти... Този вид израз на привързаност носи удоволствие подобно на стоенето пред камина, радвайки се на играещите пламъци. Няма нужда от думи.

2. Нейната нужда от емоционална сигурност. Емоционалната сигурност е най-голямата нужда в живота на една жена. Тя търси потвърждение за своето място в сърцето на съпруга си, като го помоли да свърши нещо, което и сама може да направи. Неговото желание служи като мярка за любовта му. Тя не иска да се бори с някого или с нещо за вниманието и времето на съпруга си.

Понякога жената очаква партньорът ѝ да направи това, което тя иска, без да го е помолила. Защо? Защото в този жест вижда доказателство за любовта му към нея. Може да не му казва всеки път какво желае. И ако неговите четящи мисълта ѝ способности му изневерят, тя се чувства пренебрегната.

Например аз обичам Хари да пълни резервоара на колата с бензин. Това няма нищо общо с мнението ми дали това е мъжка

работа, или не. Мога да го направя и сама, но когато Хари го извърши, чувствам, че се грижи за мен и затвърждавам убеждението си, че ме обича.

Понякога нуждата от емоционална сигурност може да се задълбочи. Жената може да отрича, че иска нещо, което наистина желае. Ако съпругът ѝ я послуша, тя започва да се притеснява. Тя смята, че трябва да бъде толкова важна за него, че той да разбере и изпълни желанието ѝ, независимо какво казва или прави.

Неразбирателствата в спалнята са плод на този вид мислене. Мъжът настъпва, а жената се отдръпва. В стремежа си да се съобрази с желанието ѝ, той се обръща и заспива. Точно тук тя може да започне да плаче или да се ядосва. Защо? Според нея тя е толкова привлекателна, че съпругът ѝ трябва да продължи да настоява въпреки нейните откази. Ако не го направи, тя стига до заключението, че не го е грижа за нея. Емоционалната ѝ сигурност е заплашена.

Съгласете се, че жената ще разбере колко нереалистично е очакването ѝ. Как може да очаква от него да отгатва желанията ѝ, когато самата тя понякога не знае какво иска. Но не винаги осъзнава този факт.

Съпругът може да задоволи нуждите на съпругата си от емоционална сигурност, като и покаже, че тя е единствена за него и че ако има нов шанс, пак ще избере нея. Ако погледът му блуждае и тя забелязва как той се наслаждава на физическото излъчване на други жени, се чувства застрашена. Никой не очаква от мъжа да си сложи превръзка на очите, но той трябва да се грижи за това любимата му да знае, че е номер 1 в сърцето му. Всеки път, когато усети несигурност у нея, нека постави ръка около рамото ѝ и ѝ каже: „Не се съмнявай, скъпа! Никой не може да се сравнява с теб!“.

Сред огромната колекция от картички, получени от Хари през годините, има една, която гласи: „*Преди да те срещна, ме мъчеха лоши мисли...*“ Вътре бе написано: „*Сега ги побеждавам!*“ А той бе добавил: „*С теб!*“, за да ме увери в любовта си.

Често мъж, който никога не си е помислял за връзка с друга жена, се увлича по професията си, по спорта, по телевизията, по видеото, по хобито, дори по работата в църквата за огорчение на съпругата си. Една дама ми разказа за манията на своя съпруг, която я разболяваше. Всяка вечер след вечеря той изчезвал в другата стая и се посвещавал на компютъра си. „Мога да се боря с друга жена, но какво да напра-

вя срещу компютъра?“ питаше тя. Жената има нужда да разбере, че е на първо място в живота на своя съпруг.

Денис Гърнси в своята книга *Съвършеният брак* описва една семейна вечеря, която променила живота му. Съпругата му била приготвила любимото му ястие. Поставила чинията точно пред него. Той си взел най-голямото парче и я подал на децата си. Най-голямата му дъщеря попитала: „Татко, защо ти винаги вземаш най-голямото парче?“. В отговор той измърморил нещо. След вечеря излязъл на разходка, за да размисли върху навиците си и за да си отговори на въпроса защо винаги си сервира пръв и най-много.

На следващата вечер преднамерено сервирал на съпругата си най-хубавото от яденето. Децата му веднага забелязали това и поискали и на тях да им бъде сервирано това. Денис им обяснил, че преди не е постъпвал добре, но е решил да се промени, като започне от днес.

Жена му, която била в момента в кухнята, любопитно погледнала към масата. Усмивка, която можела да огрее цялата къща, се появила на лицето ѝ. Някой се бил погрижил и за нея.

Бил Хавенс бил олимпийски шампион, който никога не е

Жените често се чувстват като обекти, а не като личности. Съпрузите могат да променят това, като им показват, че ги ценят и обичат. Всеки ден те трябва да правят нещо, което да казва: „Ти си важна за мен!“. Необходимо е да го изразяват с думи и действия.

участвал в олимпийски игри. Трябвало да реши дали да изостави бременната си съпруга и да замине за олимпиадата, или да остане при нея и да присъства на раждането на детето им. Той бил сред фаворитите за златен медал в кану-каяка, но пренебрегнал златото, за да бъде с любимата си. И макар че никога не съжелявал за решението си, се чудел дали е трябвало да постъпи така.

Тридесет години по-късно натрапчивият въпрос намерил своя отговор. Синът му му изпратил телеграма от Хелзинки, Финландия, с думите: “Татко, благодаря ти, че си присъствал на раждането ми през 1924 г. Идвам си у дома със златния медал, който ти трябваше да спечелиш.“ Бил Хавенс никога не спечелил златото, но винаги бил победител в очите на съпругата си. Той поставил брака си и

нейните нужди над собствените си цели.

3. Нейната нужда от оценяване на домашните ѝ задължения.

Жената се нуждае от оценяване на грижите ѝ за дома. Една дама сподели с мен, че се чувствала обичана единствено когато къщата била безупречно чиста. Тя копнеела съпругът ѝ да разбере, че само неговата любов ѝ дава енергия, за да почиства.

Жената има нужда да разбере, че мъжът се интересува от нея нейния свят. Той трябва да ѝ покаже, че е свързан с живота ѝ.

Всяка жена, която е обичана заради това, което прави, се чувства използвана. Любовта трябва да бъде дадена като дар, без да се иска нищо в замяна. Истинската любов казва: „Аз те обичам заради теб самата и такава, каквато си, дори когато

Може да ѝ помага или дори да се нагърби с някоя задача приготвянето на храната, почистването на масата, изкъпването на детето, приспиването му, почистването на къщата... Тези неща говорят за ЛЮБОВТА му към нея.

Когато жената работи не само у дома, но и навън, съпругът ѝ трябва да оценява нейните усилия да поддържа дома чист. Много жени се грижат за домовете си както и за работата си по начин, който заслужава похвала. Няколко насърчителни думи ще намалят стреса ѝ от деня.

4. Нейната нужда от оценяване на усилията ѝ да изглежда привлекателна.

Жената има нужда да се чувства атрактивна. Ето как една съпруга изразява своето разочарование от съпруга си в открито писмо до известен вестник. Тя е обезсърчена от настъпилата промяна в брака им и от критиките му относно външния ѝ вид. Когато се срещали преди, той не можел да ѝ се нарадва. Това отношение продължило по време на медения им месец и през първите години на брака им. Тя била №1 в живота му.

Но с годините той все повече я изтласквал на заден план. Започнал да се среща с приятели, както когато не били женени. Неговият Аз и работата му заели първото място в живота му пред дома и семейството. Тя признава, че фигурата ѝ след няколко бре-

менности не е същата като преди, но какво е неговото извинение за натрупаните килограми. Прекарвала 4 или 5 денонощия сама с децата всяка седмица, опитвайки се да бъде и майка, и баща. Съпругът ѝ сякаш заслужавал награда, ако си бил у дома за вечеря поне два пъти седмично.

Разбира се, издържал семейството си, но само заплатата не била достатъчна за благополучието на брака им и за отглеждането на отговорни деца. Тя и децата се нуждаели от присъствието му. Веднъж го попитала докога възнамерява да пренебрегва предупредителните сигнали, които по-големите деца изпращали, тъй като имали нужда да бъдат и с баща си.

„Ако ям толкова много, то е защото се чувствам нещастна заради откачането на детето си.“
Веднъж дарява доносилката си в семейството си най-малко 100 писма от мъже, които ще искат да знаят дали съпругите им са написали това.

Жената се нуждае да чува отново и отново колко е привлекателна. Complimentите за косата ѝ, за фигурата ѝ или за роклята ѝ са винаги на място. Тези уверения са ѝ особено необходими, когато премине 40-те. Дамите не могат да пренебрегнат факта, че по-младите от тях са по-привлекателни и с болка осъзнават какви поражения нанасят годините на лицето, косата и външния им вид. Затова се нуждаят от уверението, че все още са красиви, интригуващи и секси за съпрузите си, въпреки минаващото време.

Мъж, който приближавал 40-те, казал на съпругата си, че когато тя стане на 40, той ще я замени за други две жени на по 20. „Само в твоите сънища, скъпи изсмяла се тя. Да не те е ударил ток?“

Много жени се оплакват, че получават внимание и комплименти само когато мъжете им искат да правят секс. Ако една жена е обект на любов само по време на половия акт, тя ще отхвърли съпруга си и ще пренебрегва сексуалната им връзка. Така че, ако мъжете искат да получават отговор на своите нужди, нека правят повече комплименти. Когато са извън дома, нека си поставят за цел да ѝ обръщат повече внимание. Ако ѝ направят комплимент за външния ѝ вид в присъствието на други хора, ще удвоят своя депозит в емоционалната ѝ сметка.

Важно е мъжете да се научат как да изкажат одобрението си. Complimentите им трябва да бъдат специфични. Погледнете я.

Какво харесвате в облеклото ѝ? Има ли нещо в косата ѝ или в грима ѝ, което я прави по-привлекателна? Какво харесвате във външния ѝ вид? Върви ли по начин, който я прави по-секси и по-желана?

Запитайте се какво можете да направите за съпругата си, за да я накарате да се чувства по-обичана и специална за 5 секунди или дори за по-малко? „Ти си супер!“ тази реплика е далеч по-подходяща от „Изглеждаш добре“. В скалата от 1 до 10 последното означава 1. Може би ще е по-добре да не казвате нищо.

Лиза и Ранди планирали прекрасна вечер, за да отпразнуват годишнината от сватбата си. Лиза си купила нова рокля за случая, направила си прическа. Отделила си доста време за подготовка, за да се увери, че всичко е наред. Тя направила това, за да убеди себе си, че все още може да бъде привлекателна за своя съпруг, но и за да му покаже, че го обича.

Ранди я чакал в дневната, гледайки телевизия, когато Лиза най-накрая влязла в стаята. “Е, готова съм! казала тя, завъртайки се, за да я оцени.

Ранди дори не отделил поглед от телевизора.

- Как изглеждам? попитала тя.

- Добре отвърнал разсеяно той, ставайки, за да потърси ключовете за колата.

- Добре! си повтарила Лиза сякаш попарена с вряла вода.

- Е, какво искаш да ти кажа? възкликнал Ранди.

Както можете да си представите, вечерта се провалила още в този момент.

Ето някои предложения за вербални комплименти, които могат да помогнат на мъжете:

Скъпа, изглеждаш страхотно в тази рокля. Подчертава талията ти.

Косата ти е прекрасна по този начин.

Струваш милион долара в този костюм. Цветът ти подхожда.

Да те гледам е едно от любимите ми занимания.

Чрез комплиментите не само ще посрещнете основните емоционални нужди на съпругата си, но и ще засилите чувствата ѝ към себе си. В замяна на тези думи мъжът ще получи големи дивиденди в спалнята, както и в други области на връзката.

5. Нейната нужда от романтика. Някои мъже знаят точно какво искат съпругите им, що се отнася до романтиката. Други се учат

малко по-бавно. Шърли и Лари са женени от 2 години. За деня на Свети Валентин първата година тя получила калкулатор. Била обидена, но му простила. Той се държал толкова добре в други случаи, че тя преглътнала обидата. Мислела, че ще се научи какво желаят да получат жените за Свети Валентин и ще се промени.

Шърли не била права. Седем години по-късно все още получавала практични подаръци като нов комплект тенджери и тигани, шевна машина, микроволнова печка. На осмата година той дори забравил за този празник. След 24 часа мълчание разбрал, че тя е много ядосана, но все още не знаел защо. В отчаянието си излязъл и купил десетина увяхнали червени рози като за специален случай и бил още по-озадачен от раздразнението й.

Стийв, друг объркан съпруг, разбрал, че жена му иска развод. Той не подозирал нищо и всичко му дошло като гръм от ясно небе. Когато я попитал защо иска да се разведат, последвал въпроса: „Какъв цвят са стените в кухнята?“. Тъй като отговорил с недомлъвки, тя избухнала: „Ето защо искам развод.“

В работата си Стийв обръщал внимание на всеки детайл. Вкъщи не го интересувало нищо нито съпругата му, нито децата, нито дома. Бил сляп за всичко, което не било свързано с работата му. Живеел в къщата 11 години и все още не бил забелязал какъв е цвета на стените в кухнята. Сега не разбирал защо жена му иска развод. Аз знам. Тя се е чувствала незабелязана, незначителна и необичана. Смятала, че за Стийв не е нищо повече от готвачка, чистачка, слугиня, партньорка за секс и детегледачка. Не се чувствала важна за него.

Когато се случи това в една връзка, когато мъжът не показва любовта си, жената става гневлива, негодуваща, изпълнена с горчивина и започва да се дистанцира от него. Деана се опитвала да изглежда привлекателна за съпруга си, но той никога не забелязвал това. Приготвяла любимите му ястия, но той не обръщал внимание. Тя продължила с опитите си да му достави удоволствие, но не получавала ответна реакция. В отчаянието си мърморела: „Дори да си обръсна главата, Стийв не ще забележи разликата. Той живее на друга планета.“

Аз дори не мога да помоля Хари за повече романтика цветя, вечери, телефонни обаждания и писма всеки ден. И той продължава с вниманието си. Бих могла да облепя цялата Китайска стена с картичките, които ми е подарявал през годините. Любимата ми картичка гласи: „Липсващ ми толкова много, че когато мисля за

теб, очите ми се пълнят със сълзи... А след това се стичат по тялото ми и се превръщат в пара.“ Хари, Хари, Хари!

Все пак картичката, която цена най-много е тази, която получих по случай 20-годишнината от брака ни. Прочетох я набързо и бях готова да я захвърля настрана, когато думите, които той бе добавил, привлякоха погледа ми и ме оставиха без дъх: „И нека следващите 20 бъдат по-щастливи!“ Уау! Не знаят ли някои мъже как да „стопят“ сърцето на една дама! Хари знаеше, че не искам да чуя нещо, което компанията за картички бе измислила. Неговата чувствителност сгръ сърцето ми, а не думите от компанията.

Жени, не отказвайте на съпруга си, когато иска да ви изненада, като проявите неблагодарност, разочарование или критика. На мен ми трябваше време, за да се науча как да приемам подаръците на Хари. По природа съм практична и се безпокоя за парите, които той е изхарчил, носейки ми екстравагантни подаръци. На една го-

Мъже, малкото време, което ще отделите, за да намерите нещо романтично за своята съпруга, ще ви донесе големи дивиденди. Обърнете внимание на коментарите ѝ, когато пазарувате заедно. Какво харесва? Какво подарява на приятелите и семейството си? Много жени нямат нищо против да бъдат питани какво харесват (ако го направите по косвен начин дълго преди събитието), но повечето искат да се поинтересувате за техния вкус. Да знаеш какво да подариш е половината от подаръка.

дишнина ме изненада със скъп парфюм. Чудех се къде му е ума? Майка ми, която ни беше на гости, предусети реакцията ми и ме извика настрана, за да ми даде урок.

Връщането на подарък, размяната му за нещо друго или захвърлянето му настрана, без да го използвате, е израз на неуважение, което е непростимо. Дреха, която не ви става, може да се смени с друг размер. Ако не харесвате нещо, използвайте го малко и тогава го отделете настрана. Като цените подаръка, вие показвате уважение и към този, който ви го е подарил. Изберете подходящите думи, за да му благодарите за неговата досетливост.

Мъже, ще направите добре, ако изпратите цветя или напишете бележка или картичка на съпругата си. Бъдете романтични, когато сте уморени след тежък работен ден. Бъдете романтични, когато

сте много уморени (след тежка седмица без почивка). Бъдете романтични, когато сте страшно уморени.

За да посрещнете тези женски нужди, ви е необходимо малко въображение и план как да накарате една жена да се чувства обичана. А това струва толкова малко. Ако усети, че и липсва романтика, тя ще реши, че не я обичате, а ако веднъж повярва в това, вие ще си платите.

• • •

21 начина да покажеш любовта си към своята съпруга

1. Прегърнете я и я целунете, преди да станете от леглото сутрин.

2. Усмихвайте ѝ се, когато поглеждате към нея.

3. Обаждайте ѝ се през деня, за да ѝ кажете, че я обичате.

4. Угасете светлините и си направете вечеря на свещи.

5. Пуснете любимата ѝ музика и послушайте, сгущени на дивана.

6. Попитайте я как е минал денят ѝ.

7. Измийте гърба ѝ, докато е под душа.

8. Изсушете го, когато излезе от банята.

9. Оставете любовна бележка в обяда ѝ или в чантичката ѝ.

10. Изненадайте я, като я вземете след работа.

11. Кажете ѝ колко много обичате да говорите с нея.

12. Кажете ѝ пред децата колко добра майка е.

13. Прегърнете я, докато седите в църквата.

14. Излезте без децата.

15. Станете 10 минути по-рано и я помолете да ви прави компания, докато си пиете кафето.

16. Преди да заспите вечер, я прегърнете и ѝ прошепнете няколко любовни думи.

17. Попитайте я за мнението ѝ за последните новини или за службата в църквата.

18. Прегърнете я дори без причина.
19. Правете ѝ комплименти пред приятели.
20. Използвайте нежни думи, когато се обръщате към нея.
21. Когато сте навън, ѝ намигнете и/или ѝ изпратете въздуш-
на целувка.

Глава 3

НЕГОВИТЕ НУЖДИ ОТ...

Ако искате мъжът ви да продължава да ви обича с ветва жените съпругата на известен пастор, трябва да правите само едно нещо – ценете го и му го показвайте. Този стар и простицък съвет може да спаси много бракове, ако жените го практикуват.

Един разочарован мъж сподели, че наскоро бил избран за президент на голяма организация в своя град. Той подготвил усърдно речта си за приема, на който присъствали членовете на организацията, съпругите им и други почетни гости. Когато свършил, приятелите му го засипали с поздравления относно това, колко добре се е справил. Въпреки че ценял тяхната реакция, той очаквал да чуе отзивите и на съпругата си – човекът, на чието мнение държал най-много. Но тя не му казала нищо. Болката му станала още по-голяма, когато разбрал, че трябва да търси уважение на друго място.

1. Мъжът се нуждае от възхищение от външния му вид, от способностите му и от чертите на характера му. Да, мъжът цени одобрението от страна на околните, но повече от всичко се нуждае от това, съпругата му да мисли, че е страхотен. Всеки мъж се нуждае от фен клуб, чийто президент да е неговата любима. Тя трябва да го насърчава – не само когато побеждава, но и през неизбежните трудни времена. Тогава тя трябва да му каже: „Можеш да го направиш. Миналия път се справи добре. Можеш пак. Вярвам в теб.“ Той трябва да знае, че има някой на негова страна, на когото може да разчита. Този някой трябва да бъде съпругата му.

Няколко неизвестни гении пуснали 24-часов запис с нежни послания към копнеещите за възхищение мъже. Те можели да наберат

този номер и да чуят сладък женски глас, който припявал: „Ти си най-вълнуващият мъж, когото някога съм срещала.“ След ефектна пауза, гласът продължавал: „Чудя се дали жената в живота ти знае каква щастливка е.“ А после нежно добавял: „Аз знам.“ След като смехът утихнал по време на един семинар, където този запис бил представен, трима мъже вдигнали ръце и попитали: „Какъв, казахте, бил номерът?“.

За какво трябва да се възхищаваме на мъжа? Нека разгледаме три неща.

Външен вид. За много мъже външността е от голямо значение. Те искат да се възхищаваме на тяхната мъжественост на физиката им и на силата им. Смеейки се, една жена сподели с мен следното: „Знаете ли какво прави мъжът ми понякога? Когато се върне от работа, се съблича и обикаля из къщата, удрайки се в гръдите и издавайки викове като Тарзан.“ Този съпруг е молел за внимание.

Мога да живея два месеца с един добър комплимент.

Марк Твен

По време на един семинар попитах жените: „Какво беше последното нещо, което съпрузите ви чуха, преди да отидат днес на работа?“.

Отговорът, който се чу в залата, бе: „Колко ме боли гърба.“

„Какви трябва да бъдат думите?“ попитах аз. Жената, която отговори преди това, започна да преглъща с усилие, замисляйки се, че той работи в офис с привлекателни жени, които често му правят комплименти за външния му вид, за работата му, за добрите му маниери.

„Никога - ил казах - не оставяйте съпруга си да напусне дома, без да го прегърнете и да му пошухнете колко много се възхищавате от него.“

Той няма да забрави това през целия ден. Вие сте задоволени нуждата му и не го оставяте отворен за малките трикове на дамата, която ще се перчи, мислейки си, че вашият любим е следващото ѝ завоевание. Чрез комплиментите сутрин вие задръжавате връзката си.

Някой разказа история за една млада жена, която имала ужасна сутрин. Мъжът ѝ не можел да си намери ризата, мърморел по време на закуската и разлял млякото на масата и на пода. След

като тя най-накрая изпратила децата на училище, двамата провели същински открит двубой. Когато той тръгнал за работа ѝ извикал: „Защо въобще се омъжи за мен?“ Без да се замисля, тя отвърнала: „Защото приличаш на Том Круз!“.

Била ужасена от отговора си. Тя се омъжила за него, защото го обичала, разбира се, а приликата му с Том Круз била част от представата, която си била изградила за него. Преживяла страшен 1/2 час, преди да извъни телефона.

- Знаеш ли какво харесвам в теб? я попитал съпругът ѝ развеселено.

- Не мога да си представя отговорила тя.

- Безпогрешната ти преценка и страхотния ти вкус. Няма да споменавам вкуса ти за хубавото.

Вгледайте се в съпруга си следващия път и ще видите как той изучава външния си вид. Косата му може да е малко поокапала, може да има и коремче, но това не е от голямо значение за него. Той вижда мускулите си и заявява на отражението си в огледалото: „Ей, тигре!“ . Всеки път, когато съпругът ви се чувства като тигър, може да победи света. А вие ще бъдете богато възнаградена.

Способности, таланти и умения. Какви умения и таланти притежава половинката ви? Хари е талантлив художник. Понякога спирам пред картините му и се възхищавам на изключителните му творби. Той се радва от тази похвала.

Правете комплименти на съпруга си относно способностите му. Може никога да не сте били на работното му място, но все пак можете да бъдете добър слушател и да се възхищавате на историите му. Ако искате да споделя с вас своите начинания, се научете как да го насърчавате и мотивирате. Когато има страхотни идеи, казвайте му го. Щом получи повишение, бъдете най-ентузиизиращия му поддръжник.

Наши приятели притежават имот във Фиш Камп на три мили от южния вход на Йосемит Нешънъл Парк. Хари и аз бяхме покани да отседнем с караваната си там. Някои от най-забавните ни и незабравими лета са свързани с барбекютата във Фиш Камп. Лерой, друг чест посетител, е голям гастроном. Често той планира и приготвя храна за 20 души. Всичко, което готви, дори при лагерни условия, е съобразено със сезона и има страхотен вкус.

Талант като този заслужава ~~и~~ похвала. Независимо дали е меха-

ник, вещ в компютрите, суперматематик, върл почитател на книгите жената трябва да го оцени, като задоволи нуждите му.

Вчера Хари откри повреда в двигателя на колата. Той ми каза веднага и ме заведе в гаража, за да ми покаже какво е направил. Макар че съм малко запозната с автомобилите, той постъпи добре, като ме извика. Защо ме обезпокои? Нуждаеше се от потупване по рамото и от подкрепа и аз бях доволна, че мога да му я дам.

Черти на характера. Ако мъжът ви е честен, отговорен, точен, морален и дълбоко религиозен, почтен изразете го. Посветен ли е на работата си? Куражлия ли е по време на трудности? Носи ли заплатата си вкъщи, за да се погрижи за вас и децата?

Много жени приемат финансовото осигуряване години наред, без да кажат и дума на благодарност.

Подкрепя ли ви съпругът ви, когато развивате своите дарби и

Не мислете, че мъжът ви знае колко го цените. Той има нужда да го чува. Това ще го мотивира за по-големи постижения и ще му дава сила в трудните периоди.

интереси? Приготвя ли храната? Коси ли ливадата? Боядисва ли къщата? Взема ли участие в грижата за дома? Гледа ли децата? Спомня ли си годишнините и рождените дни, без да му напомняте? Такова внимание заслужава оценка. Посвещава ли енергия и време, за да усъвършенства брака ви? Оценката ще го стимулира да продължи.

Съпруг, който предпочита да остане анонимен, е интерпретирал една известна поема така:

Ако сте доволни от това, което виждате,
от всяко нещо, което съпругът ви прави,
ако го обичате -
кажете му го сега.

Не задържайте похвалата си
за времето, когато дойде ред на свещеника,
когато той лежи с бели лилии около челото си.
Без значение колко ще плачете тогава,
той няма да ви чуе.

Няма да знае колко сълзи сте проляли.
Ако мислите, че му дължите похвала,
сега е времето да му я кажете,

защото той няма да може да прочете надгробната си плоча.

Запомнете, мъжът се е влюбил в жена, която го кара да се чувства по-силен, по-способен, по-интелигентен и по-секси, отколкото се е чувствал някога.

Когато той не се чувства добре, щом е със съпругата си, започва да обръща внимание на други жени. Тук се крие причината за всички изневери. Вероятно не е влюбен в другата. Просто жадува за чувството, което получава, докато е с нея.

Дами, можете да разпалите огъня, който някога сте запалили със своя съпруг. Помогнете му да се чувства добре, докато сте заедно. Задоволявайте всекидневните му нужди, за да желае да бъде у дома и никъде другаде.

Запомнете, мъжът се е влюбил в жена, която го кара да се чувства по-силен, по-способен, по-интелигентен и по-секси, отколкото се е чувствал някога.

Някои жени имат голяма нужда да променят мисленето и поведението си. Те автоматично отговарят на желанията на децата си, но пренебрегват съпрузите си. Запомнете, бракът, тъй като продължава през целия ви живот, е най-важен.

Пет секундни комплименти. Една жена признава, че е допуснала сериозна грешка - никога не споделила със съпруга си колко много цени работата му и колко се гордее със способностите му. Но започнала да му прави 5-секундни комплименти. Те действали подобно на его-витамин, казва радостно тя. Самоувереността на съпруга ѝ нараснала, либидото му се увеличило и той станал много по-любящ. Всичко това станало реалност благодарение на петте секунди!

Ето някои предложения как да изразите своето възхищение:
Скъпи, наистина си много умен. Начинът, по който се справи

с тази сделка, беше брилянтен.

Тази риза изглежда наистина добре, щом я облечеш.

Благодаря ти, че оправи цялата бъркотия.

Оценявам желанието ти да ме откараш дотам.

Поощрявайте го всеки път, когато можете. Когато се чувства добре, той ще ви обича повече и ще проявява по-голяма отговор-

ност при задоволяването на вашите нужди. Първоначално това ще изисква усилие от ваша страна. Но ако го превърнете в навик, ще имате съпруг, който ще ви обожава и ще иска да задоволи всяко ваше желание.

Ако мъжът може да изрази това, което очаква от жена си, то ще звучи по следния начин:

Искам да разбера защо съм толкова важен за теб. Ще се радвам да го чувам всеки ден, а не само веднъж.

Казвай ми всекидневно за какво ми се възхищаваши. Отпращай ми комплимент за всяко качество, което те е впечатлило.

Искам да бъда твоят водач, твоят герой и защитник.

Казвай ми какво означавам за теб.

Честното възхищение е необходимо за мъжа. Когато съпругата каже на любимия си, че е очарована от нещо, което той е извършил, това ще го вдъхнови да постигне повече. Той се чувства способен да се справи с нови отговорности и да усъвършенства уменията си в по-голяма степен поради факта, че вече е похвален за извършеното. Насърчен е да отговаря позитивно на предизвикателствата на живота.

Изразеното възхищение не само мотивира мъжа да продължи напред, но му дава и една моментна награда за постигнатото. Когато съпругата оценява неговата подкрепа, осмисля дългите часове, които му е посветила. ***Той трябва да бъде ценен за това, което е, а не поради това, което може да стане с нейна помощ.***

По този начин придобива вяра в себе си, което е особено необходимо за мъжете с ниско самочувствие. Възхищението му помага през трудните периоди. Ако една жена не подкрепя съпруга си при изграждането на неговия позитивен имидж, той ще се съсредоточи в своите недостатъци. Някои представители на силния пол отказват да посещават семинари, посветени на брака, да се срещат с брачни консултанти, да прочетат книга за брака или да приемат каквато и да е помощ. Те имат толкова крехко самочувствие, че дори най-малката критика е разрушителна за тях.

Възхищението е антитеза на критиката, която прави мъжа гневен и отбраняващ се, докато първото го стимулира и мотивира да продължи напред. Той се нуждае от одобрението на съпругата си. Постоянната критика е опасна за умственото здраве на всеки човек. Самочувствието му може да бъде повдигнато от някой, кой-

то го цени и се възхищава от действията му. Когато един мъж е подкрепян и насърчаван от жена, това събужда нови възможности и заложби у него.

2. Мъжът се нуждае от одобрение и подкрепа. Да се научиш да проявяваш тези качества е истинско изкуство. Малко неща карат един мъж да се чувства по-обичан и ценен от уверението, че разбирате неговата гледна точка дори когато не я споделяте. Най-малкият опит за разбиране на чувствата може да доведе до промяна, особено когато нещата при двойката не вървят добре.

Можете да демонстрирате подкрепата си чрез извинения, когато това е необходимо. Изразеното извинение му помага да разбере, че приемате неговото схващане и го уважавате. При положение, че прибегнете до това, не е нужно винаги да казвате „съжалявам“. Можете да отвърнете: „Ти си прав, греша.“ ***Признанието, че не сте права може да има силен позитивен ефект върху разговора, който ще последва. Дори да не успеете да разберете неговата гледна точка, покажете му, че се опитвате.***

Съпрузите се нуждаят от някого, с когото да могат да споделят своите виждания за реалността. Те се нуждаят от мнението на половинките си, от някой, който да одобри техните идеи. Когато това одобрение идва от човек, когото ценят, то повдига самочувствието им и ги прави по-уверени и сигурни.

От одобрение се нуждаят особено младите съпрузи, които току-що започват кариерата си. Изпълнени с идеи, предложения и жар, те горят от желание да се докажат. Но често колегите им са заети със собствените си планове или пък попарват ентузиазма им. Някой трябва да утвърди представата им, че могат да се справят, когато поемат кормилото на живота.

Мъжът се нуждае от разбиране поради тежките отговорности, които лягат на плещите му, поради грижата му за семейството. Една жена сподели с мен, че съпругът ѝ веднъж се върнал от работа след труден ден в ужасно настроение и бил готов да вдигне скандал за най-малкото нещо. Вместо да спори и да се отбранява от атаките му, както правела винаги, тя го оставила сам, докато приготвяла храната.

Няма по-велика любов от тази, която се е хванала за нещо в случаите, когато въобще няма за какво да се хване.

Дж. В. К. Томас

По време на вечерята мълчала, само му казала колко много цени усилията му. После го уверила, че знае колко трудно е човек да се справи с работата му. След вечерята, за първи път откакто били женени, съпругът ѝ не напуснал веднага масата, а останал да си поговори с нея. Той оценил подкрепата, която тя му дала в този труден за него момент.

Не е лесно да насърчавате мъж, който сменя работното си място или ви предлага да се преместите в друг щат, защото работата му изисква това, особено когато е ясно, че изборът му не е правилен. Но ако той не е щастлив в работата си, съпругата му трябва да го подкрепя. Приятелите му може да му казват, че няма да успее, но ако той желае да промени нещата, се нуждае от съпруга, която да е до него.

Промяната в настроението, депресията и обезсърчението са често срещани сред мъжете. Някои от тях имат големи цели и очаквания за бъдещето и когато нещата не вървят добре, това им се отразява зле. Колкото по-интелигентен, по-талантлив и агресивен е един мъж, толкова по-дълбока е депресията, в която изпада.

Жената има силата да възстанови счупените парчета в мъжката душа. Мъжът инстинктивно знае това и ще се обърне в час на нужда към съпругата си, ако тя го е подкрепяла в миналото. Това, от което той се нуждае, е нейното разбиране и опора в трудните моменти. Той идва при вас, за да претопи съмненията си, за да утвърди самочувствието си и за да пречисти душата си. Когато говори за проблемите си, изслушвайте го. Оставете го да сподели мнението и проблемите си с вас, без да се опитвате да му давате съвет или да променяте темата на разговор.

Приемете обезкуражението му временно настроение или емоция. Дайте му да разбере, че му вярвате. Предложете му надежда за бъдещето и вярата си, че ще се справи и ще оцелее.

Един чиновник казал на съпругата си: „Ако някога загубиш вя-

Жената трябва да показва, без никакво съмнение, вярата си, че той може да извърши това, което иска, дори ако в момента разполагат само с един сандвич, който могат да си разделят.

ра в мен, аз ще бъда свършен. Но докато вярваш в мен, мога да победя света.“

Проявявайте подкрепата си по време на тежките периоди в живота на съпруга си. Ако той не е успял да получи обещаното му

повишение, вие отново можете да изразите доверието си в способностите му и да го насърчите да опита още веднъж или да продължи напред. Както се изразява една жена: „Жизненоважно е да запазите мъжкото самоуважение.“

В интервю Нанси Рийгън споделя, че, въпреки че се е омъжила за съпруга си заради това, което е, а не заради работата му, не престава да го насърчава да прави това, което му е интересно. „Ако той иска това твърди тя, вие също ще имате полза в края

Запомнете, всеки път, когато изразявате комплимент или гордостта си от партньора си, заздравявате връзката между вас.

на краищата.“

Съгласието с идеите, предложенията и решенията на любимия ви е друга форма на одобрение.

Опитайте със следните фрази:

Вярвам в теб.

Можеш да го направиш.

Можеш да разчиташ на мен, ще бъда там.

Мисля, че ще се справиш успешно с това.

Наистина можеш!

3. Неговата нужда от уважение. Писанието е ясно по този въпрос: „Жени, подчинявайте се на мъжете си като длъжност към Господа.“ Съпругите трябва да почитат и уважават половинките си. Речниковото значение на понятието *уважение* отправя читателя към думата *възхищение* и определението е: „оценка на усилията, честа и егото“. Дефиницията за благоговение е: „чувство на нежно уважение, често примесено със страхопочитание и привързаност“.

Как се измерва уважението? Думите могат да предадат респект и презрение. С тон, изразяващ уважение ли говорите? Споделяте ли със съпруга си или му заповядвате като на едно от децата ви? Наличието или липсата на респект може да бъде изразено чрез поведението. Погледът или дълбоката въздишка може да казват „Как можеш да бъдеш толкова глупав?“ дори без думи.

Тайната на добрия брак е проста: отнасяйте се един към друг така, както се отнасят към най-добрите си приятели.

Жената установява отношения на уважение в семейството. Когато майката почита бащата, децата се научават да се отнасят по същия начин към него. ***Съпругата трябва да уважава идеите и мнението на партньора си, особено в присъствието на семейните членове и приятели. Проявата на неуважение насаме е лошо нещо, но когато то се показва пред другите, поражда презрение.***

Когато съпругът хвали съпругата си в чуждо присъствие, не само демонстрира респект, но предизвиква уважението на останалите към нея. В дома именно жената установява атмосфера на уважение в семейството.

Да уважаваш съпруга си означава да се отнасяш към него като към равен, а не като към дете. С обръщения като: „Не забравяй да вземеш децата след училище“ или „Колко пъти трябва да те по-моля да идваш навреме на масата“, „Не мислиш ли, че трябва да си облечеш пуловер?“, тя създава впечатлението, че съпругът ѝ е напълно некомпетентен и затова трябва да управлява живота му и да му казва какво да прави.

Когато една жена действа като майка и се отнася към половинката си като към малко момче, той ще се представя според нейните

Действайки като майка на съпруга си, вие ще разрушите връзката си. Тъй като иска независимост, той ще негодува и ще ви се противопоставя. Колкото по-некомпетентен се чувства, толкова по-ниско ще бъде самочувствието му и по-некомпетентно ще действа.

виждания за некомпетентността му. Щом го мъмри и хока, щом му напомня отговорностите и прави за него неща, които той може да свърши сам, или го поправя и му дава наставления как да действа ***тя не уважава способностите му като възрастен.***

Във всички случаи жената е губещата страна. Когато мъжът не е в добро разположение на духа, той е неспособен да я обича по начина, по който тя иска. Трудно е да бъдат щастливи. Това оказва влияние на чувствата ѝ към него, защото тя може да го уважава, да му се възхищава и да го цени само когато той е уверен и компетентен.

Наскоро обвързан мъж, чийто брак вече не вървеше добре, поради проявата на майчино чувство от страна на съпругата му,

горчиво сподели: „Кой може да прави секс с майка си?“. Младата му съпруга бе шокирана, установявайки, че майчинството ѝ убива страстта му. Колко романтичен и отговорен може да бъде един мъж, при положение че се отнасят към него като към дете?

Проявявайте доверие в способностите на съпруга си. Отпуснете се и му се доверете, че сам може да реши проблемите си, независимо дали се е изгубил на магистралата, или се е спречкал с шефа си. Доверието и увереността преминават в уважение и увеличават самочувствието му. А вие като жена ще получите емоционалната сигурност, от която се нуждаете, като давате възможност на партньора си да докаже компетентността си.

4. Неговата нужда от сексуално задоволяване. Така, както много мъже не разбират нуждата на жената от романтика, жените не осъзнават колко важно е сексуалното задоволяване за един мъж. Преди той да отговори на емоционалните нуждите на съпругата си, трябва да знае, че тя го намира сексуално привлекателен.

Наречете го двойно привличане или върховно затруднение, но ние се връщаме обратно към стария идиом: „Мъжът дава любов, за да получи секс, а жената дава секс, за да получи любов.“ Жената трябва да бъде емоционално задоволена, преди да изпълни сексуалните желания на любимия си, а мъжът изисква сексуално задоволяване, преди да отговори на нуждите на съпругата си за привързаност, грижа и романтика.

Сексът, освен че задоволява неизменните сексуални мъжки желания, има и друга функция. Той **е потвърждение на желанието и любовта на жена му към него**, както и на мъжеството му. Само когато неговата значимост е потвърдена, той се чувства полово зрял. Нуждата на мъжа от сексуално задоволяване е толкова голяма, че Уилард Ф. Харли, автор на „Неговите нужди, нейните нужди“, я поставя на първо място в списъка от нещата, без които той не може.

Мъжът трябва да се чувства желан и нужен, не просто понасян. Някои жени извършват сексуалния акт така, сякаш изпълняват задължението си към професионална организация. В едно проучване на мъжката сексуалност стотици мъже били запитани защо държат толкова на секса. Най-често посочваната причина била, че се чув-

Често мъжът, който пропусне една годишнина, си я навакства по-късно.

ствали обичани и приети от съпругите си. Отговорите могат да се резюмират в мнението на един мъж, който казва: „Половият акт утвърждава моята близост с партньорката ми. Показва ми, че тя ме обича. Дава ми увереност. Кара ме да се чувствам желан.“

Съществува реална връзка между мъжествеността и сексуалността. Жените преценяват сексуалните нужди на любимия си според своите собствени. Когато тези нужди са игнорирани или жената просто толерира сексуалната им връзка, мъжът се чувства отхвърлен. Неговият Аз е унищожен. Но когато действа както подобава на истински представител на силния пол, мъжеството му се утвърждава. По този начин доказва на съпругата си (поне от своя гледна точка), че я обича.

Медиите представят мъжете като сексуално уверени и нападателни. Но в действителност като цяло те се безпокоят за способността си да „действат“. Мъжете се страхуват от това да не получат ерекция, да не са импотентни или от преждевременната еякулация. Способността им да действат е величина, която поставя под въпрос уменията им да бъдат добри любовници и да задоволят съпругата си. Те се питат дали са били по-добри от другите мъже и дали желанията им са нормални. Чудят се дали са очаквали прекалено много, или твърде малко. Някои се страхуват, че са прекалено отдадени на секса.

Всички тези страхове правят мъжа изключително уязвим по отношение на приемането и отхвърлянето. Когато иска секс, той поставя под въпрос своето мъжество. Ако жената го отхвърли, тя всъщност е пренебрегнала жизненоважна част от него – мъжествеността му. Дълбоко в себе си той се пита: „Какъв любовник съм?“. Когато любимата участва и се наслаждава на секса, увеличава увереността му, отнасяща се до мъжеството му, както и уменията му като любовник.

Тази увереност се пренася и в други области на живота му – брака му, работата му. Той ще бъде готов да подчини света. Желанието му е изцяло изпълнено. Позитивният отговор повдига мъжкото му самочувствие, потупва го по рамото и утвърждава неговите способности. Не пропускайте да посрещнете тези нужди.

Добрата сексуална връзка също затвърждава брака. Когато мъжът се жени, обещава да остане верен на своята съпруга през целия си живот и по отношение на секса. Той прави това с желание,

защото вярва, че жена му ще бъде привлечена от него сексуално, както той е привлечен от нея, и че тя ще откликва на сексуалните му нужди. За съжаление повечето мъже откриват, че това е най-голямата грешка в живота им. Ако неговите духовни и морални съображения са силни, той може да живее и да се задоволи с обещанието, което са си дали. Много от тях обаче не могат или не искат да направят това и търсят секс другаде.

Някои, изглежда, дори губят способностите си в опита си да задоволят своите сексуални нужди. Дори мъже, заемащи важни постове в обществото - политици, пастори и ръководители на големи църкви, пренебрегват репутацията си, положението си, здравето си, постиженията си, децата и семействата си, за да удовлетворяват своята нужда, която и те не разбират изцяло. Чувала съм такива истории от лидери, шокирани от собствената си недискретност. В повечето случаи те са толкова мотивирани от сексуалната си нужда и от желанието да утвърдят мъжествеността си, че интелектът им е замъглен, а почитеността им пожертвана.

Емоциите често се развиват вътре в мъжа. Той може да се тревожи за проект в работата си, който не върви добре. Или може да бъде загрижен за здравето на свои близки. Ако не се научи да изразява чувствата си, вероятно ще бъде безпомощен, объркан и уплашен. Когато тези чувства се развият в него, той не знае какво да прави, но има нужда да се освободи от тях. Внезапно ги обзема желание за секс.

Когато мъжът изяви желание за секс, той иска нещо повече - пита се дали го приемате, търси емоционална близост. Сексът може да е единственият начин за сближаване, който знае.

В него намира отдушник за потиснатите си емоции.

Може въобще да не съзнава за какво моли. Понякога желае секс, когато има нужда от утвърждаване и успокоение. Сексът го е карал да се чувства добре преди и той го използва отново, за да му донесе мир.

За мъжа сексът е другият език, с който изразява своята любов към съпругата си. Неизговорените му емоции могат да бъдат освободени чрез секса, когато не може да каже какво чувства. Това не създава проблеми, щом жената разбира процеса. Но и двамата трябва да знаят, че ще намерят само временно облекчение на потиснатите емоции. Проблемът не се решава.

Мъжът се чувства отхвърлен, когато сексуалните му желания се натъкнат на рязък отказ. Безразличието или толерирането го наранява повече от всичко. Той все още може да прави любов с вас и да се забавлява. Когато вие откликвате на нуждата му, това е от съществено значение за него. В замяна любовта му се превръща в истинско удоволствие.

В една история се разказва за човек, който си купил папагал, за да му прави компания. Скоро обаче се върнал в магазина, оплаквайки се, че птицата не иска да говори. Продавачът го попитал дали има огледало в клетката. „Папагалите обичат огледалата и често започват да говорят, щом видят отражението си в огледалото“ обяснил той. Собственикът на птицата послушал съвета.

На следващия ден той отново отишъл в магазина, твърдо заявявайки, че папагалът не иска да говори. Тъй като не желал да загуби клиента си, продавачът го насърчил да му купи стълба. „Папагалите обичат стълбите“ твърдял той. Щастливият папагал е говорещ.“

На другия ден мъжът пак дошъл, оплаквайки се, че птицата не говори. Този път му купил люлка.

Но бил особено разтревожен на третия ден, когато се явил в магазина с думите: „Папагалът умря.“

Шокиран, продавачът попитал: „Преди да умре не каза ли нещо?“

„Да“ отвърнал собственикът. Точно преди злополучния край със слаб крясък каза: „Не продават ли някаква храна в този зоомагазин?“

По същият начин всички „звънчета и свирки“, които идват с брака прекрасен дом, екзотична ваканция, планински походи, власт и големи заплати не ни гарантират щастие без „храна“. *А храната, която поддържа брака е посрещането на емоционалните нужди.*

Част 2 : Как да живеем с несъвършен партньор?

Глава 4

ПРИЕМАНЕТО

В следващите няколко писма до известен вестник четем:

Скъпа Ан Лендърс,

Съпругът ми и аз току-що отпразнувахме своята 20 годишнина от сватбата си. Той се грижи добре за семейството, няма пороци, чудесен баща е и всеки, който го познава, мисли, че е страхотен. А от какво се оплаквам аз?

Мъжът ми не спира да говори. Първото нещо, което чувам сутрин, е гласът му. Вечер, когато изгася лампата, продължава. Задава ми въпроси и си отговаря сам. Казва ми, че иска мнението ми, а всъщност дава своето. Ако разговорът се повтори, преди още да съм се изказала, той отново изразява мислите си. Когато сме извън дома, никога нямам възможност да си отворя устата. Хората ме смятат за идиот. Някои от приятелите ни се чудят дали изобщо имам гласни струни. Моля ви, дайте ми някакъв съвет!

Подпис: Омъжената за Говорещата машина

Скъпа госпожо,

След 20-годишен брак приемете, че съпругът ви няма да се промени. Това ще ви спести много нерви. И, моля ви, прочетете следното писмо.

Скъпа Ан Лендърс,

От 22 години съм омъжена за човек, който не говори с мен. Отказва да обсъжда семейните проблеми и не прави никакъв коментар, когато имам нужда от помощта му.

Опитала съм всички средства, които можете да си представите от равнодушието и безгрижно „Какво мислиш за това, скъпи?“ до страстната молба: „Отчаяно се нуждая от помощта ти“, а накрая дори до крепящата, изпълнена с мъка, жалба: „Ще ми кажеш ли нещо!“. Отговорът му е празен поглед и ледено мълчание. Понякога промърморва: „Не съм мислил за това.“

Съпругът ми е интелигентен човек но кой не е в наши дни? Искам толкова малко от него. Уморих се сама да вземам решенията. На ръба на лудостта съм. Моля ви, дайте ми някакъв съвет!

Подпис: Съпругата на Големия камък

Скъпа госпожо,

Приемете, че съпругът ви след 22 години няма да се промени. Това ще ви спести много усилия.

Приемането. *Никое друго качество не е толкова съществено и фундаментално за брака. И със сигурност е основата на сполучливия брак.* Първа идва любовта, но приемането на партньора трябва да се упражнява всекидневно, защото иначе любовта ще угасне. Когато сме приемани от любимия, се чувстваме оценени, одобрени и насърчени да развием всичките си заложби. Но щом се сблъскаме с опити да ни усъвършенстват и да променят навиците и поведението ни, изпитваме болка.

Моят брак е добър пример за това. Когато се запознах с Хари, мислех, че е страхотен. Лесно се приспособяваше и в контраст с организирания ми и изцяло структуриран живот бе безгрижен и весел. Беше възпитан, грижовен, красив и се отнасяше с мен като с кралица. Имахме общи интереси, никога не спорехме. Мислех си, че съм успяла там, където хиляди жени се бяха провалили бях открила съвършения мъж.

Докато ходехме заедно, бяхме разделени. Аз се стремях към по-високо образование, а той отбиваше военната си служба. Така че поддържахме връзката си чрез писма и телефонни разговори. Той остана съвършеният (все още пазя някои от писмата си, за да

докажа, че го възприемах по този начин).

Но часът на истината настъпи (може би по време на медения ни месец). Аз вече бях решена да усъвършенствам съпруга си. Знаех какво правя, но го вършех нежно, за да не забележи, че се опитвам да го променя. Желанията ми винаги започваха със „скъпи“ или „мили“, като търсех подходящия за тях момент.

Не можех да повярвам, че Хари устоява на моите добре обмислени и премерени предложения. Настоявах. Той или се наежваше срещу ми, или ме игнорираше. Понякога си мислех, че повтаря действията си нарочно, за да ме дразни. Но не се отказвах лесно. Знаех, че можем да имаме съвършен брак, ако Хари промени някои свои навици.

Удвоих усилията си. Нещата тръгнаха още по-зле. Оттеглих се за известно време и опитах отново. Този човек просто не можеше да разбере колко исках да му помогна да се превърне в най-добрия мъж на света. Ако само ме послушаше, успехите му нямаше да имат край и щяхме да бъдем толкова щастливи. Но всичките ми усилия пропаднаха и нещата се влошиха още повече.

Една вечер, след 15 години брак, се скарахме жестоко. Това беше най-големият ни конфликт. Двамата си хвърляхме зловни обвинения. Уморени от своите нерешени проблеми, се замислихме за развод. Една болезнена забележка се заби дълбоко в съзнанието ми: „Откакто сме женени ми каза Хари, ти се опитваш да ме промениш. Не ме обичаш и не те е грижа за мен. Няма да се променя нито за теб, нито за който ѝ да било друг.“

Мислех си върху думите му. „Ти не ме обичаш.“ Той не можеше да разбере, че се опитвам да го променя, защото го обичам. „Няма да се променя заради никого.“ Това беше. След 15 години брачен живот осъзнах, че ако връзката ни трябва да оцелее, аз трябваше да се променя. Ето я новата мисъл. Бях толкова заета да го обвинявам за проблемите ни, че бях ослепяла за собствениците си недостатъци.

Сядайки тежко на леглото, си спомних за една книга от мой приятел, свързана с отношението към мъжа. Докато я четях първия път, толкова се ядосах на някои от съветите, че я захвърлих под леглото. Не исках да я виждам никога, сама можех да преценя какво е важно за брака ми. Докато обмислях ситуацията, в която се намирахме, се сетих за захвърлената книга. Открих я и

започнах да я чета.

Не мога да кажа, че прочетеното ми хареса. Но трябва да призная, че авторът беше прав. Никога не давах на Хари приеждането, от което се нуждаеше. Моите постоянни предложения да промени това или да направи онова го караха да се чувства незначителен. Петнадесетте години на моето мърморене и натякване, въпреки че намеренията ми бяха добри, почти разрушиха връзката ни. Озовахме се на ръба.

Прочетох книгата отново и отново, запомняйки и оценявайки новите идеи. Всяка точка, на която преди яростно се противопоставях, се превърна в спасение за брака ни. Няколко дни по-късно аз и Хари имахме семейно събрание. Казах му, че съм разбрала, че той не се нуждае от предложенията ми за усъвършенстване, а от моето приемане и насърчение. Уверих го, че ще стана нова съпруга. И оттогава съм такава.

Добрият съпруг трябва да бъде глук, а добрата съпруга - сляпа.

Дали ми беше лесно? Определено не. Някои от нас са по-податливи на желанието да променят партньорите си. Моят темперамент продължаваше да ме тласка в тази посока. Понякога се провалях. Разбрах го сама или Хари ми подсказваше, че съм прекрачила границата.

Всеки от нас има слаби места, които му пречат да види ясно положението, в което изпада. Това е моето слабо място. Винаги ще се боря с приеждането. Може би разбрахте защо тази глава е толкова важна за мен. То едва не погуби брака ми, но от него започна и новото начало. Постоянното разискване, както и писането на тази тема, ми помогна да израсна.

Какво е приемането?

Дефиницията в речника предлага следното обяснение: *да приемаш с благосклонност, с одобрение, с желание, доброжелателство, правилно и искрено отношение.* Докато с Хари бяхме само приятели, аз правех всичко, което беше по силите ми, за да му засвидетелствам своето одобрение, и го правех с желание.

Никой не ме заставяше да го върша. Бях влюбена в този мъж и исках да му покажа, че го приемам, че всичко, което той прави и говори, за мен е правилно и нормално. Хари беше съвършеният, спомняте ли си?

Какво разруши брака ни? След като се оженихме, аз му показах своето неодобрение. Вече не се отнасях със същото благоразположение към него. Всичко или почти всичко, което правеше или казваше, смятах за погрешно. Мислех си, че се нуждае от промяна, не забравяйте това.

Ако трябва да изберете човека, с когото искате да прекарате живота си, щяхте ли да се спрете на критикуваща личност или бихте предпочели приемащия ви? Изборът е очевиден.

За да поддържате връзка с някого, трябва да го приемате. Когато ваша приятелка извърши нещо, което ви е неприятно, вие ѝ прощавате и забравяте. „Тя просто прави нещата по този начин“ казвате със усмивка. В брака не сме толкова благосклонни.

Какво означава да приемеш партньора си? Какво се крие зад това понятие? То означава, че виждате в него ценна, заслужаваща личност. Харесвате го точно такъв, какъвто е. Уважавате правото му да бъде различен от вас. Позволявате му да има чувства, различни от вашите.

Макар че е възнаграждаващо преживяване, да приемаш другия човек такъв, какъвто е, без да се опитваш да го промениш, ***не винаги е лесно***. По време на този процес ще е нужно да си зададем някои плашещи ни въпроси. Мога ли да приема факта, че партньорът ми откликва на проблемите по-различно от мен?

У дома, щом се изправим пред проблем, аз искам да го обсъдим СЕГА, да вземем бързо решение, да съставим план, да продължим напред и да забравим за случилото се. Хари се справя с трудностите по различен начин. Желаете да види всички детайли пред себе си. Преценява вариантите, анализира ги и дълго говори. Ако емоциите му са възбудени, трудно може да ги преглътне и да продължи напред, забравяйки проблема, както правя аз. Трябва да се запитам дали приемам различието между нас при справянето с трудностите. Мога ли да разреша на любимия си различни от моите желания и вкусове? Хари обича високомаслено мляко и сирене. Според мен тези храни не са добри. Той харесва класическата музика и има

фонотека от компактдискове с нея, включваща 5-та симфония на Бетховен и увертюрата от Чайковски от 1812 г. Според мен колкото по-тежка, по-силна и по-малко мелодична е музиката, толкова повече тя е по вкуса му. Малко ценя класическата музика, макар че, докато ходехме, трябваше да се правя на най-голямата почитателка на Бетховен.

Уважавам ли правото на партньора си да избира своята вяра и да развива собствени ценности? Говорим за политика и религия. Някои жени считат за свое задължение да обърнат невярващите си съпрузи. Чрез спорове, четене на лекции, морализиране, напомняния или молби те се опитват да прилъжат или да принудят половинките си да посетят църквата. Пренебрегват тактичността, а така често вредят на съпрузите си.

Притискането и егоистичното отношение са толкова погрешен подход, колкото и отчуждението на съпруга от религията. Тези жени често си присвояват ролята на Светия Дух, чувствайки се заставени от една невидима сила да доведат или да довлечат, ако е необходимо мъжете си в църквата.

Приемането на другите не става лесно. Склонни сме да се заобиколим от хора, мислещи, чувстващи и действащи като нас. Когато милите ни се отклонят от представата ни за правилно и грешно, се опитваме да променим виждането им и да докажем своята правота. Посрещаме ги с неразбиране. Самодоволно се загръщаме в собствените си одежди и наблюдаваме тези, с които сме се вrekli в любов, грижа и уважение, докато смъртта ни раздели защото те не изповядват нашите вявания. Все още индивидуалността, правото, което всеки човек има, да използва опита си по собствен начин и да открива свой смисъл в нещата, е една от най-безценните привилегии в живота.

Означава ли това, че партньорите ни са съвършени? Разбира се, не. Означава само, че ние виждаме несъвършенствата им, но правим съзнателен избор да се концентрираме върху всички добри качества и всички заложби, които са скрити в тях. Приемаме личността изцяло с недостатъците и дарбите ѝ. Съществува библейско основание за това виждане, записано във *Филипяни 4:8*: „*Всичко, що е истинно, що е честно, що е праведно, що е любезно, що е благодатно ако има нещо добродетелно и ако има нещо похвално това зачитайте.*“

Някои хора мислят, че практикуват приемане, защото са мобилизирали всичката си сила, за да се въздържат от критика. Те може да не казват нищо, но изражението им, погледът им, дълбоките въздишки и болезнената тишина носят послание по-силно от думите.

Приемането не означава толерантност примиряване с недостатъците. Не означава липса на откровеност да се напругаме да вярваме, че сме свързани със свършения човек. Не означава примирение да се оттеглим, тъй като партньорът ни не желае да се промени. Когато аз приемам половинката си, имам предвид цялата личност слабостите и добрите качества. Доволна съм от това, което виждам. И доказвам удовлетворението си, като не се опитвам да се налагам.

Приемането неугържима нужда да бъдеш обичан и одобрен

Всички сме създадени с необходимостта да бъдем обичани и приемани, с копнежа за някой, който ни цени и харесва поради самите нас, независимо как изглеждаме и действаме. Тази нужда от любов и приемане е очевидна дори при животните, особено при слоновете.

В Индия тези, които са тренирани да помагат, са поставяни за 3 дни в изолация. Животните реагират на самотата по същия начин, както човешките същества скърбят и жадуват за своите половинки. Когато са най-уязвими, ги включват в нощна церемония с огън. След много часове сред бляскащата светлина, започват да им викат, да ги заплашват, да им заповядват. На сутринта, наполовина луди, слоновете се подчиняват на хората като на техни господари.

Съществува паралел между тези слонове и нас, крехките човеци. Ние също сме социални същества, родени с неугържимата нужда от любов и приемане от страна на нашите родители и близки. Копнеем особено за приемане от нашите партньори.

Един човек посетил ранчо в Зимбабве, където били отглеждани говеда. Сред животните живеела и слоница, която била осиновена като малка. Тя се

*Любещата
съпруга мо-
же да види
доброто в
теб дори ко-
гато ти не
го виждаш.*

опитвала да се сдружи с тях. Тъй като била по-умна, измисляла разни начини да спечели уважението им. Използвала хобота си, за да отключва портата, макар че тя самата не искала да бяга. И, вярват или не, дори се научила да мучи така, че да звучи като част от групата. Ако едно животно е готово на такава жертва, за да бъде прието в общността, докъде ли биха стигнали човешките същества в своя стремеж да се чувстват част от цялото?

В голяма степен се свързваме с някого, който ще запълни нуждата ни. Тази наша жажда съществува 24 часа в денонощието. В противен случай, ако не сме задоволени, се чувстваме отхвърлени, изолирани и дълбоко наранени. Започваме да не харесваме дори хората, които обичаме, и не ни е грижа дали ще бъдем близо до тях, или просто ще разговаряме. Ако партньорът ни ни даде своята любов и приемане, нашата близост ще бъде утвърдена. Ще бъдем удовлетворени от себе си, от любимия си и от връзката си.

Ключът към приемането

Съществена предпоставка, за да се научим да приемаме партньорите си, е способността ни да приемаме себе си такива, каквито сме. В същата степен, в която приемаме себе си, ще приемаме и половинката си.

Самооценката е проява на честност от ваша страна. Не правете погрешни заключения. Нещо повече, приемете слабостите си, както и добродетелите си, чувствайки, че заслужавате уважението на околните. Научете се да развивате силните си страни и да компенсирате недостатъците си, да живеете с ограниченията, които не можете да промените. Опитвайте се да бъдете честни и открити и да цените личността си.

Това правилно отношение ще ви помогне да отделите внимание на ближните си. Вие ще сте така толерантни към слабостите им, както към своите. Ще цените различията помежду ви, вместо да негодувате, да се страхувате или да ги подигравате. Ще осъзнаете, че **различните ви качества ви правят уникални**. Самоуважението ви прави духовно свободни и можете по-пълно да оцените Божията

милост и благосклонност към вас и вашия потенциал за позитивно развитие.

Ниското самочувствие провокира отбранителните и неправилни комуникативни тенденции, чрез които индивида се опитва да се защити. А щом връхлетят проблемите, идва и отчаянието. Тъй като не притежавате нито средства за разрешаване на проблемите, нито способности да използвате нови умения, все по-често прибегвате към самоотбрана.

Очевидно това повлиява брака. ***Човек с ниско мнение за себе си често е нещастен*** и е възможно да страда от депресия или да се нахвърля върху другите с обвинения поради болката си. Ниското ви самочувствие ви принуждава да се опитвате да се докажете на партньора си.

Не съществува по-голяма преграда пред сполучливия брак от дълбоко вкоренените във вас чувства, че сте недостоен за любов. ***Първата любовна връзка, с която трябва да се справите успешно, е тази със самите себе си. Само тогава ще бъдете способни да обичате друг човек и да му позволите да отвърне на чувствата ви.*** Без увереността, че сте привлекателен, любовта на партньора ви никога няма да бъде достатъчно истинска и убедителна. Скрито и неусетно

Съществена предпоставка, за да се научим да приемаме партньорите си, е способността ни да приемаме себе си такива, каквито сме. В същата степен, в която приемаме себе си, ще приемаме и половинката си.

вие ще се опитате да я подкопаете, да подриете основите и.

Д-р Ст. С. Хелър, избран от *Ню Йорк магазин* за един от най-добрите психиатри в града, казва: „Най-важното качество във всеки брак е емоционалното здраве на всяка личност.“ Днес е много трудно да откриеш такъв човек, защото голяма част от хората израстват в дисфункционални семейства семейства, връхлетяни от развод, алкохолизъм, наркотици или емоционални и физически злоупотреби.

Хората, живели при такива условия, носят унищожителни рани, макар и те да са скрити. Личната им болка ги кара да търсят някой, който може да ги изцели, да облекчи раните им и да събере всички парчета на живота им.

Всеки от нас носи едни или други рани, тъй като идваме от несъвършени домове. Всички сме се родили с недостатъци! Но можем да се научим да приемаме себе си и да се справяме със слабостите си, вместо да бягаме от тях или да обвиняваме другите. Можем да се научим да се харесваме такива, каквито сме.

Преди да изградим успешен брак, се нуждаем от здрава любяща връзка със себе си. Както казва Оскар Уайлд: „Да обичаш себе си е началото на романтична връзка за цял живот.“

Глава 5

НАВИЦИ, КОИТО УНИЩОЖАВАТ ВРЪЗКАТА

Всеки навик, който прави съпруга ви нещастен, заплашва любовта и сигурността на връзката ви. Единичното действие може да бъде толерирано, но когато дори безсмислени действия се повтарят и станат предсказуеми, риска от разрушаване на брака нараства.

В книгата си *Рушители на любовта* Ф. Харли използва термина „любовна банка“, за да опише как любовта се създава и унищожава. Всяко наше преживяване влияе на баланса в нашата „банка“. Ние или депозираме, или изтегляме от сметката си през деня. Когато нещата вървят добре и се обичаме, подкрепяме и разбираме, хиляди кредит се влива в емоционалната ни банкова сметка (ЕБС) и създава чувството, че партньорите ни са обичани и приети, както е и в действителност. Щом отношенията ни се влошават, започва тегленето от ЕБС. Тя може сериозно да бъде изчерпана и тогава се получава дефицит. Ако негативните чувства продължат да доминират, двойката може да започне да изпитва омраза един към друг. Всяко действие, дори най-невинното и познато, се интерпретира като проява на нечувствителност и безгрижие.

Нека разгледаме някои от най-деструктивните навици, които водят до изпразване на нашата ЕБС. Когато това се повтори, изречените тържествени брачни клетви могат да бъдат поставени под съмнение.

Разрушителен навик №1: Заяждането

Един от най-често срещаните разрушителни навици на жените, макар мъжете да не са изключение, е заяждането. Речниковото

значение на думата е *дразнене поради или чрез постоянно търсене на недостатъци и оплаквания*. Мъдрият цар Соломон казва: „*Неп-рестанното къпане в дъждовен ден и жена крамолница са еднакви. Който би я обуздал, обуздал би вятъра и би хванал дървено масло с десницата си.*“ (Притчи 27:15, 16)

Известен психолог направил детайлно проучване на хиляди бракове и открил тази черта на жените като най-голямата им слабост. Изследване на Галъп потвърждава този извод – заяждането е на първо място в списъка с женските недостатъци.

Типичният списък на недоволство на нежния пол гласи следното: той никога не поправя нищо вкъщи, не ме води никъде, не става сутрин, гледа телевизия до късно през нощта, става прекалено рано, не посещава църквата, харчи пари за глупости, не разговаря с мен, не разбира чувствата ми, не обръща внимание на децата, забравя рождените дни и годишнините, не стои достатъчно време у дома, не ми казва мила дума, освен ако не иска секс, никога не си взема дрехите, говори неправилно, има лоши маниери, кара като маниак, повтаря едни и същи шеги, псува пред децата, отказва да прави упражнения, яде прекалено много, пилее времето си в игра на голф, не плаща сметките навреме, постоянно превключва телевизионните канали, опитва се да се налага или е пасивен и нерешителен. Къде, о, къде е съвършеният мъж?

Жените често приемат заяждането и предлагането на съвет като жест на любов. Не е така обаче при мъжете. Дамите трябва да научат, че има неписан код, чрез който половинките им действат: ***мъжът предлага съвет на друг само когато е специално помолен за това***. Независимо от уважението, което имат един към друг, той ще остави приятеля си да разреши сам собствените си проблеми, ако не е потърсен за съдействие.

Една жена се гневи на съпруга си поради някоя от горепосочените причини. Непреднамерено той я обижда чрез маниерите и поведението си. Например, преди да се пенсионира, всяка вечер я пита: „Заклучи ли задната врата?“. Тя винаги потвърждава: „Да, скъпи. Току-що го направих.“ Въпреки това той отива да провери. Има два на-чина, по които съпругата би могла да интерпретира действията му. Може би си мисли, че тя го е излъгала или че няма доверие на

Взemi живота си в ръце! Какво става след това? Ужасно нещо - няма кого да обвиняваш.

Ерика Йънг

паметта ѝ. И двете възможности я разгневяват. Този сценарий ѝ напомня за други конфликти помежду им.

Една нощ, докато съпругът отново проверява вратата, въпреки потвърждението на съпругата си, Бог ѝ говори: „Погледни с добро око на партньора си.“

„Какво имаш предвид, Боже?“ пита тя.

„Ами отвърща той, аз съм го създал такъв. Той е мъж на де-тайлите. Затова е добър счетоводител. Може да прегледа списък с цифри и веднага да открие грешката, която останалите са пропуснали. Дарил съм го с тази способност, за да се справя с такъв вид дейност. Да, създал съм го такъв и искам да го приемеш.“

На мен Господ не ми говори по този начин, въпреки че бих желала да го направи, за да ме събуди по-рано, но при мен бе малко по-драматично. В моя случай Той се обърна към мен чрез една книга. На теб Господ изпраща ли ти послания? Ще ги чуеш ли? Желаш ли да направиш нужните промени, за да станеш по-приемащ човек?

Разрушителен навик №2:

Гневните избухвания

Гневните избухвания са нещо повече от опит да накажем партньорите си, тъй като са направили нещо, което не ни харесва. В гнева си се опитваме да „дадем“ на личността срещу нас „урок“, казвайки нещо болезнено. Всеки от нас има личен арсенал от оръжия, които използва, когато се нуждае от тях. Те се проявяват под формата на викове, критика или саркастични изявления. Някои двойки прибегват до сквернословия, удари, хвърляне на предмети, ритници и дърпане на косата. Независимо от формата обаче тези действия разстройват ЕБС. Всеки от нас има възможност да нарани половинката си по-дълбоко, от който и да е друг. Любимите ни са изключително уязвими от гнева ни.

Може да считате, че ядът ви е основателен поради постъпката на партньора ви. Макар понякога да е справедлив, в повечето случаи създава лошо впечатление и повече проблеми. Дори ако гневът раз-

реша настоящата трудност, възможно е да доведе до нови. Колкото сте по-ядосани, толкова повече се влошава състоянието на нещата при вашето избухване и по-унищожителни са резултатите за връзката ви. Изявата на яда не само наранява личността, към която е насочен, но е и причина разгневеният да изглежда като глупак.

Мъжете понасят повече гневни избухвания, отколкото представителките на нежния пол. Жените не са толкова издръжливи, защото са по-емоционални. Те не само могат да бъдат лесно наранени от гневните думи, но и се нуждаят от повече време, за да се успокоят.

Има начини да контролираш тези изблици. В следващата глава,

Всеки път, когато гневът вземе надмощие в брака, това става за сметка на романтичната любов.

посветена на общуването, ще обясня как да даваме израз на чувства си, без да нараняваме, заплашваме или унищожяваме партньора си. Простото умение, наречено „Аз-послание“, може да промени брака, изпълнен с гняв. Ако избухванията заемат дори малка част от връзката ви, трябва да бъдат елиминирани, за да имате здрави романтични взаимоотношения.

Разрушителен навик №3: Критиката

Ако искате да сложите край на връзката си, критикувайте партньора си. Това е съветът на консултантите по брачните въпроси и експертите въз основа на последните изследвания. Проучванията показват, че провалът на браковете се крие в хроничната изява на четири вида навици – критиката оглавява списъка. Презрението, защитата и изчерпването на ЕБС също дават бърз резултат. Психологът Джон Готман и други уважавани изследователи в тази област са открили, че те са най-сериозните предвестници на раздялата и развода.

Не симпатията, разбирането, любовта, подкрепата или почитта определят кой брак ще просъществува и кой не, а негативните действия, които се задълбочават с времето. Според друг наблюда-

тел, Хауърд Маркман, професор по психология в университета в Денвър, една по буйна проява погубва 20 позитивни действия на внимание. Самият гняв не е толкова пагубен, ако не е примесен с критика, презрение или опит за самозащита.

Постоянната критика или презрение от страна на единия партньор е предпоставка за семеен проблем или развод. Те дават началото на непрекъснат порочен кръг. Съпругата критикува или обвинява мъжа си, той заема отбранителна позиция като прекъсва общуването или прибегва към атака. Резултатът е деструктивна борба, която може да приключи със словесна битка или физически наранявания. Това води до т. нар. от професионалистите „наводнение“, при което партньорите се претоварени с отрицателни емоции, тяхната ЕБС е пресушена и дори резервите ѝ са източени. Случили се това, по-нататъшната дискусия е безполезна и те трябва да прекратят спора, докато се успокоят. Двойката може да се нуждае от външна намеса, за да контролира този негативен кръг.

Разрушителен навик №4: Дразнещите навици и обезпокояващото поведение

По неизвестна причина жените намират съпрузите си за по-дразнещи, отколкото мъжете. В едно късно шоу смешникът казва: „Жените винаги се омъжват и се надяват, че съпругът им ще се промени. Мъжете се женят с надеждата тя никога да не се промени.“ И има истина в това изказване. Жените се впускат във връзката с мисълта: „Има някои неща, които не харесвам в него, но когато се заема с тях, трудно ще го познаеш после.“

Мъжете си мислят: „Чувствам се като крал, когато съм с нея. Тя е прекрасна. Надявам се да не се промени. Искам винаги да се чувствам така, когато сме заедно.“ Това преживяване го подтиква към брак. Исква да бъде нейният герой през остатъка от живота си, но когато съпругата му се фокусира върху слабостите му и се опита да го промени, любовта започва да умира. Независимо дали тази тенденция тръгва от мъжа, или от жената, тя има негативен ефект върху брака. Започват тегленията от ЕБС. Ако се изразходват всички резерви, в нея няма да остане нищо.

Една жена беше раздразнена от някои действия на своя съпруг

неговата поза, навиците му на хранене, тона на гласа му, избора му на дрехи. Той не прави това преднамерено, за да я дразни, и никой от тези навици не е в същността си „лош“. Те са просто невинна част от личността му. Друга жена с различен вкус може да не ги приеме по този начин и да бъде доволна, че има за съпруг този мъж.

Насърчих дамата да стане по-приемащ човек и предложих на съпруга ѝ да изостави това, което дразни съпругата му. Вместо да прояви желание за съдействие, той се опита да ме убеди, че може да прави каквото си иска. Ако не го харесва, може да го „прегълтне“. Според него тя трябва да стане по-отстъпчива. Когато сме недоволни от нечие поведение, го считаме за дразнещо, егоистично и несъобразително. Но щом нашите действия дразнят някого, настояваме на правото си да действваме по начин, който ни е приятен, а другият човек трябва да ни приеме. Двоен стандарт наистина.

Джордж и Джийн имат различен проблем. Джийн се дразни от действията на Джордж. Докато се срещали, винаги той избирал заниманието им. Тя трябвало или да приеме решението му, или Джордж щял да го изпълни без нея. През първите години от брака им той играел ръग्би с приятели, посещавал спортни състезания или гледал спорт по телевизията. Въпреки че Джийн се опитвала да го придружава, се уморила от всичко това. Докато се излъчвала футболната среща в понеделник вечер, тя гледала друга програма. По време на бейзболната среща, за да се забавлява, брояла всички удари и грешките на табло. Съпругът ѝ знаел, че тя не споделя неговите предпочитания, но все пак продължавал. Не се опитвал нарочно да я нарани, но преследването на собствените му интереси се отразявало на връзката им.

Не е лошо да се интересувате от спорт, но когато това дразни партньора ви, трябва да вземете предвид цената, която ще заплатите. Джордж смята, че ако жена му не харесва спорта, това е нейн проблем. Всъщност това е техен проблем. Той трябва да поеме отговорността за своето поведение и за начина, по който то влияе върху нея. Отне му време, докато разбере как действа любовта. Първоначално бе направил депозит в ЕБС, за да помогне на Джийн да се чувства обичана и задоволена. Но постоянното му теглене от нея, изразходвало и резервите. Сметката им останала

Всяка критика придружавай с две хвалби.

на нула. Щом разбра връзката между поведението си и чувствата на Джийн и как *действията му влияят на любовта ѝ към него*, той се насочи към нещо, от което и двамата се забавляваха и ограничи интереса си към спортовете.

Някои брачни консултанти съветват двойката никога да не планира дейности, които не се подкрепят с ентузиазъм и от двамата. Да се съгласим с партньора си след дълго умоляване и настояване от негова страна това не е „ентузиизирана подкрепа“.

Дразнещите навици и поведение влияят на брака така, както другите негативни действия водят до системни изчерпвания на ЕБС. Това се отнася и за двата пола. Ние всички се нуждаем от приемане. Но за жената е особено болезнено да се опитва да промени съпруга си, защото това разрушава основните му нужди от оценка, възхищение и одобрение. Невъзможно е да задоволи нуждите му, докато се опитва да го промени.

Това е особено трудно нещо, което жените не могат да приемат. В някои случаи сякаш жената е подтиквана от невидима сила, за да посочва грешките му и да променя поведението му. Това е естествената реакция на нежния пол, който се стреми да усъвършенства брака. Дори ако връзката им е вече добра, те често търсят начини съпругът им да направи това или онова, за да постигнат съвършената връзка. Въпреки че го обичат силно и мислят, че е „страхотен“, са склонни към постоянни промени.

Когато съставят своя план за действие, те са мотивирани от любовта, но съпрузите им го приемат като проява на отхвърляне и на манипулация. И съпротивата се превръща в основната мъжка реакция на тази липса на приемане.

Глава 6

ВЛИЯНИЕ НА ДЕСТРУКТИВНИТЕ НАВИЦИ ВЪРХУ ВРЪЗКАТА

Нека разгледаме как заяждането, гневните избухвания, критиката или дразнещите навици въздействат върху брака.

Деструктивните навици създават напрежение

Да кажем, че партньорът ви върши неща, които ви дразнят до такава степен, че сте на ръба на издръжливостта си. Вие му споменавате за това веднъж, след това втори път. Никаква промяна. Следва ново напомняне. Той ви предупреждава да престанете да му „досаждате“. Но това ви влудява. Опитвате се да не обръщате внимание на неприятното му поведение, но не можете да го пренебрегнете. Какво би следвало да се случи?

Въпреки че намеренията ви са добри, деструктивните навици създават напрежение в дома. Първоначално партньорът ви може да заеме защитна позиция и да започне да се оправдава: „Аз не съм... Ти не си по-добра, знаеш го!“ или нещо подобно. Съпругата може да се муси, да се депресира или да ви накаже с мълчание. Мъжът може да стане гневлив и да се настрои враждебно. Споделянето намалява. Дватама живеят под един покрив, но все пак рядко си говорят за нещо смислено. Тъй като приемането е основна човешка нужда, всеки може да потърси задоволяването ѝ извън брака.

Той може да се отдаде на работа, на голф или на Интернет. Тя да прекарва повече време с приятелки, да се посвети на църковните дейности или на пазаруването. Тези занимания по принцип са добри, но сега се използват като бягство от неприятната атмосфера. На сцената може да се появи трета личност, която да посрещне неудовлетворените нужди. Партньорите могат лесно да се оплетат във връзка, която им дава приемане и любов.

Деца та също страдат от напрежението в дома. Въпреки че може да не чуват или разбират думите, изпълнената с гняв и критичност атмосфера, болезнената тишина и дълбоките рани са доказателство, че нещата не вървят добре. Щом сигурността в дома е разрушена, те стават неспокойни и нервни.

Деструктивните навици убиват любовта

Те правят невъзможна любовта ти към човека, който те критикува и показва неодобрението си. Ако тези чувства се вербализират, любовта се изпарява. Може дори да не желаете да сте в една и съща стая с този, който ви критикува. В подобна ситуация мисълта за сексуално преживяване е под въпрос. Един мъж веднъж ми каза, че съпругата му го упреквала и му се карала от няколко години. Критикувала всичко, което прави или казва, унижавала го и той не изпитвал към нея никакво сексуално влечение. Привличен е от други жени, но чувствата към половинката му били убити, без никаква надежда да се възстановят.

Трудно е да се обича заядлива жена. Нейните досаждащи мъмрения му напомнят за детството му, когато майка му му е повтаряла: „Обуй си обувките“, „Облечи си палтото“, „Избърши си носа“ и „Не говори с пълна уста“. Психиатър попитал една критикуваща съпруга: „Как е възможно да очаквате любовимият ви да ви обича, щом през цялото време му се противопоставяте и го оборвате? Ако иска да открие недостатъците си, оставете го да отиде на консултант и да даде израз на негативните си чувства към този,

Ако съпругът е достатъчно умен третира съпругата си като чистокръвен породист кон, тя няма да се превърне в досадница и мърморана.

който му посочва истината. Една жена не може да си позволява да провокира омразата на съпруга си.“

Критиката убива нежните чувства на съпругата към партньора ѝ. Потокът от язвителни думи и търсенето на дефекти ще я депресира, тя ще стане гневлива и изпълнена с огорчение. Когато всичко, което получава за положените усилия, е критика, тя няма да има енергия да се справи с работата си, със семейните си задължения, с грижите за децата или с приготвянето на храната. Или ще се дистанцира и ще потърси облекчение в нова връзка, или ще отвърне с ядовити и горчиви забележки. С критиката си заплашват своя брак. Понякога единият партньор се нуждае от оценката на другия. Когато той направи нещо, се нуждае да бъде оценен. Съпруга, която се опитва да даде дори съвет, ще открие, че с това застрашава връзката си. Партньорите не трябва да се критикуват взаимно.

Деструктивните навици провокират защитна позиция

Да бъдем приети такива, каквито сме, е основна нужда, която е идеално удовлетворена в брака. Но щом срещнем цензура или неприемане от страна на този, когото обичаме, самочувствието ни е наранено и в нас се поражда негодувание. Първото средство за защита може да бъде контраатаката или да се изрази в зяядливост, в липса на желание за работа, в отказ от сътрудничество, в липса на любов, в мълчание, в затваряне в себе си или в други действия, които имат за резултат установяването на враждебност в отношенията. Колкото повече единият партньор недоволства и критикува, толкова повече се увеличава негодуванието на другия. Наистина, неприеманият човек може да започне да прекарва времето си далеч от дома в обятията на друг, който го приема и обича такъв, какъвто е.

Деструктивните навици не водят до промяна

След една лекция по приемане говорих с една жена, която призна, че в продължение на 35 години се е опитвала да промени съпруга си. Посвещавала по 2 дни в седмицата на своя проект. Но планът за усъвършенстването му пропаднал и сега тя се чувствала самотна, уморена и огорчена. През сълзи сподели, че е пропиляла времето си в безсмислено преследване.

Друга дама, посещаваща семинара, ми каза как е правила списък с недостатъците на съпруга си на гърба на календара. Да, тя действително беше изпълнила 12-те страници с безбройните му слабости. Какво получила в замяна? Не само че той я напуснал, но и синът ѝ се разболял от постоянните ѝ натяквания и критични атаки и също си отишъл, за да е по-далеч от нея. Нито един от тях не се променил. Скоро след заминаването му, мъжът ѝ постъпил в болница с опасност за живота. Този сблъсък със смъртта я шокирал и тя си дала сметка за неговите качества, които преди пренебрегвала. След дълъг период на себеизпитване и откровен разговор, променила отношението си към него. Синът и съпругът ѝ се завърнали у дома.

Като имаме предвид проблемите, които възникват в резултат от опитите ни да реформираме поведението на партньора си напрежението, породено в дома, влиянието върху общуването на двойката, както и въздействието върху децата, можем да се запитаме: „Струва ли си?“. Промяната на любимия, за да пасне на моята представа за това, как той или тя трябва да действа, по-важна ли е от постигането на подкрепяща връзка и емоционално стабилно поколение?

Апостол Павел ни предупреждава в *Галатяни 5:15*: „*Но ако се хапете и се ядете един друг, пазете се да не би един друг да се изтребите.*“

Другата част на проблема Ти

Защо се опитваш да промениш партньора си? Защо аз се опитвам да променя Хари? Първо, защото той се нуждае от промяна, за да стане по-добър човек. Второ (въпреки че трудно си го признавам), ако моят съпруг се промени, аз ще имам полза от неговото съвършено поведение, от по-приемащата му личност и по-позитивното му отношение. Може би вие също чрез женската си интуиция и логика откривате черти на характера у партньора си, които се нуждаят от усъвършенстване, за да бъдете по-щастлива. Може би признавате, че се опитвате да му помогнете да победи слабостите си, както и лошите си навици, и да се превърне в по-приемаща личност за негово добро.

Външно това звучи справедливо и може би дори благородно, все пак основният християнски принцип поддържа тезата, че сме грешни и опетнени. Християнското послание обаче е насочено към *промяна на собствената личност, а не към способността ни да променяме другия*. Исус напомня на този, който чувства такова влечение, да премахне „гредата от своето око, за да може да види и извади съчицата от братовото му око“ (Матей 7:5).

Невидими мотиви се крият зад критиката, както и зад всички опити да реформираме другия човек. Ние използваме околните, за да прикрием слабостите си. Като омаловажаваме хората около нас, се опитваме да затвърдим собственото си разклатено самочувствие. Унижаването и критикуването им доказва нашата лична стойност. Всеки, който истински разбира същността на личността си, знае, че критичните хора имат огромни проблеми със самолюбието си. Когато критикуваме някого, го поставяме в по-ниска позиция. Това автоматично го отдалечава от нас и го кара да се отбранява.

Нещо трябва да се случи в нашите отношения, когато изберем християнския начин на живот. *Трябва да станем по-приемащи личности*. Когато разберем прощението и милостта, с които Бог се отнася към нашите лични недостатъци и несъвършеното ни поведение, с по-голямо желание ще проявяваме подобно отношение и към другите.

Бог ни приема напълно с нашите несъвършенства, слабости, провали, с объркания ни живот. Той ни приема такива, каквито

сме грешници. Не трябва да доказваме колко сме ценни. Защо ние изискваме повече от нашите партньори? Тъй като Христос е нашият пример във всичко, знанието, че сме приети от Него, ще ни помогне да бъдем по-толерантни към другите. Веднъж залегнала в ума ни, тази истина ще ни направи по-способни да дадем по-висока оценка за себе си, както и за околните.

Как да посочваме грешките **(ако е нужно)**

Никой съпруг или съпруга не трябва да стои безучастно, докато партньорът им нетактично обижда тях или други хора чрез своите деструктивни навици или обезпокояващо поведение. Има време, когато това поведение, както и грешките, трябва да бъдат посочени и вие можете да бъдете единствения човек, който е загрижен за това. Как да го направите? По същия начин, по който таралелките правят любов много внимателно.

Разберете колко далеч можете да стигнете. Да кажем, че съпругът ви отказва да си сложи предпазния колан, докато шофира. Без раздражение, със спокоен глас му напомнете да го направи. Забелязвате, че той отхвърля нежното ви припомняне. Има право да реши дали да го сложи, или да поеме риска! Всеки път, когато го съветва нещо, той смята, че му налагате вашите ценности.

Щом мислите, че съпругът ви е направил грешка, нежното предложение, неуважителните забележки и подмятания няма да го върнат в правия път. Много по-добре би било да разберете защо той не иска да си сложи колана и с уважение да вземете решение, съобразено с неговите емоционални реакции. Аз-посланието е ефективен метод, чрез който бихте могли да заявите чувствата си: “Наистина се страхувам, когато не си слагаш колана, защото при катастрофа можеш сериозно да пострадаш.” Няма обвинения, преценки или унижение. Просто изразявате чувствата си, отнасящи се до възможния изход при една злополука.

Ако извикате: „Постъпваш глупаво, когато не си слагаш колана“, не само че няма да убедите партньора си да го направи, но това ще доведе до огромно намаляване на вашата ЕБС.

Когато някои жени критикуват съпрузите си дори по нежен

Преди да критикувате недостатъците на съпругата си, не забравяйте, че именно те са й по-популярни да се омъжи за по-добър съпруг от вас.

начин, това е сигнал за война. Други могат да направят предложение, което ще бъде възприето като преднамерена намеса. Всеки от нас трябва да разбере докъде се простират границите, които не трябва да прекрочва. Добре е да познаваме онези чувствителни места, които могат да предизвикат Трета световна война, както и разликите между проявения гняв и простото излагане на фактите. Само тогава ще можем да се справим с партньорите си, опитвайки се да им я дадем.

Търсете подходящия момент. Комедиантите, политиците и великите любовници добре осъзнават неговата важност. Може да имате остнавателно оплакване, но моментът да не е дошъл. Времето преди сън или хранене не е подходящо за това. Фактори като умората, глада или емоционалния стрес намаляват умствената способност и увеличават раздразнението. Можете да изчакате,

докато инцидентът приключи, защото е възможно да не видите ситуацията ясно. Безполезно е да се опитвате да решите проблема, когато и двамата сте разстроени. Изчакайте, докато се успокоите, и обсъдете случилото се отново. Ако оставите емоциите си да се охладят, ще постъпите мъдро. Помолете човека до вас да промени поведението си и, ако може, да направи нещо по въпроса.

Упражнявайте маниерите и тона на гласа си. Когато говорим със съпруга си, можем да се изживим в една от трите роли: родител, възрастен или дете. Много хора споделят с мен, че не могат да понесат обидящия ги маниер, с който половинките им се отнасят към тях. При първия такъв случай съветвах млада двойка, посещаваща моя семинар. Въпреки че бяха женени от 6 седмици, бракът им вървеше трудно поради склонността на жената да влиза в ролята на майка. Тя не само събуждаше мъжа си сутрин, но и му носеше дрехите, сресваше му косата, носеше му обедата и го следеше да не закъснее за работа. Когато се прибираще вкъщи, тя започваше отново разпределяше времето му като му казваше какво да прави или да не прави, докато стане време за сън. След като чух нейната интерпретация, поисках да се запозная и с неговото виждане за нещата. Той започваше изречение, тя го довършваше. Аз го помолих да започне отново, а съпругата му скачаше и го поправяше. Въпреки моите молби да го остави да се изкаже, тя постоянно суфлираше,

казвайки, че той изопачава фактите и не разбира нищо. Наложил се да я помоля да напусне стаята, за да чуя неговата гледна точка.

След като останахме сами, го попитах как би определил ролите, които всеки от тях играеше. Без колебание той отвърна: „Тя е майката, а аз съм синът.“ След малко с горчивина добави: „И е много трудно да правиш секс с майка си.“ На 26 години той беше в разцвета на силите си, но все пак ролите, които „играеха“ двамата, както и начина, по който общуваха, разстройваше живота им.

Не говорете на съпруга си като родител, наказващ детето си за лошото му поведение. Партньорите трябва винаги да общуват като равни – като възрастен с възрастен. Дори ако любимият ви се обръща към вас като родител, не е нужно да влизате в ролята на детето, можете да отговорите като зрял човек. Връзката с партньора ви е по-важна, отколкото който и да е друг на земята, включително и децата. Пазете я внимателно.

Едно нещо може да утешава тези, които намират навиците, поведението и недостатъците на партньора си почти непоносими, особено когато се изявяват на публично място – околните обикновено приемат по-охотно странностите им, отколкото ние самите. В края на краищата те не трябва да живеят с тях. Дори само това знание трябва да ни освободи от желанието да ги реформиране.

Съпрузите и любимите им в сполучливите бракове се чувстват свободни да обсъждат това, което ги дразни, но то не трябва да става чрез директна атака. ***Най-сигурният начин да разрушиш връзката си е да говориш на някого за слабостите му.*** Нищо не унищожават ЕБС по-бързо от посочването на недостатъците. За да се чувствате обичани, трябва да сте разбрани, а не критикувани или обвинявани.

След това можете да се опитате да посочите грешките на другия само когато имате право. Най-напред трябва да покажете своя респект към него като личност. Само тогава ще имате право да обсъждате „горещата“ тема с партньора си. Запомнете, той също може да има претенции към вас.

Глава 7

КАК ДА СТАНЕМ ПО-ПРИЕМАЩИ ЛИЧНОСТИ (АКО НАИСТИНА ИСКАМЕ ДА БЪДЕМ ТАКИВА)?

Преди да се втурнете да променяте себе си или партньора си, проверете вижданията си. Следващите няколко предложения ще ви помогнат да уточните възгледите си относно нещата, които трябва да се променят или приемат.

Какво да приемем, какво да променим

1. Отделяйте делото от вършителя. Приемането не винаги означава „харесване“. Но дори неприятното поведение или ситуация може да бъде посрещнато без открита враждебност. През годините на брака има стотици неща, с които трябва да се научим да живеем, въпреки че не ги харесваме. Независимо дали става дума за посещението на дадена църква, маниерите на говорене или лични различия, чрез молитва и практика можем да станем по-толерантни и да приемаме основните разлики помежду ни, отделяйки делото от вършителя.

Не е по човешките възможности да приемаме своите партньори през цялото време. Някои действия и навици като пиенето, пушенето, играта на хазарт, псуването, мързела, лъжата и циничността винаги ще бъдат неприемливи. Но способността да разделите действието от самата личност е много важна. Когато детето ви рисува по стената, неговото действие е лошо, а не самото то. По същия начин брачните партньори трябва да знаят, че не всичко, което вършат, ще бъде аплодирано, но те ще бъдат обичани и при-

ети независимо от това.

Трудно е да постъпваме християнски, когато с нас се отнасят несправедливо, но Бог ни обича дори ако не сме обичани от другата страна. Трябва да се опитваме да виждаме неприемливото поведение и начини на действие подобно на Бога. Той мрази греха, но обича нас с непрестанна и вечна любов. Можем да се стремим към тази любов.

2. Приемете качествата и различията с партньора ви като допълнение към вашите. Едно от нещата, които трудно приех у моя съпруг, бе неговата тотална безгрижност за отлитащото време. Той може да прескочи набързо до магазина и да намери толкова трудно пътя към дома, че аз мога да подам молба за развод под предлог, че е дезертирал. Може да отиде до съседите за някакъв инструмент и да остане там с часове. Да закъснее за вечеря, макар да ми е звъннал, че е тръгнал към дома.

Трябваше да разбере, че за него времето има по-различно значение, отколкото за мен. В моето семейство от експерти не си позволявахме дори привилегията да се къпем, докато пътуваме, и още от раждането си бяхме научени да оползотворяваме всяка минута.

Хари и аз сме класически пример за „неподходящо съжителство“ в брака. Обръщайки внимание на различията си, лесно можем да се влудим един друг и понякога го правим. Но има и по-добра възможност. Избрахме да използваме и оценяваме начините, по които всяко от нашите качества балансира недостатъците на всеки един. Въпреки че това ми отне време, аз се научих да ценя безгрижната, отпускателна природа на Хари, която ми дава възможност да се наслаждавам на настоящия момент, който често пропускам, поради своето забързано ежедневие.

Моят „продуктивен“ темперамент не е по-добър от неговия. Защо трябва да принуждавам Хари да влиза в моя калъп, щом цялата му система работи на друга скорост? Чрез приемането най-накрая разбрах, че **„различен“ не означава погрешен**. Това ме научи да приемам неговата по-бавна, по-спокойна натура като атрибут, който компенсира моето влечение към динамиката. Някои моменти в живота не могат да бъдат оценени от гледна точка на производителността.

Хари и аз действително се допълваме по съвършен начин. Хари се нуждае от мен, за да го подтиквам към действие, а той успокоява

моето темпо на работа. Ние сме много по-съвършени като двойка именно поради различията между нас.

Една от най-лошите грешки, която можете да допуснете, е да се опитате да пресъздадете съпруга си по своя образ. Никога няма да успеете и ще го нараните. Но ако приемате различията между вас като допълвания, това ще омекоти острите ръбове на несъответствията помежду ви. Ще започнете да оценявате, а не да негодувате срещу личността на партньора си.

Ако гледате на половинката си като на неприятен човек, притежаващ множество неприемливи, негативни черти, никога няма да забележите позитивните му качества, тъй като не ги търсите. Ако решите да промените гледната си точка и да видите най-доброто у него, можете да направите това. Ще разберете, че вашите любими имат слабости, но и свой начин на действие, и ще ги цените и уважавате. Това ще се отрази и на брака ви.

3. Изразете гласно приемането си. Повечето от нас мислят, че приемането е отношение, което не се нуждае от вербализиране. Тъй като обичате партньора си, смятате, че той автоматично разбира това. Въпреки че приемането произтича първо от нашите мисли и от виждането ни за любимия, то трябва да бъде показано чрез действия и думи. Необходимо е да бъде вербализирано. Кажете му, че го обичате и харесвате такъв, какъвто е.

Едни от най-добре приветствените думи са: „Харесвам те точно такъв, какъвто си.“ Друг израз на приемането ви може да бъде: „Ти си прекрасен човек (след това назовете качеството, което харесвате у него) или „Харесвам начина, по който правиш това“, „Ти си всичко, за което съм си мечтала“. Назовете онези негови черти, които ви харесват.

Тези вербални демонстрации на приемане са ви необходими всекидневно, когато нещата вървят добре, но са особено необходими, когато партньорът ви е наранен. Тогава той има нужда да чуе тези думи на приемане не само за нещата, които е извършил, но и за това, което е самият той като личност. Може би най-хубавото нещо, което можете да кажете на любимия си (освен „Обичам те!“), е: „Харесвам те такъв, какъвто си.“

В началото може да ви бъде трудно да изразявате своето приемане с думи, тъй като те звучат някак неискрено. Но заявяването му гласно, докато вие все още сте в процес на превръщане в по-

приемаща личност, е важна част от практиката. Не пренебрегвайте това, защото ви кара да се чувствате зле, а действайте, водени от съзнанието, че това е принцип, който удовлетворява човешка нужда. Вашият партньор отчаяно се нуждае да чуе това от вас, особено ако връзката ви е изпълнена с деструктивни навици. В края ще откриете, че колкото повече изразявате своето приемане, толкова повече ще се доближавате до съвършенството.

Проблемът с брака е в това, че се влюбваме в личност, но трябва да живеем с характер.

4. Отнасяйте се с хумор към дразнещите ви ситуации. Това може да ви прозвучи като нелепа тактика, при положение че говорим за сериозно нещо като приемането. Но важноста на хумора, когато се опитвате да се справите с дразнещи ви навици, не трябва да бъде пренебрегвана. Способността да се смеете на себе си и със своя партньор ще ви помогне да преодолеете семейните неуредици повече от всичко друго. Смехът е прекрасно лекарство за излизане от проблемите.

Чарли Шед коментира, че когато една двойка се научи как да се смее и приема недостатъците и грешките на другия, ще настъпи чудна промяна в дома. „Небето има специални отряди за уреждане на отношенията, които отговарят на сигналите казва той. Те идват да изчистят разпилените парчета и да дадат на брака ново начало.“

Следващият път, когато партньорът ви повтори своя разстройващ ви навик, се пошегувайте с действието му и се смейте, докато се просълзите. Възможно е да добавите комичен нюанс към дразнещите ви слабости. Смехът сваля напрежението и премахва раздразнението веднага.

5. Припомнете си първоначалните романтични чувства, които сте изпитвали един към друг. Ежедневните проблеми понякога ни карат да забравим как сме гледали на партньора си преди брака. Ето защо е важно да си спомним чувствата си при първите ни срещи, да си повторим наум предишното си виждане. Няма съмнение, че тези чувства са били преувеличени от увлечението и страстта, независимо от това те съдържат същината от емоционална истина и грижа.

За да преживеете отново това чувство, планирайте една вечер пред камината, като разглеждате стари снимки, слушате любима-

та си музика или посетите мястото, където сте се срещали преди. Припомнянето на тези неща ще ви помогне да преживеете отново емоцията и радостта, която ви е стопляла преди.

Ето една история на френски автор, който седял на масата и потапял кифличката си в чая. Познатият аромат предизвикал поток от спомени за кухнята на майка му. В резултат на това, той написал своите мемоари от детството си, които се превърнали в литературна класика. По същия начин и вие можете да си припомните как сте гледали любимия с очите на романтичната любов. Това не е бягство или отричане от действителността, а начин за регулиране на гледната точка.

Да се освободим от лошите си навици

Нека сега погледнем от другата страна. Идвало ли ви е някога наум, че вашите навици също могат да дразнят партньора ви?

Тенденцията е да се фокусираме повече върху недостатъците на другия, отколкото да се спрем на своите слабости, които могат да бъдат също толкова неприятни. Ако искате да проверите тази теория, помолите любимия си да направи списък на онези неща у вас, които иска да промените. (По-добре ги ограничете до три, да не би да ви се изчерпи хартията.)

Всяко поведение, което прави вашия съпруг нещастен, носи риск за брака ви. Дразнещите навици, обезпокояващите недостатъци и прикритите маниери унищожават романтичната любов. Всяко едно от тези неща е достатъчно лошо, но непрестанно повтарящото се поведение застрашава връзката ви. Лошият навик е като течач покрив. Ако не се поправи, ще причини по-големи щети – мазилката ще се напука и таванът ще падне.

Изследванията показват, че мъжете се поддават по-малко на желанията на съпругите си да се променят. Очевидно те приемат това като заплаха за мъжеството им, а жените – като заплаха за тяхната самоличност. Считайте превъзможването на личните си навици за проява на грижа и внимание. Ако искате да живеете в мир с партньора си – този, когото обичате и искате да направите щастлив, трябва да осигурите нужните условия за чувствата му.

За да се демонстрира желанието за промяна, обикновено мо-

ля е **Изявление двамата**: съпрузи да подпишат изявление, че ще се отнасят по коректно един към друг в бъдеще.

Съзнавам, че моето поведение причинява на партньора ми нещастие и болка. Съгласен съм да променя поведението си и да не го дразня със своите недостатъци, за да запазим нашата любов и да съхраним брака си в бъдеще.

Подпис на съпругата

Дата

Подпис на съпруга

Дори ако единият не желае да работи върху връзката си и промяната в нея, другият може да започне да променя собствените си навици. Често промяната е толкова забележима, че „пасивният партньор“ се присъединява към усилията на половинката си.

Да променим себе си

Санди бе много нещастна, защото съпругът ѝ постоянно я подценявал и си правел шеги за нейна сметка. Той бил добродушен човек, но сарказмът му ѝ причинявал болка. Санди го помолила да престане. Той се извинявал, но отново повтарял грешката си. Нищо от това, което тя казвала, не довело до промяна.

Нейният съветник ѝ предложил следващия път, когато съпругът ѝ направи саркастична забележка, да вземе бележника си, да погледне часовника си, да отбележи часа и да запише думите му. Първият път, когато изпълнила препоръката, той я попитал какво прави. Психологът ѝ я предупредил, че отговорът ѝ не трябва да съдържа нито унижение, нито преценка. Жената отговорила без следа от гняв в гласа си: “Понякога казваш толкова

забележителни неща. Нашата връзка е важна за мен и аз искам да си ги записвам.“

Първоначално съпругът се извинявал, усмихвал се или подхвърлял: „Твоят психолог те научи на това, нали?“. Но Санди отказвала да обсъжда този въпрос. Тя не се ядосвала, не започвала да обяснява или да спори с него. (Това изисквало усилие от нейна страна.)

През втората седмица на експеримента нямало инциденти. Но през третата той отново се върнал към своя саркастичен тон. Когато правел това, тя просто вземала бележника си без коментар. През четвъртата и петата седмица липсвали инциденти. Тогава той престанал и се извинил.

Съпругът ѝ бе развил лош навик, който не осъзнаваше. Всичко, което Санди бе направила, бе да пробуди съзнанието му. Тя променила ситуацията, променяйки своята реакция.

Айлийн се сблъскала с друг проблем. Тя се оплаквала, че партньорът ѝ не говори с нея и не задоволява нуждите ѝ. Затова се дразнела, заяждала се и мърморела. Прочела всички книги относно това, как да го предразположи, посещавала семинари по общуването и си планирала време за разговор. Всичко било безполезно. Въпреки че времето, енергията и търпението ѝ били изразходвани, той не говорел повече от преди.

Най-накрая Айлийн започнала да разбира, че не е отговорна за поведението на съпруга си и че не може да го промени. Единственият човек, който можела да контролира, била тя. Макар и с усилие, спряла да го подтиква да говори. Спряла да се оплаква и да се сърди. Започнала да съкращава разговорите си с него. Когато пожелала да говори, го правела независимо от неговите двусрични отговори, но в други случаи прекарвала времето си, присъединявайки се към женския отбор по боулинг и посещавайки нощни курсове.

Първите три-четири седмици съпругът ѝ изглеждал доволен, че го е оставила на спокойствие и се занимава със собствените си увлечения. След това започнал да става любопитен заради новото ѝ поведение. Къде ходи? Какво прави? С кого се среща? Когато я разпитвал, тя отговаряла кратко и отивала да си върши работата. Той започнал да я ревнува. Един ден я посрещнал с изненадваща молба: „Скъпа, мисля, че трябва да прекарваме повече време заедно, нали?“

Айлийн приложила класическия пример за интимността. Раз-

брала, че желанието за интимност често отблъсква любимия. Тя си върнала съпруга, като променила собственото си поведение, а

Когато вие промените начина, по който реагирате на дадена ситуация, променяте и самата ситуация. Важността на това убягва на много хора. Всяка ситуация може да се промени като промените своето отношение към нея.

не като се опитвала да промени него.

Когато извършвате промяна в поведението си, трябва да предвидите една нормална реакция щом единият партньор вземе инициативата в свои ръце, поведението на другия може да стане още по-обезпокояващо. Несъзнателно или не той ще натисне бутона по-силно, опитвайки се да върне старата ви реакция. Вие трябва да останете твърди. Ако сте постоянни в действията си, партньорът ви ще трябва да промени поведението си.

Вашето ново поведение трябва да се повтаря от 21 до 45 дни, за да се превърне в навик. Ако сте действали по един начин 20 години, не можете да искате промяна в себе си или в партньора си, защото сте реагирали по-различно 2 пъти.

Самият акт на вършене на нещо, което обикновено не правите, има положителен ефект. Конструктивните промени в единия отварят вратата за промяна у другия. При някои хора тя може да дойде бързо, лесно и видимо. Бариерите, градени с години, могат да паднат изведнъж.

При други промяната настъпва по-бавно. Тя става, но не винаги е очакваната. Не винаги е положителна. Ако ви се случи това, се върнете обратно и изпробвайте нов план. Промяната в поведението ви неизбежно ще доведе до ответна реакция.

Използвайте примерите от историите, които ви разказах, за да ви вдъхновят за нови опити. Не можете да контролирате отговора на партньора си. Спомнете си дефиницията на Айлийн за лудостта: „Не правете едно и също нещо, ако очаквате различни резултати.“

Заполнете следните принципи:

- 1. Никога не можем да променим чрез някакво действие.*
- 2. Можем да променим единствено себе си.*
- 3. Когато се променим, другите ще отговорят на реакцията*

Най-впечатляващият пример на толерантност е годишнината от златната

ни.

Изградете си стратегия за промяна

Навиците са упорити. Това не трябва да ни изненадва, защото тяхната същност е такава начин на поведение, записан в личния ни компютър мозъка. Означава ли това, че не можем да направим нищо, за да променим някой лош навик? Обречени ли сме през останалата част от живота си да критикуваме, да се заяждаме, да избухваме и да проявяваме подобни негативни черти? Не. Ето няколко практични съвета.

- **Помолете Бог за помощ.** Писанието казва: „Отделени от мене не можете да сторите нищо.“ (Йоан 15:5) Просто не можете да очаквате да се промените трайно без Неговата помощ. Поставете промяната на основата на разбирането, че способността ви да се преборите с лошия навик е дар от Бог.

- **Изберете най-доброто време за промяна.** „Има време за всичко и срок за всяка работа под небето.“ (Еклизиаст 3:1) Започнете борбата си с негативния навик, когато не се намирате под голям стрес. Не избирайте за това отпуската. Най-доброто време за промяна е, когато сте твърдо убедени, че тя е необходима.

- **Съсредоточете се само върху един негативен навик.** Не се опитвайте да се преборите с няколко недостатъка едновременно. Изберете един навик и си поставете малки цели относно него. Това прави промяната по-успешна и по-малко страшна. Малките успехи по пътя ще ви окуражат да продължите. Марк Твен е казал: „Навикът е навик и не може да бъде изхвърлен през прозореца, но може да си отиде по стълбите стъпка по стъпка.“

- **Заместете лошия навик с добър.** Вместо дразнещ коментар направете комплимент за нещо, свършено добре. Заменете постоянната критика със списък от 10 добродетели на вашия партньор и ги четете на глас три пъти на ден. Негативното мислене може да бъде заменено с позитивно. Повтарянето на заучена част от Писанието може да ви се отрази добре.

- **Не се отказвайте, ако се провалите.** Един мъдър човек саркастично заявява: „Премахването на навика е лесно, но новото начало е също толкова лесно.“ Така че не се отказвайте, когато откриете,

че повтаряте отново старото действие. Приемете това и започнете отново. Изследванията показват, че колкото повече човек се опитва да откаже цигарите например, толкова по-големи са възможностите му за успех следващия път. *Продължавайте да опитвате.*

Усилията, които полагате, за да промените поведението си, няма да останат незабелязани. Проверете ЕБС. Вероятно ще откриете натрупани дивиденди в нея.

Трябва ли да приемате всичко?

Трябва ли да се превърщате в изтривалка? Да приемате всяко подло, грозно, порочно деяние на партньора си? Трябва ли да му позволите да стъпче правата и достойнството ви, като не му отвърщате, за да се съобразите с идеята за приемането? Не! Не! Не! Вие сте индивидуалност, личност, която заслужава уважение, човешко същество със собствена воля.

Например не е нужно да търпите изневярата. Брачните партньори имат правото да очакват един от друг почтеност дори в тези времена на динамични морални ценности. Божието Слово, също както човешките закони, поддържа това становище. Мъжете и жените християни също имат право на развод в случай на изневяра.

Но ще бъде мъдро да направите пълен самоанализ, преди да поискате развод. Да не би вашето поведение да е отблъснало съпруга ви или му осигурява алиби за извършването на прелюбодеяние? Ако е така, можете да спасите брака си с някои сериозни промени от ваша страна. Възможно е християни, които са пред раздяла, да се справят с проблема. Запомнете, че Писанието позволява, но не заповядва развода.

Други сериозни причини за развод са: кръвосмешение, хомосексуализъм, лесбийство, липса на подкрепа, умствена недостатъчност, изоставяне, физическа злоупотреба, хазарт, алкохолизъм, наркотици и други пристрастености. В никоя от тези ситуации не може и не трябва да се справяте чрез самообвинение или просто чрез самоанализ. Смущението и срама често предпазват личността от споделяне на личната болка с някого. Но при всяка от тези ситуации човек се нуждае от индивидуално внимание и от намесата на професионалисти.

Във всяка тежка ситуация приемането е предизвикателство. Но няма нищо по-хубаво от любящата връзка, в която всеки се приспособява и приема другия такъв, какъвто е. Следващата история е написана от един хирург, който станал свидетел на вдъхновено от Бога действие на приемане.

„Стоях пред леглото на млада жена, която бе претърпяла операция на лицето и устата ѝ бе парализирана. Малък участък от лицевия нерв, близо до мускулите на устата, бе прекъснат. Тя щеше да остане така завинаги. Хирургът с религиозен плам бе следвал линията на лицето. Но трябвало да премахне тумора от бузата и да изреже част от нерва.

Нейният съпруг бил в стаята. Стоял на противоположната страна на леглото. Двамата сякаш били сами във вечерната светлина, изолирани от околните. „Кои са те се запитал той той и тази изкривена уста, които се съзерцават и докосват един друг с такава страст?“ Младата жена проговорила:

- Устата ми завинаги ли ще остане така?

- Да отвърнал лекарят, защото нервът е засегнат.

Тя сведе глава и замълча. Но съпругът ѝ се усмихна:

- Харесваш ми и така каза той. Толкова си очарователна.

Веднага го познах. Разбрах и сведох поглед. Никой не може да издържи срещата с Бога. Той се наведе небрежно, за да я целуне, и аз видях как си сви устните, за да прилепнат до нейните и да ѝ покаже, че всичко е както преди. Спомних си, че боговете посещавали простосмъртните в древна Гърция, и притаих дъх, оставих чудото да продължи.“

Сърдечна болка се надига във всеки от нас. Колко много копнеем на тази земя за човек, който да ни приема и обича такива, каквито сме с изкривена уста или с друг недостатък. Това трябва да бъде целта в нашия брак да бъдем тази личност за нашия партньор.

Част 3: Защо моят партньор не разбира какво му казвам?

Глава 8

ЗАЩО ОБЩУВАМЕ ПО ТОЗИ НАЧИН?

Патриша стискаше нервно кърпичката си, докато говореше. „Първата ни среща беше толкова романтична. Отидохме на вечеря, но дори не опитахме храната. Толкова бяхме пленени един от друг, разговаряхме с часове, изгубили представа за времето. Сякаш го бях познавала през целия си живот. Имах няколко връзки с мъже, но тази беше различна.

Когато Джон най-накрая ми предложи да се омъжа за него, приех. В началото на нашия брак всичко вървеше добре. Споделяхме си всичко и бяхме най-добрите приятели, казвахме си неща, които не бихме открили на никой друг. Понякога лежахме в леглото, говорейки си до малките часове на нощта.

С годините всеки от нас се отдръпна и се затвори в себе си. Сега имаме малко неща, които да си кажем. Понякога дори нямам никакви чувства към мъжа, когото преди обожавах. Мисля, че той се чувства по същия начин.

Какво се случи? Нищо драматично. Толкова сме заети с нашите отделни светове, че не забелязваме, че вече не сме приятели. Сигналите са налице, но ние отказваме да ги приемем. Той се е погребал в колата антика, която поправя. Аз негодувах и му обърнах гръб. *Връзка, в която не се отделя достатъчно часове за общуване, не може да съществува дълго.*

Нашите приятели преди ни отбягваха, тъй като бяхме толкова заети с разговори, че те не искаха да ни прекъсват. Това сякаш беше преди много време.

Защо моят партньор не разбира какво му казвам?

Сега сме заедно заради децата. Живяхме по този начин толкова дълго, че ще ни бъде трудно отново да се отворим един към друг.

Съмнявам се, че ще можем да общуваме както преди. Връзката ни може да не е страхотна, но е предсказуема и носи сигурност. Сега сме странници. Изгубили сме способността си да приемаме и разбираме нещата от гледна точка на другия.“

Хората се женят, мечтаейки за доживотно интимно приятелство с партньора си. Вместо това повечето бракове завършват като „служебни“, където всеки изпълнява задълженията на родител, сексуален партньор, готвач и т. н. Функционалният брак е незадоволителен.

Добрата новина е, че той може да бъде трансформиран в споделив чрез интимно общуване. То е това, което носи грижа и споделяне, така характерни за интимното приятелство.

Защо двойките не могат да общуват?

Неспособността ни да общуваме зависи от много причини. Може би най-очевидната от тях е, че повечето от нас никога не са се запознавали с ефективните комуникативни умения. Когато не сме се научили да общуваме по подходящ начин, продължаваме да действаме в съответствие с неефективните привички, които сме си създали.

Трета причина е, че партньорите се страхуват да споделят истинските си мисли и чувства. Този страх е оправдан. Някои от тях са били жестоко наранени и са се затворили в черупките си, от които отказват да излязат.

Всеки разговор носи белезите на неразбирането и нерешените проблеми от миналото. Колкото по-големи са болката и гняв от миналото, толкова по-малка е възможността двойката да продължи да общува без намесата на трета страна.

Навиците от миналото. Начинът, по който говорите и слушате днес е повлиян от това, което сте научили като дете. Детето внимателно наблюдава как членовете на семейството му говорят, слушат и отговарят. Може да сте открили позитивни тенденции като уважение, директни запитвания и откритост, както и да сте

били свидетели на деструктивни прояви като омраза, мълчание и кавги.

Започнали сте да изпробвате кои от тях ще ви служат най-добре и е съвсем естествено да внесете тези свои навици в брака си. Дори да желаете да проведете един спокоен и изпълнен с уважение разговор, този вид общуване може да не работи при вашия партньор, който е възприел маниера на шумния спор и уреждане на нещата.

Социалните условия. Момчетата и момичетата се научават да общуват със своите приятели, когато са между 5 и 15 години. Малките момиченца по-често си играят по двойки на „най-добри приятелки“. Отношенията между тях са основани на личния разговор и споделянето на тайни. Не е важна информацията, а преживяването на споделянето с най-добрата приятелка. Малките момчета, от друга страна, по-често си играят по групи, навън. Те говорят по-малко, а действат повече. Новото момче лесно се приема в общността веднъж станал нейн член, той трябва да отстоява позицията си и статуса си в нея. Този вид отношения се утвърждават с годините.

Когато една жена се омъжи, си мисли, че е намерила съвършения, най-добрия приятел и му доверява чрез лични разговори своите „тайни“. Много от тях са свързани с подобряването на брака.

Съпругът ѝ никога през живота си не е чувал толкова много тайни и смята, че нещо не е наред във връзката им. Това го поставя в защитна позиция. Той не се нуждае от сърдечни разговори, тъй като при общуването му с приятелите главна роля имат действията.

Жената чувства огромно вътрешно удовлетворение, докато говори. Партньорът ѝ обратно, вижда съществен проблем, когато започнат да обсъждат нещата. Връзката им може да отслабне, ако тя настоява за интимни разговори, а той се опитва да ги предотврати. **Едно нещо е сигурно, мъжете и жените имат различни представи за начина на общуване и добрите приятели.**

Аргументът е най-дългото разстояние между две точки.

Дан Бенет

Темпераментите

За да бъде общуването ви ефективно, представете посланието си така, че да пасне на начина, по който половинката ви откликва на живота и възприема информацията.“

Х. Норман Райт

Нищо не може да има по-силно влияние върху стила ви на общуване от темперамента ви. Той е съчетание от наследени черти, които въздействат на поведението ви. Те се придават чрез гените и са отговорни за действията ви, реакциите ви и емоционалните ви отговори, както и за комуникацията помежду ви.

Следното кратко описание на четерите темперамента ви представя тенденциите, характерни за всеки от тях.

Сангвиник. Сангвиниците са изключително общителни личности, които обичат да говорят и обикновено доминират в разговора. Тази тяхна особеност ги подтиква към дълги, драматични, изпълнени с детайли истории, които бързо ги превръщат в „душата на компанията“ и в лоши слушатели. Те трудно задържат вниманието си и лесно се отегчават, което е свързано с неспособността им да изслушват. Те са шумни хора, които лесно избухват.

Холерик. Холериците общуват свободно, но са по-целенасочени от сангвиниците. Те не обичат дългите, подробни истории. Ще разкажат същата случка, съкращавайки незначителните детайли, насочвайки интереса си към важните неща. Холериците лесно вземат решения, но често са прекалено самоуверени, доминиращи и властни. Обикновено се смятат за прави и, поради своите практични умове, са такива. Добри събеседници са, но са саркастични и свадливи брачни партньори.

Меланхолик. Меланхолиците са интровертни и изключително аналитични мислители. Говорят само след внимателен анализ на фактите. Спираат се на детайлите и често променят настроенятия си. Понякога са общителни, приятелски настроени и открити, но се люшкат между депресията и раздразнението. Те са много чувствителни и приемат всичко лично. От всички темпераменти те най-трудно изразяват истинските си емоции.

Флегматик. Флегматиците са тихи, бавни, спокойни участници

в общуването. Никога не се смеят или викат силно, често изглеждат като “лишени от емоции“, което затруднява разбирането им. Те са си все същите: стабилни и надеждни. Тяхното естествено чувство за хумор е добро, но не и за партньора им. С тях се живее лесно, освен ако бавните им маниери не провокират раздразнението на по-агресивния им партньор.

Никой вид темперамент не е по-добър от другите. Всеки общува по различен начин. Обикновено ние представляваме смесица от четирите темперамента, като един от тях доминира. Аз съм хол-сан и никой не може да промени това. Знанието ми за темпераментите ми помага да възприема мел-сан стила на моя съпруг. Нашите наследени темпераменти играят голяма роля в общуването ни като двойка.

Има ли надежда да постигнем по-добро общуване?

Щастието на една двойка в голяма степен може да бъде измерено с ефективността на общуването ѝ. То им дава възможност да разрешат проблемите си, да задоволят нуждите си, да предотвратят неразбирането си и да развият интимността помежду си.

Когато в една връзка доминират неефективните навици на общуване, съпрузите интерпретират мотивите си погрешно, нуждите им няма да бъдат посрещнати адекватно, проблемите им ще останат неразрешени и враждебността помежду им ще нарастне. С годините възможността за разрешаването на тези проблеми ще намалее поради затвърдените с годините навици и настанилото се трайно негодувание между тях.

Много хора, засегнати от тенденциите на неадекватното общуване, се отказват. Други казват, че искат да се усъвършенстват, но не знаят как да се справят с негативните си навици и да изградят нови.

Можете да съзнавате, но може и да не съзнавате какво правите. Ако разберете това, ще успеете да се предпазите от капаните, в които попадат хиляди, ще подобрите начина си на общуване на по-дълбоко ниво и ще разбирате по-добре партньора си.

Глава 9

ИЗСЛУШВАНЕТО НАЧИН ДА ПОКАЖЕТЕ СВОЯТА ЗАГРИЖЕНОСТ

Изследователите са установили, че прекарваме повече от 70% от времето си в общуване един с друг – говорейки, слушайки, четейки и пишейки. Повече от 33% от това време е посветено на разговори и повече от 42% на слушане. Тъй като по-голяма част от времето се използва за слушане, предполага се, че то е от голямо значение в живота ни.

В проучването, което направих сред стотици хора, посещаващи моите семинари, 55% признават, че партньорите им ги обвиняват в това, че ни ги изслушат. Жените се оплакват от съпрузите си, които не ги изслушват, а съпрузите им казват, че жените им никога не слушат какво им говорят. Да, изслушването в брака е проблем.

Грешки при изслушването

Лошите навици са причина за това да не се изслушваме. Два от най-дразнещите навика са прекъсването и липсата на пряк контакт с очите.

Хората, които обичат да прекъсват, прекарват времето си, подготвяйки своя отговор, докато чакат момента да се намесят в разговора. Тенденция е да се „вмъкваме“ в разговора, докато другите говорят. Но все пак трябва да позволите на партньора си да довърши мисълта си, независимо колко е отегчителна. Сангвиниците имат големи проблеми с прекъсването, тъй като всичко казано им напомня история, която трябва да разкажат веднага дори по средата на вашата.

Липсата на контакт с очите показва липса на интерес, доверие и грижа. В разрушаващите се връзки двойките рядко се гледат пра-

во в лицето. Магията на погледа липсва.

Някои съпрузи не се поглеждат в очите със седмици или месеци. Те използват това като наказание или за да покажат своето неудовлетворение. Съзнателното избягване на контакта с очите е жестоко. Партньорите, които искат да станат по-добри слушатели, могат да започнат установяването на интимност чрез погледи.

Ето някои примери за недобри слушатели:

- *Хора, които ти дават да разбереш, че им губиш времето.*
- *Хора, които пристъпват напред-назад, сякаш бързат да избягат от вас.*
- *Хора, които довършват изреченията ви.*
- *Хора, които ви казват какво да говорите.*
- *Хора, които ви противоречат, преди да се изкажете.*
- *Хора, които използват мобилни телефони.*
- *Хора, които се приближават или отдалечават от вас в зависимост от културата ви.*

Изслушването да знаеш как

Да изслушваш това звучи просто, но е сериозна и често пъти трудна работа. То включва наблюдаването на невербалната комуникация, контакт с очите, търсенето на скрити мотиви, задаването на правилни въпроси, даването на подходящи отговори и тайната на мълчанието. Това е сложна дейност, но радостта от развиващото се близко приятелство си струва цената.

Слушането е едно от най-пренебрегваните и малко разбирани части на изкуството на общуването. Да се научите как да слушате не изисква научна степен, но се нуждае от упражняване. Всеки може да го прилага.

Настройване и излизане от честотата

По-голямата част от хората изговарят от 100 до 150 думи в минута. По-бавните 80-90 думи в минута, бързо говорещите 170 думи в минута. (В момент на изблик достигам до 200 думи в минута.) Но можем да слушаме от 450 до 600 думи в минута. Това означава, че

можем да мислим 5 пъти по-бързо, отколкото да говорим. Когато слушаме някой, изговарящ 100 думи, а умът ни може да възприема 600 думи, той започва „да броди“, т. е. ставаме разсеяни. Разликата между двете скорости се нарича *забавяне*.

Молили ли сте съпруга си да направи нещо за вас и той да каже, че не ви е чул? Вие сте обидена. „Ама аз ти казах“ твърдите вие. Той отвръща: „Не, не си. Кога си ми казала?“.

Този проблем често се появява в резултат на забавянето. Вниманието на слушателя е фокусирано върху нещо друго, така че той възприема само част от казаното. Други хора използват това време, за да формулират следващия си отговор. Те не разбират, че по този начин пропускат информация, изразяват липса на интерес и не чуват реплики, което може да създаде по-големи проблеми.

Доброто слушане и продуктивното използване на т. нар. забавяне включва оценката на това, което е казано, възприемане на информацията, както и наблюдението на невербалните действия и проявяването на интерес.

Делата говорят по-силно от думите

Жестовете и мимиките, както и изразите с емоционална украса са част от невербалната комуникация те представят истинската история. Малко хора разбират важноста им. В нормалното общуване думите и съдържанието, което те предават, са само 7% от това, което се изразява. Тонът на гласа и жестовете предават до 38%, а изражението на лицето 55% от него.

На съпруга му е трудно да слуша съпругата си, когато е нещастна и разочарована, защото се чувства провален.

Така че 93% от казаното се предава без думи, а чрез възприемането на невербални послания, което е по-важно от всяко друго умение, свързано със слушането. Ако наистина сте ядосани на партньора си, можете ли да не го изразите на лицето си или чрез позата, жестовете или тона на гласа си? Това ще е трудно, ако не и невъзможно, за повечето от нас.

Позата на тялото обикновено е в синхрон с вербалното послание. *Провисналите рамене* изразяват разочарование, *отпускането в стола* липса на интерес, *главата между ръцете* отчаяние, *повдигането на рамене*

„Не знам“.

Изржението на лицето също е част от езика на тялото и най-силното мълчаливо послание, което може да бъде изпратено. Очите изразяват много чрез присвиването им, разширяването им или премигването им. Самото повдигане на веждите, набръчкването на челото, повдигането на брадичката предават важни съобщения. *Когато се усмихвате*, изразявате топлина и щастие, *когато сте намръщени* показвате унието и недоволството си.

Жестовете са също част от езика на тялото. *Широко отворените ръце с длани, обърнати напред*, демонстрират откритост и приемане, *разтворените ръце с длани надолу* затвореност и дистанция. Ръкостискането, прегръдката, стиснатият юмрук, затръшнатата врата, захвърлените предмети, притиснатите ръце, ударите и потупването по рамото всички те изпращат ясни послания.

Невербалните съобщения тежат повече от думите, но имат ограничен обхват. Макар че са силни и по-властни от вербалните, те са по-ограничени при предаването на различни концепции и идеи. Поради неясната им природа е по-лесно да се допусне грешка при възприемането им. Слушателят, който се основава единствено на невербалните сигнали, трябва да внимава при интерпретирането им. Попитайте говорещия дали правилно сте разбрали това, което е казал.

Тонът на гласа ви също е от значение. Думите носят информация, но е много по-важно как са изговорени те. Намеците в тона ви (досада, хумор, приятелство, щастие или гняв) показват на човека срещу вас дали да се приближи, или да се оттегли.

Стильт зависи от скоростта, с която всеки говори, от силата или мекотата на гласа, от използваната интонация, както и от избора на думите. Когато усетим твърдост в тона на гласа, си мислим, че разбираме намеренията на личността.

Нашият стил на общуване, който за нас е ясен и нормален, може да бъде възприет по различен начин. Ето защо е важно да попитаме дали сме възприели казаното ни правилно.

Интерпретацията да отговорим на вложения в думите на партньора ни **СМИСЪЛ**

Интерпретирането е метод за посрещане на думите на другия. Чрез него слушателят проверява точността на изявлението и показва на отсрещната страна, че е чула. Интерпретацията се свързва основно със съдържанието – факти, информация, идеи, мнения и обстоятелствата, описани от говорещия. *Отговорите могат да звучат така:*

„Чух те да казваш, че...“

„От това, което чувам, ти казваш...“

„Искаш да кажеш...“

Интерпретирането се основава единствено на споделената информация, не на чувствата. Слушателят я възприема и отговаря, понякога под формата на въпрос, за да потвърди за себе си онова, което е разбрал.

Съпругата: „Посетих интересен семинар в службата си във връзка с избора на кандидатите за работа чрез тестове, което може да ми е от полза.“

Съпругът (перепарфразиращ): „Този метод на тестване ще ти помогне като директор на личния състав.“

Показвайте интерес към споделената информация, но избягвайте да отговаряте със същите фрази, подобно на папагал, тъй като това би било обидно за партньора ви.

Активното слушане **отговор на чувствата**

Обикновено възприемаме слушането като пасивна дейност. Все пак, когато се прибави думата „активен“, това предполага участие от страна на слушателя. Той се опитва да разбере емоциите, често скрити зад изговорените думи, и да помогне на говорещия да изрази чувствата си. Активното слушане е нещо просто, но може да се окаже изключително сложно, в случай че се сблъскате с критика,

негативна емоция или нещо, което ви засяга или противоречи на ценностите и вярата ви.

Активното слушане е най-полезно, когато партньорът ви изпитва гняв, разочарование, негодувание, самота, обезкуражение или болка. Първата ви реакция към такива чувства може да бъде негативна. Можете да проявите желание да спорите, да се защитавате, да се скриете или да се борите. Но когато слушате активно, оставете настрана личните си чувства, за да помогнете на партньора си да изрази своите.

Емоциите не се делят на добри и лоши. Те са временни чувства, които идват и си отиват. Ако партньорът ви в даден момент почувства липса на приемане от ваша страна, може да се разгневи или да се затвори в себе си.

Процесът на изразяване на емоциите помага на личността да ги разбере по-добре. Когато насърчите любимия си да обсъди с вас скритите си чувства и покажете разбиране, а не застанете в отбранителна позиция или в позицията на цензура, ще направите голяма крачка напред към постигането на интимност.

Да приложим на практика

1. Заявете отново чувствата, които сте разбрали, докато слушате. Да кажем, че една жена негодува, тъй като съпругът ѝ не прекарва повече време с нея. Тя казва: „Чувствам се обидена, защото те няма почти всяка нощ. Когато си у дома, си уморен, гледаш телевизия или заспиваш. Това ме кара да се чувствам самотна и необичана. Имам нужда от повече, отколкото получавам.“

Съпругът ѝ я изслушва. Със собствени думи предава чувствата ѝ: “Ти казваш, че се чувстваш пренебрегната, защото прекарвам прекалено много време на работа, а не с теб.“ Важно е той да потвърди, че е чул изявлението на любимата си.

2. Изчакайте съгласие. Съпругът ѝ може да бъде изкушен да каже: „Какво искаш да кажеш с това, че не съм достатъчно време у дома? Тази седмица си бях вкъщи три нощи.“ Ако отговори по този начин, той ще докаже, че не е чул (разбрал) чувствата ѝ.

Факт е, че съпругата му се чувства пренебрегната. Никакъв контрааргумент не може да промени това. Спорът може би само

ще я накара да заеме отбранителна позиция. Той може да мисли, че тя не е права, но при установеното положение нищо, освен изслушването на чувствата ѝ, няма да помогне.

Мъжът може да изрази личните си мисли и чувства по-късно, не сега. Той трябва да слуша, без да предлага никакво разрешение на проблема. Често са давани решения, преди да се разбере проблема.

3. Дайте адекватна обратна информация. Най-лесният начин да разберете, че сте усетили изразеното чувство, е като използвате израза „ти се чувстваш“. Например можете да кажете нещо от рода на „Ти се чувстваш обидена“. Това потвърждаване на чувствата ще ви постави в ситуация на активно слушане. Ето няколко примера:

Ситуация 1: Съпругата е разстроена, защото мисли, че в службата ѝ се отнасят нечестно към нея: „Много съм ядосана. Те не могат да се отнасят така с мен. Ще напусна.“

Отговорът на съпруга ѝ (независимо дали е съгласен, или не): „Ти наистина си разстроена поради това, което става в офиса ти. Кажи ми нещо повече“ (покана да изрази чувствата си).

Ситуация 2: Съпругът е загрижен за здравето на баща си. Той не казва нищо, но проникателната му съпруга забелязва унието му: „Скъпи, изглеждаш разтревожен. Ще ми кажеш ли защо?“

Съпругът: „Така е, защото се притеснявам за здравето на татко. Той не е добре. Ако състоянието му не се промени, ще се наложи да го заведем в старчески дом.“

Ето и отговорът, изразяващ активно слушане с израза „Ти се чувстваш...“

Съпругата: „Ти наистина си разстроен заради това. Ще ми кажеш ли нещо повече?“

Щастливият брак е като дълъг разговор, който винаги изглежда прекалено кратък.
Андре Моруа

Подчинете отговора си на настроението на партньора си. Покажете му своето съчувствие, без да прекривате установените граници. ***Той трябва да види вашата загриженост.***

Малко ситуации на активно слушане завършват само с един отговор. Когато проблемът е вербализиран, ситуацията се променя. Продължавайте да се вслушвате в чувствата и да подпомагате вентилирането им. Понякога е нужно да се положат усилия, за да откриете истинските емоции зад думите. Когато мислите, че разбирате, отговорете утвърждаващо, за

да се убедите дали сте прави.

Когато Джоан казва: „Уморена съм до смърт.“ Джек може да отговори: „Престани да се оплакваш и вземи един геритол.“ Но ако слуша активно, той ще каже: „Наистина си изтощена. Каква е причината?“. Това отваря вратата за Джон да потърси разбиране от страна на съпруга си относно проблемите, които има с децата, съседите или грижите около работата си. Когато разбере, че го е грижа за нейния ден и задължения, на нея ще ѝ бъде по-лесно да каже повече, да се задълбочи в проблема си и да развие мислите си.

Изразят ли се личните чувства, можете да изчакате с даването на съвет, с критикуването, с обвиненията или с преценките. Все още не е дошло време за това.

Споделянето и грижата са от голямо значение за интимността.

Нейният и неговият начина на слушане различни ли са?

Според изледванията, посветени на навиците на слушане на двата пола, жените по-често използват насърчителни коментари като „а-а-а“, „м-м-м“ и „интересно“ и по-често поклащат глава от мъжете. Не е чудно, че жените често мислят, че съпрузите им не ги слушат, а мъжете че жените прекаляват.

Както Арчи Бънкър от *Всички в семейството* казва на съпругата си Едит: „Говоря ти на английски, а ти ме слушаш като глупачка.“ Не, тя просто слуша като жена, която е различна от мъжа.

Мъжете и жените се различат по своето поведение. Когато жените поклащат глава и казват „и-и-и“, те показват, че слушат и разбират това, което им се говори. Мъжете предполагат, че по този начин изразяват съгласието си.

Това усложнява процеса на слушане. Ако жената слуша съпруга си, използвайки много „о-о-о“, „е-е-е“, които показват разбирането ѝ, той си мисли, че е съгласна с коментара му. Ако по-късно открие, че тя не е съгласна с него, а само го подкрепя, той може да се разстрои и да я обвини в измама.

Жена, която не разбира отговора на мъжа си, след като той се изкаже, може да се обиди, ако сподели с него нещо и не полу-

чи вербален или невербален отговор. Тя си мисли, че той не ѝ обръща внимание.

Ако съпругът ѝ слуша с едното око към телевизора или я обсипе с възможни решения на проблема ѝ, тя няма да се почувства

Жената се нуждае от някакъв отговор, за да почувства, че е чута. Тя търси повече разбиране, отколкото решение на проблема. Ще дойде време и за решението, но когато е разстроена, има нужда да бъде изслушана.

чута и обичана и ще започне да говори по-високо и по-дълго, за да бъде чута и обичана.

И мъжете, и жените трябва да разберат различията в стила си на слушане. Те не са погрешни. Но чувствителните партньори ще реформират стила си на слушане, за да окуражат половинките си да споделят с тях своите мисли и чувства. Този тип общуване води към интимност.

Шест правила за активно слушане

Ако искате да подобрите уменията си на слушане, само решението за това няма да помогне. Нужно е да се дисциплинирате и да вземете твърдо решение да го направите. Ето шест правила, чрез които ще можете да практикувате слушането.

1. Поддържайте добър контакт с очите. Съсредоточете вниманието си върху партньора си (изключете телевизора, оставете вестника и чиниите).

2. Седнете удобно. За няколко минути действайте така, сякаш за вас не съществува нищо друго в света освен вашият партньор. Абстрахирайте се от всичко, което ви разсейва. Наклонете се напред, като че поемате всяка дума.

3. Показвайте заинтересованост към чутото. Повдигнете вежди, поклатете глава в знак на съгласие, усмихнете се или се засмейте, когато е подходящо.

4. Подкрепете слушането си с подходящи фрази, за да покажете интереса и разбирането си: „Съгласен съм“, „Така ли е?“, „Страхотно!“ „Чувам те.“ Партньорът ви иска да знае, че разбирате представените от него идеи.

5. Задавайте подходящи въпроси. Изразете насърчението си чрез въпроси, които илюстрират вашия интерес. Не използвайте „защо“-въпроси. Те поставят отсрещната страна в отбранителна позиция.

6. Изслушвайте по-дълго. Дори когато си мислите, че сте приключили разговора, слушайте поне още 30 секунди.

Глава 10

КАК ДА ГОВОРИМ С ЛЮБИМИЯ?

Докато все още не бяхме женени, прекарвахме много време в разговори разказва Шарън. Бяхме добри приятели. Можех да кажа на Ед всичко и той споделяше с мен всичко. Сега едва си говорим, а когато го правим, обикновено спорим.“

Когато двойките с проблеми в общуването се опитват да ги разрешат, разисквайки върху тях, си навличат още повече неразбирателства, объркване и гняв. Без да съзнават, Шарън и Ед са започнали игра на взаимно раздражение.

Истинският виновник в техния случай би следвало да се търси в начина, по който те общуват един с друг. Езикът на тялото, тонът на гласа, скритите намеци, потайните мисли и негодуванието от миналите преживявания влияят на посланията, които те си изпращат. Начинът на общуване може или да изгради, или да унищожи една връзка.

Разговор убиец. Барери пред ефективното общуване

Много от нас предават послания, водещи към отчуждение. Използвате ги толкова често, че вече не съзнаваме колко неприятни могат да бъдат. Ето защо съвсем уместно можем да ги наречем „убийци“.

Предлагацият решения натоварва речта си със заповеди, команди и поръчения: „Ела тук!“, „Побързай!“. Срещат се и заплахи: „Ако направиш отново това, аз ще...“

Морализаторът действа като родител и учител: „Скъпи, не можем да правим това на публично място“ или „Ти знаеш достатъчно, за да не...“ Голяма част от хората не обичат да им казват какво трябва да правят.

Снобът си служи с обиди, критика и обвинения: „Не е лоша идея, като се има предвид, че ти хрумна на теб“ или „Това беше глупаво. Защо не можеш винаги да...“

Психологът интерпретира и поставя диагнози: „Ти каза това само защото...“

Обичащият да коригира има претенцията да представя фактите точно и не понася противоречията: „Не, това се случи по следния начин...“

Съдията се опитва да предвиди следващите ви думи: „И както винаги ти не му обърна внимание, нали...? Предчувствах, че...“

Променящият темата сменя предмета на разговора, преди да се осъществи пълноценна комуникация и другият да говори твърде дълго по темата.

Джеймс Добсън разказва за една игра, която мъжете и жените често играят. Той я нарича „Убий партньора си“. В нея играчът (обикновено съпругът) се опитва да накаже съпругата си, като я осмива и смущава пред приятели. Той може да я нарани и когато са сами, но пред външни хора може наистина да я постави на мястото ѝ. Ако иска да бъде изключително жесток, ще покаже на гостите колко глупава и грозна е тя две области, в които жените са много уязвими. Бонус получава само ако успее да я разплаче.

Вие не можете да контролирате посланията убийци, изпращани от вашия партньор, но можете да поправите себе си. Когато го сторите, ще забележите, че сте се сблизихи с него без каквито и да е съзнателни усилия. Ще се почувствате по-близки, когато не трябва да се справяте с допълнителната болка, натрупана от убийственото общуване.

Можете
рано да за-
копаете
брака си
със сери
малкикоп-
ки.

Мълчанието

Вниманието ми бе привлечено от една рубрика, която гласеше: „Да поговорим за тихия брак: 12 години без разговори“. В историята се разказваше за двойка, която

живяла в мълчание цели 12 години! От злоба никой от двамата не пожелал да се унижи като, проговори първи, и затова общували чрез бележки. Когато единият написал бележка с предложение за развод, другият отвърнал: „Продължавай.“

Мълчанието, отлагането и отказа да разговаряте спъва общуването повече от което и да е послание убиец.

И мъжете, и жените използват мълчанието като оръжие или форма на контрол, но обикновено по различен начин. Когато мъжът мълчи, това е знак за бушуващи в него емоции като гняв и страх или пък е начин, по който той изразява силата си. С мълчалив съпруг не можете да спорите. Жената използва мълчанието като реакция срещу болката и несправедливостта или когато изпадне в състояние на пълно отчаяние и депресия.

„Мълчаливият съпруг“, според някои брачни съветници, е в основата на половината от проблемните бракове. Много жени се оплакват, че съпрузите им не им говорят и че не могат да се справят с положението. Но затова съществуват причини и мъдрата жена ще се опита да разбере съпруга си.

Някои мъже, особено *работохолиците*, считат, че само продуктивността е от значение. Отговорът им на всички проблеми в живота е действие, не разговор. Други са толкова *догматични и властни*, че отказват да говорят по-нататък по дадената тема, щом вече са обявили своето решение. Някои наричат обсъждането „дреболия“.

Следваща причина за мъжкото мълчание е, че когато са в *стрес*, те се затварят в себе си. Търсят решение на проблема си и се съсредоточават върху обективни ситуации като тези, излъчвани по телевизията или отпечатани във вестника, за да пренасочат енергията си. Съобразителната съпруга в такъв момент ще остави любимия си сам. Тя може да бъде сигурна, че той ще се върне, когато преподреди света си.

Не можете да направите много, ако партньорът ви мълчи. Молбите, жалбите, гневът или отвърщането по същия начин не е изход. Вместо това опитайте следното: „Има моменти, в които обсъждаш проблемите си с мен. Може би съм направила нещо, което затруднява общуването ни. Бих желала да го обсъдим, за да вземем мерки.“

Ако зададете въпрос и не получите отговор, опитайте с „Какво ще кажеш за предложението ми?“ или „Мълчанието ти ми подсказва, че си ядосан (наранен, разстроен) заради нещо. Това ли искаш да ми покажеш?“.

Жената трябва да помни, че мъжът има нужда да се разговори от стреса през деня и едва тогава ще може да говори. Мъж, който чувства, че има нужда да помълчи, трябва да покаже на съпругата си, че му е необходимо известно време и че след малко могат да поговорят. Въпреки че в момента не му се говори, той трябва да покаже разбиране към нуждата на половинката си от разговор, като бъде поне добър слушател.

Висококачествени разговори

Разгледахме някои от аспектите на общуването, но не обърнахме внимание на думите, с които си служим. Нека сега се съсредоточим върху самото послание. В книгата си *Защо се страхувал да ти кажа кой съм?* Джон Паул описва 5 нива, на които комуникираме.

Ниво 5: Обикновен разговор. Това е нивото на незначителния, повърхностен разговор: „Как си?“ „Какво става с теб?“ „Как вървят нещата при теб?“ Тези въпроси са малко безсмислени, но са по-добри от обезкуражаващата тишина, когато се срещаме с хора, които малко познаваме. Все пак, ако общуването остане на това ниво в брака, ще доведе до отегчение и дълбоки чувства на негодувание.

Ниво 4: Действителен разговор. Той напомня вечерния обзор на новините. Информацията се споделя без лична оценка. Вие говорите за събитията от деня, но не давате коментара си. Този вид разговор носи минимален риск. Не показвате почти нищо от себе си. Мъжете общуват по-често на това ниво. Намират го за логично, фактологично и сигурно. Двойка, която общува по този начин няма да постигне интимност.

Ниво 3: Идеи и мнения. Истинският разговор започва тук, когато свободно изразите идеите и мнението си. Като вербализирате личните си идеи, партньорът ви ще ви опознае по-лесно. На това ниво излагате личните си мисли. Ако те се приемат без присъда, ще се чувствате свободни да се прехвърлите на следващо ниво. В

противен случай ще спрете тук или ще се върнете назад към 4 ниво, където е по-безопасно. Щом разговорът ви на ниво 3 е посрещнат с разбиране и приемане, вие поставяте добра основа за постигането на интимност.

Ниво 2: Чувства и емоции. Вие се чувствате сигурни и споделяте чувствата, които се крият зад идеите и мнението ви, изразено на 3 ниво. Описвате това, което става вътре във вас – какво изпитвате към партньора си или как се чувствате в дадена ситуация. Част от вас остава бдителна и с внимателно око следи отговора на партньора ви. Ако не срещнете приемане, ще кажете неща, които знаете, че половинката ви ще приеме и с които ще се съгласи.

90% от ежедневиите търкания са причинени от неподходящия тон на гласа.

Когато една двойка може да споделя откровено на това ниво по даващ и отвърщащ начин, с уважение към чувствата на другия, връзката им ще бъде обогатена. Откритите кътчета от личността на партньора ви ще осигурят основата за разбиране и интимност. Добра комбинация при всекидневните взаимоотношения е редуването на идеи и емоции (мнения и чувства).

Ниво 1: Дълбоко вникване един в друг. Най-дълбокото и най-рядко достиганото ниво е това, при което се осъществява емоционално и лично разкриване. Вие се чувствате достатъчно сигурни, за да откриете себе си. Рисковано е, защото ставате уязвими. Обикновено се споделят лични и дълбоко емоционални преживявания, може да е и нещо, което не сте казвали на никого преди. Общуването на това ниво оставя дълбоки и трайни следи върху партньорите и обогатява връзката.

Най-трудно е да се стигне до саморазкриване. По-лесно е да стоите на повърхностните 5, 4 и 3 нива заради страха от отхвърляне. Но ако не достигнете до 1 и 2 ниво в общуването си, никога не ще постигнете интимността, възможна в брака. Отделете си време, за да развивате доверието си един в друг. Рискът, който ще поемете, когато се научите да споделяте, ще бъде възнаграден чрез пълноценна и интимна връзка.

Откровеният разговор: Посланията на Аза

Едно от предизвикателствата на брака е свързано с това, как да разговаряте за нещо, което не харесвате у партньора си, или за поведение, което ви дразни. С времето се появяват нови нужди и предпочитания. Когато това се случи, не прибъгвайте до обвинения и осъждане, а използвайте Аз-посланията.

Те изразяват чувствата ви директно, когато сте разстроени, раздразнени или обезпокоени поради поведението на партньора си. Аз-посланията му позволяват да разбере вашите негативни чувства, без да го атакувате и осмивате. Тъй като са по-малко заплашващи, по-сигурно е, че ще бъдете чути. Те установяват откритост и честност помежду ви и са отличен метод да откриете чувствата си на раздразнение.

Сравнете различните реакции на тези две послания, изпратени от съпругите, след като съпрузите им отказват да ги изведат на вечеря.

Съпруга №1: „Въобще не те е грижа за мен! Не мислиш за друг освен за себе си. Всичко, което искаш да направиш, е да гледаш телевизия. Това ме съсипва.“

Съпруга №2: „Чувствам се наранена, когато не искаш да излезем поне веднъж. Имам нужда да бъдем само двамата, да общуваме като възрастни и да бъдем по-близки.“

Бракът ни дава поне един ценен урок: да мислим, преди да говорим.

Съпруга №1 обвинява, осъжда и унижава половинката си. Това подтиква съпруга ѝ към спор и вероятно ще го направи по-неотстъпчив и защитаващ се от преди. Съпруга №2 казва само как се чувства, факт, с който съпругът ѝ трудно би могъл да спори. Тя подбира подходящите думи, за да му покаже, че има чувства, които според нея са пренебрегнати.

Ефективното Аз-послание има три части:

1. *Изявление, показващо какво ви причинява поведението на партньора ви:* „Аз се чувствам разстроена, раздразнена, заплашена, ядосана...“

2. *Необвиняващо описание на поведението на половинката ви:* „Когато не ме извеждаш на вечеря...“

3. *Обяснение на реалния ефект от това поведение върху вас:* „... защото искам да сме сами, за да поговорим като възрастни...“

Ето няколко примера как да използваме Аз-посланията:

• Съпругът включва телевизора по време на вечеря, след като двамата са се разбрали да не гледат телевизия, докато се хранят. Съпругата казва: „Разстройвам се, когато нарушаваш уговорката ни да не гледаме телевизия, докато вечеряме, тъй като това е една от малкото възможности, когато можем да общуваме един с друг.“

• Жената мълчи. Съпругът ѝ казва: „Ядосвам се, когато се затваряш в себе си, тъй като дори не знам какво съм направил, когато се държиш така.“

• Съпругът я критикува по остър начин. Жената казва: „Дълбоко ме нараняваш, когато ме критикуваш така. Чувствам се неуважавана и необичана.“

Много по-вероятно е Аз-посланията да доведат до положителна промяна в поведението, защото не съдържат унижения и не диктуват поведението на партньора ви. Много хора ще променят поведението си, след като разберат неговото негативно въздействие. Но не това е главната цел на Аз-посланията. Основната им цел е да ви помогнат да се освободите от раздразнението си.

Макар половинката ви да не промени поведението си, вие изразявате чувствата си и се освобождавате от тях чрез съобщаването им по един конструктивен начин, а не ги потискате. Несподелените малки негодувания и дразнения могат да прераснат в големи борби. Парата, която често се вдига между двойките, може да бъде изпускана всекидневно, като се научите да общувате по този директен и открит метод.

Ето няколко предложения при използването на Аз-посланията:

1. Използвайте ги, когато се раздразните. Не чакайте, докато проблемът ви подлуди.

2. Не предлагайте решения и не казвайте на партньора си какво да прави. Това предизвиква отбранителни реакции.

3. Тонът на гласа трябва да съответства на силата на посланието ви. Внимавайте да не преминете границата.

4. Ако партньорът ви не отговори на първото послание, изправете му друго, интерпретирано по нов начин, докато бъдете чути.

Ако наистина искате да разберат чувствата ви, трябва да ги

изразявате директно. Не позволявайте на партньора си да ви отклонява от целта. И не се отказвайте само защото не сте получили желаня отговор. Когато сте раздразнени, нямате друга възможност да постигнете по-добър резултат. Дори ако партньорът ви не ви помага, решете вие да не му пречите.

Нейният и неговият стил на разговор: различни ли са?

Има ли разлика между начина, по който общуват мъжете и жените? Всичко, което трябва да направите, е да се вслушате в двете групи и да си водите бележки.

Наистина ли жените говорят повече от мъжете? Да. Според проучванията на Харвардския университет момчетата се научават да говорят по-рано от момчетата и да произнасят думите по-ясно. Още от ранните си години те говорят повече от момчетата. Дори като възрастни, мъжете не ги настигат. Установено е, че средно мъжете изговарят по 12 500 думи на ден, докато жените двойно повече над 25 000 думи на ден! Това може да обясни защо повечето мъже не искат да говорят вечер, след като се приберат у дома. Те вече са изразходвали своя лимит от 12 500 думи. Съпругите им имат по-голям потенциал.

За различни неща ли говорят мъжете и жените? Да. Тя често се отегчава, докато той ѝ говори за спорт, коли и бизнес. Той пък „изключва“, когато тя му разказва за приятелките си или за хора, които не познава. За жената е естествено да говори за хора и отношения – това е свързано с нейната грижовност. Когато този вид споделяне не срещне разбиране, жизненоважна част от нея се затваря за съпруга ѝ.

Мъжете считат за нормално да говорят за спорт, за политика, за коли, за работа, за борсата и за това, как вървят нещата. Жените често приемат тези неща като лекция: „Аз съм учителят, ти си ученикът. Сега слушай!“.

Имат ли мъжете и жените различни канали за разговор? Да. Медицинските изследвания потвърждават, че те мислят различно. Мъжете използват повече лявата половина на мозъка си, в резултат

на което развиват по-логично, фактологично, аналитично и агресивно мислене. Жените използват повече дясната част на мозъка си, който е център на чувствата, езика и уменията за общуване.

Ето защо жените използват канал „Ч“ чувства, докато мъжете използват канал „Л“ логика. Когато Лиза споделя даден проблем с Хал, тя търси съчувствие и подкрепа. Хал ѝ отговаря с логичен съвет, без да разбира от какво се нуждае тя.

Различават ли се мъжете и жените по своя стил на говорене?

Да. Жената драматизира историята чрез тона на гласа и жестовите си в усилието си да пресъздаде преживяването. Тя преживява отново това, за което говори. Мъжът по-скоро интерпретира събитието в стил *Рийдърс дайджест*. Той предава фактите под формата на кратко резюме, лишено от емоции и подробности. Докато тя набляга на детайлите, той се чувства така, сякаш го пекат на бавен огън.

Вероятно не може да запомни повече, отколкото ѝ казва.

Различни нужди ли имат жените и мъжете? Да. Жените имат по-голяма нужда да разговарят, особено когато става дума за връзката им. Мъжете са озадачени от тази нужда и я коментират по следния начин: „Аз искам да правим нещо заедно, а тя иска да си говорим.“

Тази тенденция се появява особено след брака, защото по време на срещите мъжете с желание са прекарвали повече време в разговори, за да изградят връзката. След сватбата те се отдават на работата си. Жените искат да обсъждат трудностите и да тушират различията помежду си, за да се чувстват близо до своите съпрузи. Мъжете не предприемат нищо в тази посока. Те не гледат на разискванията за трудностите като на възможност за постигане на интимност и не чувстват постоянна необходимост от споделяне на своите мисли, чувства и нужди. Всеки пол разбира привързаността по различен начин.

Различават ли се половете в използването на сила и стратегии в разговорите си? Да. Например в ресторанта мъжът би казал: „Тази храна е ужасна!“, просто едно декларативно изявление. Жената вероятно би реагирала така: „Тази храна е ужасна, нали?“, търсейки с края на въпроса съгласие с преценката си. Това е нейният начин да бъде вежлива, но мъжете често го приемат като сигнал за нерешителност и неориентираност, докато тяхната цел в разговора е да изглеждат компетентни.

Мъжете и жените вървят по различни пътища. Жените си служат по-добре с граматиката и използват по-малко нецензурни думи. Целта им е да изградят и поддържат връзката. Мъжете, търсейки изява на своя статус и сила, установяват контрол в разговора, те се фокусират върху смисъла му, без да се безпокоят за думите.

Неразбиранията са резултат от липсата на познания за стила на разговор на двата пола и могат да доведат до разочарования и нещастие. Преди да си помислите, че с вашия партньор става нещо, когато достигнете до различни заключения, защо не приемете тези различия като част от прекрасния Божи план за мъжете и жените? Промяната на отношението може да ви донесе голямо възнаграждение.

Глава 11

КАК ДА СЕ СПРАВИМ С КОНФЛИКТИТЕ?

Ние наистина се обичаме, но спорим толкова много въздъхва уморена от 14-годишни битки съпруга. Опитвахме и опитвахме да престанем, но не успяхме.“

Голяма част от двойките се карат по едни и същи причини: парите, децата, почивката, характера им, сватовете, религията, политиката и секса в този ред. Но честотата на конфликтите и проблемите, които причиняват търкания, не остават постоянни с годините. Младоженците спорят поради различията в характера си и относно начина за прекарване на свободното време. Зрялата двойка съсредоточва конфликтите си около парите, но и те намаляват с времето. Най-малко конфликти се срещат сред възрастните двойки.

Добре ли е да спорим?

Вие може би сте от хората, които вярват, че не е добре да влизате в спор или в конфликт. Такова мнение имат всички, но тази

Двойки, които твърдят, че никога не са спорили, сами заблуждават себе си или не познават чувствата си. Тези, които отказват да обсъждат проблемите си, страдат от трансформирането на гнева им във враждебност, емоционална нестабилност, депресия, дълъг списък от здравни проблеми и липса на интимност.

общоприета представа е погрешна.

Много психолози считат, че случайните конфликти са знак на

здрава и пълноценна връзка. Те са израз на загриженост и топлина. Джордж Р. Бах и Питър Уайдън в своята, превърнала се в класика, книга *Интимният враг. Как да запазим справедливостта в любовта и брака?* коментират: „Констатирахме, че двойките, които спорят, остават заедно – те знаят как да се справят с конфликтите.“

Умението да влизате честно в конфликт е най-важната особеност на общуването, която трябва да усвоите. Спорът между двама души, които се обичат, не винаги е деструктивен. Доказателство за това, че се грижите един за друг, е, че уреждате и се справяте с проблемите, докато постигнете взаимно удовлетворяващо ви решение.

Споделяне на грижите план за справяне с конфликтите

Няколко прости правила могат да ви помогнат да разрешавате конфликтите помежду си конструктивно:

1. Изберете подходящото време. Най-добре е да решавате възникналите конфликти веднага, но ако сте ядосани и напрегнати, отложете обсъждането. Само не отлагайте прекалено дълго. И ако партньорът ви не повдигне отново въпроса, тогава вие поемете инициативата в свои ръце. Вземете предпазителни мерки срещу всякакви прекъсвания, когато дискутирате важни въпроси. Изключете телефона, пейджърите и GSM-ите. Обяснете на децата си, че ще разрешавате важен проблем и ги помолете да не ви безпокоят.

Важни въпроси не трябва да се обсъждат късно през нощта. Решенията, взети тогава, когато тялото е умствено, физически и духовно уморено, са по-скоро емоционални. Най-добре би било да преспите с проблема и да станете рано сутринта или да изберете подходящо време на следващия ден.

2. Изберете най-подходящото място. Неутралната територия е от особено значение. Дневната, мазето или гаража са подходящи за това. Спалнята и кухнята може да предизвикат притеснение. Някои професионалисти препоръчват да отидете на мотел или на друго място, където да разрешите големите проблеми. Мотелът осигурява подходяща атмосфера – няма външна намеса, всички около вас са непознати, а това ще ви помогне да се сплотите. Раз-

ходите и усилията, положени за резервирането му, подчертават важността на случая.

Можете да отидете и на ресторант. Решаването на проблемите на публично място ще ви помогне да се контролирате. Друго подходящо място е ваната, където можете да седите един срещу друг. Това може да ви звучи нелепо, но действа добре. Водата има успокояващ ефект, а разположението ви предполага допирни точки. Все пак работа ще свършат и два стола в стаята. Само се уверете, че имате достатъчно време и пространство, за да разисквате проблема, без да ви прекъсват.

3. Поставете си ограничения във времето. Трябва да определите минимум и максимум време. Ако въпросът е пространен и изисква специална среща за разговор, без съмнение ще се нуждаете от максимума от време. Максимумът от един час е разумен, но в това отношение трябва да бъдете гъвкави. Ако въпросът не се разреши в определеното време, срещата може да бъде удължена или да се определи друго време за продължаване на разискванията.

4. Установете основните правила. Подобно на бизнес среща, която би се провалила без следването на определен ред, несъгласието между двойката може да не се разреши поради липсата на ясни правила. Установяването на определени правила ще подобри атмосферата и ще повиши възможността за споразумяване.

Някои от правилата може да са: без заплахи за развод и самоубийство, без забележки относно роднините и близките, без унижения относно външния вид и нивото на интелигентност, без физическо насилие и без викове, нецензурни думи или прекъсвания. Двамата партньори могат да се отпуснат, когато разискването се ръководи по правила, предотвратяващи емоционалните травми и даващи сигурност. Ако някой наруши правилата, можете да наложите санкции като заплаха за вечеря навън, плащане на глоба или нещо подобно.

5. Установете темата. Придържайте се към един проблем, докато не го разрешите. Колкото повече проблеми се повдигнат по едно и също време, толкова по-малка възможност съществува да бъде разрешен всеки един от тях. Създайте си правило да обсъждате допълнителни проблеми само когато разрешите първия (основния) проблем. Ако е необходимо, подгответе дневния ред за следващата си среща и в него включете и други спорни въпроси, ако възникнат такива. Избягвайте изкарването на стари сметки и спорове.

Съгласете се, че ако обвинението е на повече от шест месеца, то е невалидно и не може да се използва като доказателство.

б. Поставете плана, основан на споделянето на грижите, в действие. Той включва:

а. Заявяване на проблема чрез Аз-послание. Открито заявете чувствата си относно проблема без унижения и без да казвате на другия какво да прави. Ето един пример: Аз се чувствам...когато ти...защото...

б. Другият партньор отговаря с грижовно послание. Той отново потвърждава проблема и изразените чувства. Повторното изявление показва, че спорният въпрос е чут вярно и вложените в него чувства са разбрани. То е знак за партньора ви, че вие сте приели чувствата му, макар че не сте съгласни с тях или с гледната му точка. Да приемете не винаги означава, че сте съгласни.

в. Партньорът с проблем продължава да изразява чувствата си в Аз-форма, докато напълно ги изрази. Другият продължава да отговаря с грижовни послания, потвърждавайки всяко ново чувство, предадено от половинката му, докато тя се почувства разбрана.

г. Решение. Веднъж разбрали и приели чувствата и проблема, вие сте готови да пристъпите към извиненията и решението. Молбата за прошка е важна част от решаването на проблема.

Да разгледаме случая на Джун и Рик.

Той (Аз-послание): „Много се разстроих, когато ми предложи да поканим твоите роднини на моя рожден ден, но не спомена нито дума за моето семейство. Това ме кара да мисля, че то не е желано.“

Тя (грижовно послание): „Ако те чух правилно, ти си разстроен, защото мислиш, че предпочитам своето пред твоето семейство.“

Той (Аз-послание): „Точно така. Харесвам семейството ти, но се обиждам, когато не включваш моето семейство в списъка с гости, особено когато поводът е моят рожден ден. Мисля, че желанията ми трябва да бъдат зачетени и семейството ми също да бъде поканено.“

Тя (грижовно послание): “Сякаш усещам негодувание у теб.“

Той (Аз-послание): „Позна. Освен това се чувствам...“

Все още няма решение, но Джун има ясна представа за чувствата на Рик. Когато той разкрие своите чувства и тя ги приеме, те могат да преминат към извиненията и вземането на решение.

Тя (изявление на приемане): „Разбирам твоето разочарование и приемам чувствата ти. Съжалявам, че те разстроих, като не включих семейството ти в списъка с гости. Понякога си мисля, че те не ме приемат и не се чувствам добре, когато са тук. В бъдеще ще се постарая да се съобразявам с чувствата ти и ще каня по-често твоето семейство. Моля те, прости ми.“ (извинение и решение)

След като спечелиш спората си, най-мъдрото нещо, което мъжът може да направи, е да се извини.

Промяна на механизма. Пред Джун и Рик възниква друг проблем, когато е трябвало да вземат решение. Ако Рик е грижовен партньор, той ще схване това и ще „смени механизма“. Възможно е това да не стане по същото време. Възможно е да се определи друг момент за разговора. Но сега съпругата му заема ролята на подател, а той на получател.

Той (грижовно послание): „Приемам извинението ти. Ако те чух добре, ти се чувстваш отхвърлена от семейството ми. Загрижен съм за твоите чувства и искам да поговорим за тях.“

Тя (Аз-послание): „Правилно. Знам, че може да не ме разбереш, но ставам доста скована в присъствието на майка ти. Сякаш не мога да направя нищо.“

Той (грижовно послание): „Майка ми те кара да се чувстваш непохватна. Каж ми повече.“

Тя (Аз-послание): „Добре. Спомняш ли си, когато бяха тук за Коледа? Всичко, което я помолих да донесе, бе...“

Всеки път, когато партньорът ви сподели проблем, трябва да го направи чрез Аз-послание. Този, който има трудност, трябва да бъде оставен да се „разтовари“ изцяло, докато другият поеме ролята на грижовната половинка. След като бъдат успокоени чувствата, двойката ще бъде способна да достигне до взаимно удовлетворяващо решение.

Уменията да „променят механизма“ дава на двамата партньори правото и привилегията да изложат ясно и напълно виденията, чувствата и причините, свързани с проблема, без да бъдат прекъсвани. Това е добър метод за разрешаването на всеки проблем. Той не винаги ще доведе до незабавно решение, но всеки ще знае точно какво е отношението на другия. Някои двойки са толкова заети с опитите си да докажат кой е прав и кой крив, че не чуват какво казва партньорът им и никога не се справят с

истинския проблем.

7. Напишете всички възможни решения. След като всички решения са изразени и ясно разбрани от двамата партньори, ще имате възможност да ги анализирате. Обсъдете всяко възможно решение, независимо колко пресилено изглежда. Направете си списък с всички възможни решения, без да се спирате на нещо конкретно.

8. Изберете най-приемливото решение. Този избор може да изисква компромиси и уговорки. Решенията се вземат, когато единият партньор отстъпи или и двамата направят компромис. Отстъпването пред другия в средата на конфликта изисква истинска зрялост, тъй като така признавате, че вашият анализ на ситуацията е погрешен и сте готови да промените мнението си.

Уверете се, че не отстъпва само единият партньор. Победата не трябва да бъде крайната ви цел, защото там, където има печеливш, има и губещ, а никой не обича да губи. Най-доброто решение е това, което е най-близо до решаването на проблема и удовлетворява нуждите и на двамата.

9. Спрете тук! В спора двойките трябва да знаят, че много пъти спират преди финала. Гневът и разочарованието нарастват и те се оттеглят от конфликта.

Хари и аз случайно разбрахме това. Достигнахме до безизходна по един въпрос и започнахме да се уговаряме за това, кое решение е приемливо. Тъй като доста се разгорещихме, аз се ядосах. Исках да крещя заради несправедливостта му, защото бях наранена. Не исках да говоря повече с него. Но вместо да спра дотук, продължих. След няколко минути преживяхме мъртвата точка, макар да си мислех, че това е невъзможно, и решихме въпроса. Никога няма да забравя топлината, която изпитахме, след инцидента. От това преживяване се научих да не се измъквам прекалено прибързано от спора.

Дори и да следвате точно тези стъпки, промяната няма да стане за една вечер. Нужно е време, за да се променят старите навици. Не очаквайте твърде много за малко време. Молете се за търпение.

10. Докосвайте се. Простото докосване на ръката, топлината прегръдка или галенето на телата, докато спите, могат да разтопят враждебността. Прегръдката значи повече от думи. Връзката може да се разруши, докато сте в конфликт, но сега сте отново едно и докосването го потвърждава. Подарете на партньора си неочакван

комплимент, потупване по рамото или голяма усмивка и ще откриете, че можете отново да се сближите.

Нейният и неговият стил на водене на спор: различни ли са?

Мъжете са тези, които се въздържат по-често от спорове за разлика от жените. Според Робърт Левенсън, който изучавал реакциите на двойките, докато обсъждат проблемите си в брака, в резултат на стреса по време на спор сърдечният пулс при мъжете е по-учестен, отколкото при жените. Те по-често са склонни да освободят гнева си изведнъж, отколкото чрез деликатни уговорки, и се оттеглят, когато конфликтът се проточи. Възможно е жената да мисли, че съпругът ѝ се е отказал от спора, докато той просто реагира чрез градивно, предпазващо здравето средство. Спорът може да бъде опасен за мъжкото здраве.

Според друг изследовател, д-р Х. Дж. Уитингтън, мъжете мислят, че решението на проблемите се постига по начин, подобен на спортните събития. Техният план предвижда обсъждането да се вмести в определени граници, да продължи определено време и най-накрая да приключи. Играта се подчинява на правила, които всички играчи спазват и не хитруват, тъй като реферът санкционира нечестната игра.

Милите и
нежни ду-
ми могат
да бъдат
кротки и
да се из-
говарят
лесно, но
ехото им е
безкрайно.
майка Те-
реза

Обективността ѝ, такава, каквато я виждат мъжете, се основава на два факта: да покажат уменията си и да постигнат победа. Другата възможност е преиграването на ситуацията, ако е необходимо. Спортът изисква агресивното поведение, личните мнения да се изразяват в играта и да не се пренасят извън връзката. Следователно след края ѝ социализацията между играчите на противниковите отбори се насърчава.

Жените също имат план на играта, но той преминава през емоционалния им филтър. Агресията и уменията могат да се изявяват, но трябва да се моделират съобразно случая особено ако присъстват мъже. Една жена не познава граници, правилата ръководят

работата ѝ, дома ѝ, децата ѝ и връзките ѝ. Тъй като са ангажирани нейните чувства, тя не може да ги изключи, щом играта свърши. Ограниченията във времето са непознати за жените, които виждат света като едно цяло. Те не признават рефера или посредника.

Жените, въввлечени в конфликт, имат трудности със социализирането дори когато са в една група с някого, с когото са воювали. Емоциите им лесно се взривяват. Трудно им е да приемат, че може да има преиграване.

Като имаме предвид тези наблюдения, е лесно да разберем как двойките дори тези, които се интересуват един от друг преживяват разочарования в опитите си да установят своите различия. Докато мъжете и жените се свързват помежду си, между тях ще има несъгласия. Емоциите ще се разпалват. Решенията ще изглеждат невъзможни. Гняв, болка и вина ще се преплитат във всекидневния им живот.

Никоя външна сила няма да следи поведението на двойката и да извика „фал“, когато е нужно. По време на конфликт те са сами уязвими и нуждаещи се един от друг, но и гневящи се. Как да достигнат до необходимото им решение и все пак да продължат да се обичат?

Ако двамата не усвоят онези умения, с помощта на които победата ще бъде постигната, без да има губещи или печеливши, конфликтът ще продължи. Добрата новина е, че омразата може да се избегне. Ако не можете сами да решите проблема си, не му позволявайте да се загнезди във вас. Потърсете съвета на специалист, който ще ви помогне да намерите разрешение.

Повече време за разговор

През първата година на брака общуването обикновено започва да линее, тъй като двойката прекарва повече време в изследване на вътрешните си чувства и в поставянето на цели за бъдещето. Но след като се появят децата, съпрузите фокусират вниманието си вече не върху връзката си, а върху дома и потомството. Романтиката изчезва и животът им се превръща в бизнес партньорство. Разговорите се съсредоточват върху финансовите проблеми, справянето с домашните задължения и т. н.

Съпрузите преследват различни интереси. Той работи върху разрастването на своя бизнес и гарантирането на семейното бъдеще. Нейният живот се върти около децата, дома и кариерата ѝ (ако има такава). След като децата „отлетят“ от огнището, двойките в зряла възраст често откриват, че вече не съществува основа за дълбоко общуване помежду им. Те могат да си говорят, но само за проблеми и за определени неща – работата, колата, къщата, задълженията, децата, църквата.

Върнете се във времето, когато се срещахте. Вие не бяхте толкова съсредоточени върху проблеми и предмети, колкото се стремяхте да се преоткривате един друг. Всичко, което искахте тогава, беше да

Посланието е ясно: двойка, която не направи днес разговора свой приоритет, подготвя износването на брака си утре.

бъдете заедно, да си споделяте и да мечтаете за велики неща. Докато говорехте, често използвахте местоименията *аз, ти, ние, нас*.

Макар двойките да го забелязват късно и с нежелание да го признават, след няколко години брак в отношенията им се настанява отегчението. То е предвестник на края на интимните разговори.

През всички етапи на брачния живот съпрузите трябва да са наясно с чувствата си един към друг. Те могат да направят много, за да подобрят общуването си. Добрата новина е, че никога не е твърде късно да започнете. Ето някои забавни предложения.

1. Работете над говоренето. Определете си време за разговори и планирайте нещата, които ще обсъждате. Избирайте такива теми, които интересуват партньора ви. Прочетете книга на тази тема, изрежете статии от списания, обсъдете весела карикатура. Предложете теми, които вие предпочитате. Разговорите ще се превърнат в забавление за вас, ако спазвате следните правила: не прекъсвайте, не унижавайте, не критикувайте, не давайте съвет, не задавайте прекалено много въпроси.

2. Опитайте се да разговаряте, докато се разхождате. Ако не спортувате активно, можете да се разхождате със своя партньор няколко пъти в седмицата. По този начини ще вървите и ще говорите едновременно, извличайки полза както от упражнението, така и от брака си.

Това време не е предназначено за разрешаване на сложни проблеми или за споделяне на силни чувства. Използвайте го за обменя-

не на новини от всекидневния живот децата, работата, съседите, шефа, какво ви се случи днес и т. н. Този обмен на информация води до вплитане на живота на единия в този на другия и заздравява брачната връзка. Ако това предложение не действа във вашия случай, опитайте по време на хранене или след това, докато още не сте станали от масата. Не е важно кога ще се проведе разговорът, важно е да се състои всекидневно.

3. Опитайте разговорите в колата. Заедно ли работите или пътувате? Оползотворявайте пълноценно времето в колата с разговори. Ако не можете да се сетите за определена тема, вземете тази книга. Прочете някоя част от нея на глас и обсъдете някои от темите. Хари и аз често изполвахме времето да си четем един на друг или да слушаме касети и да ги обсъждаме. Много двойки като нас са обновили връзката си и са разпалили отново близостта си именно в колата!

4. Играйте заедно. Игри като „Монопол“, „Игра на думи“ и др. създават приятна, отпускаща атмосфера, в която двойката може да се шегува и закача без преднамерен натиск за комуникация. Те ще ви дадат възможност да говорите и ще провокират преживявания, които ще ви сблизят.

5. Възползвайте се максимално от времето за хранене. Времето на масата може да бъде едно от най-приятните или най-омразните часове на деня в зависимост от атмосферата. В действителност можем да нямаме време да се съберем два пъти през деня, за да обсъдим или споделим това, което ни вълнува. Но времето за хранене е най-доброто време за събиране.

Използвайте тази възможност, за да проведете приятен разговор. Помислете: два пъти на ден почти седем дни в седмицата можете да говорите по 20 минути или повече. И изключете телевизора. Той убива разговора!

Много хора с нежелание разговарят с партньорите си. Притесняват се, че това не е подходящото време, че не знаят какво да кажат, че могат да сгрешат или пък са прекалено ядосани. Но истинският риск при отказа от разговор е загубата на връзката. Двойка, която не разговаря, няма основа за връзка. Чрез споделяне вие можете да превърнете непознатия в приятел.

Святият триъгълник на общуването

Макар че тази глава е съсредоточена върху общуването между съпрузите, то няма да бъде пълноценно, ако не споменем общуването с Бога. Съпругът, съпругата и Бог оформят свят триъгълник. Ако комуникацията между двойката се разруши, това ще рефлектира върху връзката им с Бога. Ако, обратно, връзката с Небето е прекъсната, това е сигнал за опасност за двойката. Един автор казва: „Човек не може да бъде искински отворен за Бог и затворен за партньора си.“ Когато линиите на общуването са в ред, Бог по-лесно може да изпълни своята цел със съпрузите.

Никой експерт не може да направи брака свършен или да внесе откритост и уважение там, където тези качества вече не съществуват. Но откровеното общуване може да облекчи емоционалното напрежение, да проясни мисленето и да намали стреса. То позволява на двойката да работи върху общи цели и да си пропрати път към истинската интимна връзка.

Част 4: Защо жената не е като мъжа?

Глава 12

ИМА ЛИ НЕЩО „СБЪРКАНО“ В УМА НА МЪЖА?

Мъжете и жените са различни, Бог ги е създал по този начин. Но през последните години се забелязва тенденцията тази разлика да се минимизира, за да се утвърди концепцията за равенството между тях. Половете се различават очевидно по толкова черти, че би било сериозна грешка да игнорираме тази разлика или да претендираме, че тя не съществува. Нужно е да се запознаем с тези разлики, за да знаем как те влияят на поведението на двата пола.

Всяка клетка на мъжа се различава генитично от тези на жената. Разликата в хромозомите дефинира мъжествеността или женствеността. Следствие от тези генитични различия е фактът, че жените като цяло притежават по-голяма жизнеспособност. Средната американска жена надживява съпруга си.

Структурата на женския скелет се различава от тази на мъжа. Жената има по-малка глава, по-малки крака, по-широко лице, по-малко издадена брадичка и по-дълъг нос. Жените изгубват зъбите си по-рано от мъжете. Стомахът, бъбреците, черният дроб и апендиксът при жените са по-големи, но белите им дробове са по-малки.

Щитовидната жлеза при жените е по-голяма и по-активна, тя се увеличава при бременност и по време на менструация, което

прави жените по-предразположени към болести като гушата. По голямата щитовидна жлеза осигурява на жената повече вещества, които са важни за красотата ѝ: гладка кожа, гладко тяло и тънък слой подкожна мазнина, но влияе и върху емоционалната ѝ нестабилност – тя се смее и плаче по-лесно.

Кръвта на жените съдържа повече вода и 20% по-малко еритроцити. Тъй като тези клетки осигуряват кислород на тялото, обяснимо е защо те се уморяват по-лесно и са по-склонни към припадъци. През Втората световна война, когато работният ден в британските фабрики бил увеличен от 10 на 12 часа, инцидентите при жените нарастнали със 150%, докато тези при мъжете запазили предишния си брой. Въпреки че жените се уморяват по-бързо през деня, те живеят по-дълго, защото мъжете консумират повече сол, мазнини и холестерол, по-малко се съобразяват с ограниченията в скоростта, рядко си слагат предпазните колани, пият повече и шофират в пияно състояние.

Пулсът при жените е по-ускорен, отколкото при мъжете (80 срещу 72). Кръвното им налягане варира, но обикновено е с 10 пункта по-ниско от този при мъжете поне до менопаузата. Жените вдишват по-малък брой пъти в минута (7 при жените, 10 при мъжете) и са по-издръжливи на високите температури от съпрузите си, поради което винаги им е студено.

Мъжете са по-едри и по-силни от жените във всички култури. Средният мъж е с 6% по-висок и има с 20% по-голямо телесно тегло. Разликата в теглото се дължи на по-големите му мускули и кости. Поради по-стабилното си телосложение мъжете могат да вдигат по-тежки предмети, да хвърлят по-далеч топка и да тичат по-бързо от повечето жени. Ето защо те се нуждаят от повече храна.

Менструацията, бременността и кърменето влияят върху женското поведение и емоции. Статистиката за броя на самоубийствата показва, че 40 от 60% от тях са сред жени, които са в цикъл. Дейвид Леви констатира, че дълбочината и интензитетът на майчиния инстинкт са свързани с продължителността и обилността на менструацията. Лошото справяне със задълженията поради менструални проблеми струва на САЩ милиони долари всяка година, но тези разходи са само допълнение към споровете у дома по това време.

Проучванията върху промяната на поведението показват, че го-

ляма част от престъпленията, извършени от жени (63% в Англия и 84% във Франция), са замислени преди началото на менструацията. Инцидентите, академичният успех и резултатите от тестовете за интелигентност са също зависими от менструалния цикъл.

Това са някои от главните различия във физиката между мъжете и жените. Има ли обаче разлика в мозъка на двата пола? Скоро след нашия брак аз заподозрях, че има нещо различно в мозъка на Хари. Когато разискваме върху нещо, той предлага идеи, идващи сякаш от друга планета (много вероятно от Марс). Шегувах се, че може би има нещо „сбъркано“ в мозъка му. Хари си мислеше същото за мен. Това ме накара да потърся разликите между мъжкия и женския ум.

Умът на мъжете и на жените

В първата част на изследването си попаднах на трудовете на покойния д-р Дейвид Хернандез, акушер и гинеколог. Той потвърждава, че на три месеца при момчетата се освобождава тестостерон, който определя различията в мозъка им. Какво се има предвид под различия? Това означава, че мозъкът на мъжа е различен той е „свързан“ по различен начин и функционира различно от този на жената. Тази разлика е следствие от отделянето на тестостерона.

Не се знае какво предизвиква отделянето на този хормон, но е установено, че ако не се отделя, се стига до хомосексуализъм. Именно това полово различие в мозъка, планирано от Създателя, прави мъжете и жените толкова различни. Голяма грешка е минимизирането на тези различия. Ако не им обърнем внимание, няма да можем да разберем нуждите на своя партньор.

Повече информация за различията между умовете на двата пола можем да открием в пресата. Статията на Тим Хаклър *Жените срещу мъжете: различни ли са се родили?* потвърждава, че мъжете и жените не само изглеждат различно, те действат и мислят по различен начин. Статията заявява, че „мъжете и жените са родени с различен набор от „инструкции“, заложили в техния генетичен код“.

Например момиченцата са по-общителни. Те разпознават лицата и могат да различат гласовете по-рано от момченцата на тяхната

възраст. Научават се да говорят по-рано и по-членоразделно, имат по-богат речник. Също така те започват да се усмихват по-рано и продължават да се усмихват все повече през целия си живот.

Простото държане за ръка може да свърже сърцата и живота. Момченцата са по-заинтересувани от предметите. Едно 4-месечно момченце ще реагира на количката, закачена на креватчето му, и ще ѝ „говори“ така, както на своята майка. Няколко месеца по-късно ще се опита да вземе тази количката. Момченцата в предучилищна възраст се справят много по-добре от момиченцата, когато трябва да боравят с триизмерни обекти. Те участват в по-борбени игри и се отделят от майките си по-рано и по-често.

Доскоро се считаше, че околната среда е най-важният определящ фактор за човешкото поведение. От всички поведенчески различия между мъжете и жените агресията е най-изявеното. Според психолога Джанет Т. Спенс „наличието на повече агресия у мъжете е доказателство в услуга на генетично заложените различия между половете в сравнение с другите качества на темперамента им“.

В никоя изучавана досега култура не се наблюдава по-голяма агресивност у жените. Този факт е следствие от наличието на генетично определените хормони, които повлияват поведението.

Според същата статия една от най-често посочваните разлики между мъжете и жените е, че последните имат вербално превъзходство, докато мъжете ги превъзхождат в пространственото мислене качество, което се изявява в разчитането на карти, решаването на математически загадки и по-дълбокото възприятие на нещата.

Тази разлика е особено отчетлива при шофиране или при паркиране на колата. Кой пол според вас прави повече катастрофи? В действителност броят им е почти еднакъв, но пътните произшествия са от различен тип. Мъжете правят по-тежки катастрофи, в които колите са почти смачкани. Те са по-агресивни на пътя, както и в живота. Жените правят по-леки произшествия, тъй като преценката им не е толкова точна като тази на мъжете, те не могат да преценят добре разстоянията и по-често огъват или издраскват бронята на колата.

Трябва да подчертая, че тези различия са общоприети. Но няма нищо ненормално в това жена да стане пилот, състезател във Формула 1 или преподавател по математика.

Различия между двете полукълба на мозъка, дължащи се на пола

Двете полукълба на мозъка функционират различно. При повечето хора дясната половина е специализирана в сферата на вербалното, докато лявото е свързано с пространственото възприятие. Има ли разлика в начина, по който мъжете и жените използват мозъка си? Определено! Това е и една от причините мъжът да не може да действа като жената и обратно. Невропсихолозите заявяват, че половете се различават в начина, по който използват тези полукълба. Мъжете използват лявото полукълбо, ориентирано към пространственото мислене, докато жените използват лявото и дясното полукълбо еднакво.

Тази специализация се осъществява преди раждането по време на зародишното развитие. От 16 до 26 седмица от майката се освобождават андрогени, които обвиват лявото полукълбо на мъжкия мозък. Лявото полукълбо на малкия мозък увеличава размера си, което го „кара“ да мисли по-логично.

Връзката между двете полукълба е корпус калозум*, който също е повлиян от тази „хормонална баня“. Корпус калозум, който позволява страничната трансмисия между полукълбата, губи около 21% (или 25 милиона неврологични влакна, които го изграждат) от връзката между двете половини. С други думи, мъжете не могат да говорят така свободно, както жените.

Тъй като малките момиченца не получават тази „химична баня“, при тях връзката между двете полукълба на мозъка се осъществява по-бързо. Това, което се случва по време на бременността, определя различния начин на мислене при мъжете и жените. Доминантата на лявото полукълбо е причината, поради която мъжете са по-логични, по-фактологични, по-аналитични и по-агресивни в мисленето си. Жените използват дясното полукълбо на мозъка си, което е център на чувствата, езика и уменията за общуване.

Мозъчните полукълба контролират начина ни на мислене.

* corpus colosum широка, подобна на арка лента от бяла материя, свързваща двете полукълба в основата на лонгитудиналната пукнатина

Всяко от тях е специализирано. Лявото полукълбо, по-логичното, контролира езика и способностите за четене. То събира информация и логически я анализира стъпка по стъпка, като ни помага да планираме живота си. Отговорно е за това да станем рано, за да върнем книгите в библиотеката, за това, къде да паркираме, дали да вземем нещо на кредит или да платим за него в брой.

Лявото полукълбо е свързана с нашата организираност, точност, мислене. Помага ни при разчитането на карти, избора на мебелировка за новата къща, подреждането на пъзел, напълването на резервоара с гориво или решаването на геометрична задача. Лявото полукълбо е аналитично, последователно, конкретно, рационално, позитивно и експлицитно. Това обяснява защо мъжете мислят по-логично.

Дясното полукълбо е интуитивно, спонтанно, емоционално, визуално, артистично, духовито, холистично и физическо. То свързва фактите и намира магическо разрешение, което някои могат да определят като интуиция.

При тези, които се концентрират върху простите факти, звучат монотонно и изразяват малко емоции, доминира лявото полукълбо. При тези, които скачат от мисъл на мисъл и от тема на тема, когато говорят, и които разчитат предимно на чувствата си, доминира дясното полукълбо на мозъка.

Жената използва мозъка си по-различно от мъжете. Тя разчита на двете полукълба едновременно, когато решава даден проблем. Двете половини работят в сътрудничество. При жените, дори като деца, съществуват повече връзки между двете части на мозъка и могат да възприемат информацията по-добре от мъжете. Ето защо те са в крак с всичко, което става около тях. Това може да обясни отчасти защо жената се справя с пет задачи наведнъж, докато съпругът ѝ чете вестник, абстрахирайки се от това, което става около него.

Нищо не убива любовта от пръв поглед така, както любовта с поглед навътре.

Жените са по-възприемчиви и по-добре от мъжете разбират невербалните послания. Те са по-заинтересувани от хората и по-лесно долавят разликата между това, което някой казва, и това, което мисли, както и причините, поради които той си променя мнението толкова често. Жените свързват по-добре чувствата с логиката, вярата с реалността. Те са

по-добри при изпълнението на задачи, изискващи сръчност, като плетенето на една кука, бродирането и компилирането.

Мъжете са по-любопитни как вървят нещата и са настроени по-изледователски. Те искат да проверят и разучат подробностите и превъзхождат жените с техническите си умения. Те имат отлична координация на движенията с ръце и триизмерни възприятия, които могат да обяснят увлечението им по компютърните игри.

Това не означава, че жената не може да мисли логически, а мъжът емоционално, а че мозъкът на мъжете е по-аналитичен. Жените мислят по-глобално и имат способността да използват и двете си полукълба. Мъжете могат да постигнат това с повече усилия.

Различията между двата пола обясняват защо жените са по-емоционални. Всеки мъж има връзка с емоциите си, но те са в дясното полукълбо. Мъжките емоции отговарят на истории. Наблюдавайте група мъже, които си говорят, и ще ги чуете да си разказват истории. Историите им имат шеговит характер. Жените рядко си разказват истории по начина, по който мъжете правят това. Но чрез разказите си последните отключват своите чувства.

Половите различия в духовна светлина

Пасторите трябва да наблюдават кое провокира чувства у мъжете, ако искат да ги приобщат към своята църква. Мъжете се привличат за ученици повече чрез чувствата им, отколкото чрез логиката. Исус Христос като Създател на половете разбира това. Ето защо евангелието е изпълнено с истории истории за Исус и неговата изцеляваща служба, както и с притчи. Жените могат да „стопят“ сърцата на съпрузите си, като им разказват истории от вида на „сапунените опери“.

Ние трябва да използваме двете полукълба на мозъка си, за да бъде църквата здрава и силна духовно. Мястото на доктрините и догматиката е в логическото ляво полукълбо. Но спазването на правила и предписания няма да ни спаси. Трябва да живеем това, което учи Библията, и да имаме лична връзка с Господ. Това е

Вдовец е само този мъж, чието жена е ангел.

народна

мислене на дясното полукълбо.

Най-добрите теолози съчетават двете доктрини и чувства. Харизматичните движения са основани главно на спецификите на дясното полукълбо на мозъка или, с други думи, са резултат от емоции, които могат да бъдат подсилени чрез доктрините. От баланс се нуждаят и тези, които се придържат към традиционни и законнически убеждения. Те трябва да развиват дясното си полукълбо чрез истории и музика. Музиката събужда чувства и ги прави по-живнени.

Баланс, преминаващ в святост

Различията в мозъка между двата пола правят жените по ориентирани към чувствата, а мъжете по-логически. Но тези различия са необходими в брака. Ако липсват чувства, които да балансират логиката, или обратно, ще възникне проблем. Мъжете и жените се нуждаят един от друг, за да бъдат едно цяло. Това е част от привличането, което държи двата пола заедно.

Колко невероятно прозорлив е нашият Създател, Който е направил така, че у мъжете да доминира логиката, а у жените емоциите. Бог е единствената изцяло пълноценна личност в цялата Вселена. Нашият Бог притежава и мъжки, и женски характеристики. Когато е създал хората, Той е взел част от Своята мускулна сила и я е дарил на мъжете. А на жените женската страна от природата си. Образът на Бога се оглежда в брака, когато двамата станат едно чрез съчетанието на личностите, мислите, идеите и целите, а не само чрез сексуално единство.

Разбира се, представителите на всеки пол имат различни емоционални потребности и насоки в поведението и мисленето. Но чрез изучаване на типичното за всеки пол, научаваме как мисли и отговаря другата страна.

Глава 13

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЯТ МЪЖЕТЕ ЗА ЖЕНИТЕ?

Жената копнее за внимание

Вниманието е основен принцип във връзката на жената с мъжа. Без проява на привързаност жената се чувства дистанцирана, незадоволена и изцяло отчуждена от партньора си. Вниманието гарантира емоционалната ѝ сигурност. Когато съпругът обгръща любимата си с внимание, той ѝ казва: „Ти си важна за мен. Винаги ще се грижа за теб и ще те защитавам. Можеш да разчиташ на мен, че ще взема присърце това, което те интересува. Винаги ще бъда на линия за теб.“

Прегръдката без никакви сексуални намеци е единствения начин да удовлетворите големите нужди на жената от внимание. Повечето жени се радват на прегръдката, ако не е придружена със сексуални желания. Ако прегръдката включва грабване, съпругата смята, че половинката ѝ си мисли за секс. Макар в ума на мъжа тези две неща да са свързани, при жената не е така. За нея вниманието предхожда секса.

Вниманието е основен принцип във връзката на жената с мъжа. Без проява на привързаност жената се чувства дистанцирана, незадоволена и изцяло отчуждена от партньора си. Вниманието гарантира емоционалната ѝ сигурност.

Първата стъпка, която трябва да направите, за да станете по-внимателен и за да изразите привързаността си, е да научите колкото е възможно повече за емоционалните нужди на съпругата си. Второ, попитайте я как би желала да изразите своето внимание. По-добре от всеки друг тя знае коя е най-смислената проява на привързаност от ваша страна. Първоначално може да бъде изненадана

от подобна молба, но ако не е наранена от липсата на внимание, ще отговори топло.

Третата стъпка е практиката. Не оставяйте желанието си да изразите своето внимание към съпругата си само в сферата на добрите намерения. Мъжете понякога мислят, че вниманието не е нужно. Демонстрациите на сантименталност често ги смущават. „Тя знае, че я обичам, и не е нужно да ѝ го казвам казва той. Тя знае, че не съм от хората, които изразяват чувствата си.“

Така че, ако по природа не сте внимателен, усилията да превърнете вниманието в свой навик ще ви отнеме време. Започнете с жестовите на привързаност, които са ви най-лесни, и след това преминете към по-малко привичните за вас неща. Не преставайте дори когато новият навик ви създава трудности или ви кара да се чувствате неудобно. Запомнете, че колкото повече се упражнявате, толкова по-лесно ще ви бъде.

След това, докато посрещате нуждите на съпругата си от внимание, ще се забавлявате, ще ви бъде приятно да ги задоволявате. А така тя ще ви обича и оценява повече.

Прегърнете съпругата си. Но преди да го направите, дисциплинирайте ръцете си. Ако не знаете как да покажете своето внимание, **ето няколко предложения:**

- *Напишете ѝ любовна бележка и я закачете на огледалото на банята.*
- *Изненадайте я с подарък, макар и без причина.*
- *Използвайте специален повод, за да я изведете на вечеря в специален ресторант.*
- *Посрещнете я с букет цветя и картичка.*
- *Кажете ѝ колко добре изглежда косата ѝ или колко са хубави очите ѝ, колко прекрасни са...*
- *Целунете я и я прегърнете, преди да станете сутрин.*
- *Усмихнете ѝ се и ѝ намигнете.*
- *Целунете я и я прегърнете, когато се върнете от работа през нощта.*
- *Помолете я да ви придружи за разходка след вечеря.*
- *Разтрийте ѝ стъпалата.*

Жената се нуждае от общуване, за да почувства близост

Мъжете ще направят добре, ако разберат нуждата на жената да говори особено за своите чувства и проблеми. *В общуването тя не търси съвет, решение или отговор, а просто изразява чувствата си.* Прекъсването прекратява този процес и я кара да се чувства отдалечена от съпруга си. *Жената говори, защото търси от партньора си интимност, съчувствие и разбиране, както от своите приятелки.* Мъжът може да натрупа актив само като я слуша, без да я прекъсва или да ѝ предлага съвет.

Жената говори за проблемите си, за да се почувства по-добре. Вълнува се от проблеми, които могат никога да не възникнат, или от неразрешими такива. По този начин тя се освобождава от стреса. Когато почувства, че е чула, това ѝ дава увереността, че е важна и че някой се грижи за нея. Дори проблемите ѝ да не са решени, нивото на стреса ѝ спада.

Жената обича да обсъжда както семейни проблеми, така и проблемите на своите приятели. Това е нормалното поведение на нежния пол. Така тя изразява своята грижа и внимание. Просто *мисли на глас.* Жените решават проблемите си, като изразяват на глас това, което чувстват. Чрез изразяването на мисли и чувства с думи, една жена дава ход на интуицията си.

Мъжете не разбират това, защото, когато някой от тях постави проблем за обсъждане, той търси решение. Ако жената сподели раздразнението си или вербализира проблема си, мъжът погрешно предполага, че тя търси съвет от експерт, и без любов и внимание се опитва да ѝ помогне. Но се сблъсква с трудности, тъй като, когато се опита да ѝ подаде ръка, тя се разстройва повече. *Жената оценява съвета, който ѝ е даден в подходящото време, но не и когато е раздразнена.*

Дори ако мъжът не приеме като свое задължение решаването на проблема, той счита, че тя го обвинява за неприятностите си в този случай той може да се опита да се защити от атаката. Колкото по-отбранителна позиция заема той, толкова по-разстроена става тя.

Друга тактика, объркваща мъжете, е склонността на жените

да разказват пространни истории. Според мъжете, ако трябва да се реши проблем, трябва да се изслушат всички детайли, за да се намери логическото му решение. Той се опитва да даде адекватен отговор особено тогава, когато забележи, че няма логически ред в обясненията ѝ. Докато тя говори, любимият ѝ търси опорни точки, за да формулира най-доброто решение нещо, което не може да направи, преди да изслуша историята докрай.

Нейната склонност да представя детайлите и да прескача от история на история го разочарова. Когато жената разбере неговата природа, може да му помогне да преодолее това чувство и да му напомни, преди да започне разказа си, че се нуждае само от разговор, а не от решение.

Някои жени не са красиви, но те само изглеждат така. *Жената иска да говори за нещо повече от децата и сметките.* Желаете да разкриете на партньора си всичките си „тайни“ и той да я изслуша. Но пасивното слушане не е достатъчно. За да си отмъсти или за да привлече вниманието му, тя може да предизвика спор за нищо и да го раздуха до невероятни размери. Когато прави това, не се опитвайте да я успокоите, просто слушайте.

Понякога жената мърмори и се сърди за неуместни неща. Може да коментира ситуация, случила се преди 5 или 10 години. Не спорете, просто слушайте. В повечето случаи тя не иска да спечели спора, а *само да разбере, че я слушате и че сте загрижен за нея.*

Основното желание на съпругата ви е да има достатъчно свободна връзка, така че *да може да разговаря с вас за незначителни факти от живота*, за това, което я наранява или ѝ харесва, за всекидневните си преживявания, за това, което е направила или казала, за успехите и провалите на децата, за грижите за здравето на родителите ви, за думите на шефа и за това, какво се е случило, след като ѝ свършил бензинът. Когато вместо отговор съпругът ѝ просто слуша, тя чувства, че той я чува и приема чувствата ѝ.

Щом съпругата ви е свободна да говори с вас за всичко, ще почувства и интимността, и близостта, които надминават и най-смелите ѝ мечти. Вие ще бъдете не само нейн любовник, но и най-скъпият ѝ приятел.

Жената се нуждае от честност, откритост и доверие

Когато жената не може да се довери на мъжа си относно това, какво прави, къде изразходва времето и парите си (както и всичко друго), няма база за тяхната връзка. *Доверието е основата на сполучливия брак.* Без честност и доверие няма откритост между двойката и всеки е излишен. Ако тя открие, че той я лъже, не ѝ дава вярна информация или споделя с нея само част от историята, това разрушава доверието ѝ в него. Ако усети, че не ѝ казва истината си слага защитната маска.

Някои мъже се раждат нечестни. Говоренето на измислици става част от всекидневния им живот. Когато станат възрастни, проблемът им с лъжата се задълбочава. Те измислят истории за неща, които никога не са се случвали, изопачават истината и не я различават от фантазиите. Такава нечестност разстройва брака.

Други мъже говорят лъжи, за да предотвратят проблеми. Да кажем, че жената е помолила съпруга си да плати сметките. Той не го е направил още, но планира да го направи и казва: „Погрижил съм се. Не се притеснявай.“ Скоро забравя. Тя открива, че е била излъгана. Той се разкайва и прави какво ли не, за да я „омилостиви и накара да забрави“. Този, който лъже, за да се отърве от проблемите, не прави това всеки път, а само когато е под стрес и напрежение.

Трети лъжат, за да скрият от съпругата си някаква неприятна реалност: вземането на пари на заем, глупава покупка или невъзможността да купят къща, без да ѝ кажат. Споделят с нея само хубавите неща, за да поддържат мира, когато всъщност живота им излиза от релси и се руши.

Във всеки случай той чувства, че нечестият е оправдан поради желанието му да я защити. Но на каква цена? Без да разбира през какво преминава съпруга ѝ, който е раздразнителен, депресиран и сърдит, тя не може да си обясни поведението му. Какво ще стане с брака им, когато любимата му открие, че той си е загубил работата или е взел пари на заем без знанието ѝ? Тогава и двамата ще бъдат

изправени пред по-сложна и потенциално разрушаваща връзката им ситуация. Фалшивото чувство за сигурност, създадено за да се спести на жената истината, може да бъде сринато за секунди и да доведе до непоправими последици.

Когато мъжът общува с половинката си открито и честно, ще укрепи емоционалната ѝ сигурност. Ако винаги казва истината, дори когато връхлети криза, може да е сигурен, че тя ще се справи с нея. И за двамата може да бъде болезнено да разберат истината, която обаче няма да причини отдръпване от страна на нежния пол. Напротив, това ѝ помага да се научи да се приспособява към ситуацията, за да бъде до съпруга си и да го насърчава, докато той си проправя път в трудните времена.

Двойката си изработва сигнал, с който настоява за честност. Единият може да каже: „Разчитам на твоята дума.“ Това показва на другия, че от него се изисква да бъде открит, без да играе игри или да изопачава истината. Всички съпрузи се нуждаят от подобен сигнал, който да използват, когато се наложи. Без уверението, че жената може да се довери на любимия, връзката ще се утежни, докато накрая тя открие проблемите.

Когато единият партньор е имал извънбрачна връзка, отношенията могат да бъдат възстановени само чрез **откровеност**.

Красивата жена е грешка на природата. Красивата стара жена е произведение на изкуството. Двойката ще има нужда от съвет на квалифициран специалист, който съзнава важността на откритостта, след като прегрешението вече е признато. Признанието позволява изкупването на греха на виновната страна и осигурява необходимата среда, за да се възстанови брака. Но нараняващият партньор трябва отново да спечели доверието на своята половинка.

Луис Найзър *Преди да поискате откритост и сам да я упражнявате, трябва да си зададете няколко въпроса:* „Нуждая ли се аз (или партньорът ми) от това, което ще чуя? Как ще се отрази казаното на връзката ни? Каква е причината да споделя тази информация? Ще помогне ли откритостта в този момент или ще навреди?“

Признанието за извършено прелюбодеяние или други лични проблеми трябва да се направи лично. Грешният избор ще ви постави

в катастрофално положение. Потърсете съвета на професионалист (християнин брачен терапевт), преди да вземете решение за бъдещето и преди да сте направили нещо с разрушителни последици.

Често мъжът признава някаква своя грешка и изисква мигновена проява на доверие от страна на своята съпруга. *Доверието не може да бъде включвано и изключвано като лампа.* То трябва да се изгради отново, когато някой се е провинил, но не за една нощ. Това отнема време. Виновната страна трябва всеки ден да съобщава местонахождението си и да обяснява всичко, което прави, за да бъде открита лесно, ако се наложи. Ако програмата се промени, за промяната в плана трябва да се съобщи по телефона. Добре е виновникът да участва в седмични „групи за отговорност“, където се изисква отговорност за действията и поведението. Той се нуждае от молитва и от практикуването на „силна любов“, за да не повтори грешката си. Освен това, ако мъжът се посвети на вседневно изучаване на Библията и на молитва, той със сигурност ще се справи с проблема.

Бракът може да се съхрани въпреки многото проблеми и борби. Но не може да оцелее без откровеност.

ПМС истината за него

ПМС (предменструалният синдром) е физиологичен проблем, повлияващ тялото на жената, както и този, който е близо до нея. Някои здравни специалисти определят ПМС като основна предпоставка за брачните неуспехи. Проблемите и борбите се увеличават и усложняват с настъпването на ПМС.

Но тези трудности могат да се преодолеят, ако мъжът разбира и подкрепя съпругата си в такъв момент. За съжаление много мъже не разбират ПМС и често обвиняват съпругите си и двамата имат нужда да разберат, че тя не е обезумяла, а проблемът е в ПМС.

ПМС се дефинира като физическо и психологическо неразположение, което настъпва винаги по време на една и съща фаза на женския менструален цикъл (между овулацията и началото на менструацията). Обикновено симптомите на ПМС са депресия, напрежение, главоболие и промяна в настроението. Другите симп-

Психологически	Физически
томи, свързани с ПМС, са психологически	физически.
гняв	течение
внезапна промяна в настроението	наддаване
емоционална чувствителност	акне
необясним плач	мигрена
раздразнимост	диария
безпокойство	изпотяване
забравяне	болки в гърдите
намалена концентрация	болки в мускулите
объркване	болки в гърба
отдръпване	промяна в желанието за секс
чувствителност към отхвърляне	депресия
голям апетит	кошмари
запек	тръпки
мисли за самоубийство	схващане

За да ги свържете с ПМС, симптомите трябва да бъдат достатъчно силни и да нарушават обичайния ритъм на всекидневието ви. Но те не трябва да се използват като причина за лошо поведение. Страдащите от тях ги преживяват периодично във връзка с менструалния цикъл.

Симптомите се проявяват всеки месец, обикновено от 7 до 14 дни преди менструацията. Те се усилват с приближаването ѝ и намаляват в първите дни на цикъла. Окончателно изчезват със спирането на мензиса. Продължителността на проявата им е от два дни до две седмици.

Лекарите са установили, че повече от 80% от жените страдат от тези ПМС симптоми, но само 8-10% се нуждаят от медицинско лечение. Въпреки че няма точно фиксирани действия, свързани с ПМС, има няколко неща, които вие и вашият съпруг може и би трябвало да направите, за да се справите с проблема.

1. Записвайте датите на менструалния си цикъл. Това е единственият начин да разберете дали трябва да се борите с истинския ПМС, или с нещо друго.

2. Информирайте се. Двамата трябва да намерят колкото е възможно повече информация за ПМС. Съпрузите трябва да придружа-

ват половинките си при медицинските им консултации, задавайки въпроси и получавайки информация за специфичните симптоми. Четете брошури и статии за ПМС.

3. Яжте здравословна храна. За много жени диетата е от голямо значение. Седмица или две преди началото на менструацията променете диетата си по следния начин:

а. Елиминирайте захарта (включително меда, сиропите и добавки като фруктоза и захароза) *кофеина* (кафето, шоколада и колата), *подсладителите, цигарите и алкохола.*

б. Включете в диетата си пълнозърнести храни (хляб, зърнени изделия, кафяв ориз), *сух боб, ядки, свежи зеленчуци* (особено спанак) *и плодове.*

в. Премахнете солените и пушените храни и млечните продукти. Ако получавате отоци, ограничете плодовете и елиминирайте плодовите сокове.

4. Спортувайте редовно. Много експерти смятат, че движението е едно от най-добрите лекарства за ПМС.

5. Почивайте си. Размишленията, дълбокото дишане, ходенето, масажа и горещите бани намаляват напрежението.

Какво може да направи съпругът ви? Разберете от какъв вид подкрепа се нуждае съпругата ви по време на този период при всяка жена е различно. Насърчавайте я да се движи повече и се разхождайте с нея. Дайте ѝ почивка от домашните задължения. Снабдете я със здравословна храна или я заведете някъде. Спестете ѝ разтърсващите новини или споровете за време, в което ще може да ги реши по-рационално.

Не приемайте всичко, което се случва във връзка с промяната в настроението ѝ, лично. Това само ще усложни ситуацията. Разберете, че ПМС е нормална част от живота ѝ и го приемете, без да „вземате навътре“ това, което тя казва или прави. Изразявайте мислите и чувствата си без обвинения и осъждане.

Засега няма специални лекарства за лечение на ПМС. Ново изследване от *New England Journal of Medicine* твърди, че „ПМС е резултат от промяната на нивото на хормоните и тяхното взаимодействие с централната нервна система. Джудит Уъртмън е включена в продължително проучване на връзката между серотонина и промените в настроението и храненето на жените, включително през ПМС.

Серотонинът е естествен химикал в мозъка, който регулира настроението и апетита. Изследването на Уъртмън показва, че нивото му обикновено е по-ниско от нормалното по време на ПМС, което е причина при жените да се наблюдава честа смяна на настроението и апетита, свързани с ПМС. ПМС не трябва да разделя семейството. Жените трябва да се научат как да съобщават своите физически и емоционални нужди на съпрузите си, за да бъдат те задоволявани извън границите на ПМС. Съпрузите трябва да се научат как да общуват със съпругите си и как им въздейства ПМС.

Добре е жената да има месечен календар, в който да отбелязва симптомите на ПМС. Веднъж очертана, следващия месец тенденцията може да се предвиди предварително. Отбелязването на симптомите може да бъде ценно и за двамата като средство за запазване на връзката им през този труден период.

Жената се нуждае от финансова сигурност

Съществуват хиляди шегички за жени, омъжили се заради парите. Но в тях има истина. Жената се нуждае съпругът ѝ да получава достатъчно пари, за да я издържа. **Представителките на нежния пол имат правото да очакват от съпрузите си да ги осигурят финансово**, тъй като Бог е наредил мъжът да изхранва семейството.

Много жени днес работят извън дома си. Те заявяват, че имат нужда от това и желаят да направят кариера, за да бъдат щастливи. Но има и такива, които не желаят да работят, особено когато бъдат принудени да вършат това, за да покриват основните си разходи.

Някои жени работят само за да са „като другите“. Много от тези двойки имат стандарт на живот, по-висок от необходимото им, за да бъдат щастливи. Ако този стандарт бъде занижен и включва по-малък, но удобен дом, съпругът щеше да бъде у дома повече време и не би се налагало съпругата да работи тогава, когато трябва да възпитава децата си.

Жените трябва да бъдат свободни да избират професията си, ако желаят това. Но и да зависят от съпрузите си и заплатата им,

за да покриват основните си разходи. Семействата трябва да се научат да разчитат на заплата на бащата. Някои от тях са на крачка от финансовата криза. Ако тя засегне мъжа, семейството ще изгуби всичко.

Двойката може да живее с една заплата може би не според стандарта, който би искала, но това е възможно. Препоръчвам ви книгата на Лари Бъркет *Живот без дългове*, която трайно промени нашия живот. Под настойничеството на Бъркет изплатихме къщата си за по-малко време, спестихме хиляди долари и сега притежаваме дом, без да сме задължени на никого. Ние имахме само една кредитна карта. Въпреки че си купихме къща, това беше единстве-

Мъжете трябва да разберат, че нуждата на жената от финансова сигурност извирва дълбоко от душата ѝ и е тясно свързана с уважението, което тя проявява към съпруга си.

ният ни дълг и правехме допълнителни вноски, за да го изплатим колкото може по-бързо.

Мъжът няма тази нужда. Той намира удовлетворение в осигуряването на финансовите нужди на семейството.

Някои мъже негодуват или се чувстват застрашени, когато жените им работят, особено щом печелят повече от тях. Мъжът иска да знае, че той е единственият, осигуряващ издръжката на семейството. Независимо от способността ѝ да печели, жената обикновено иска съпругът ѝ да изкарва достатъчно, за да я издържа и да се грижи за нея и смята, че не е редно тя да го издържа.

Помислете от какво се нуждаете наистина, а не какво искате. Нещата, които искаме и от които нямаме нужда, могат да се превърнат в най-лошите ни врагове. Мъжете понякога работят така, че вместо семейно щастие носят стрес и дисхармония.

Някои от тях наивно смятат, че след като работят усърдно, за да спечелят повече и за да осигурят по-висок стандарт на семейството си, печелят любовта на съпругите си. Но щом жената се почувства отхвърлена, разбирайки, че той поставя на първо място богатството и работата, у нея се надигат чувства на негодувание.

Когато доходът на мъжа не е достатъчен, дори след внимателна оценка и съкращаване на ненужните разходи, той трябва да се усъвършенства. Всяка двойка трябва да разполага според своите

възможности. Разпределението на бюджета ще ви помогне да определите къде отиват парите ви и от кое можете да се откажете.

Жената се нуждае от семейство

Един съпруг трябва да разбере нуждата на половинката си от това той да посвещава своето внимание и време на семейството. ***Мъжът може да е сигурен, че щом прекарва повече часове с децата, автоматически заздравява брака си.*** Съпругата му ще го уважава и ще се възхищава от усилията му. Качественото време, отделено на детето, не включва задължителните грижи за него (като хранене и обличане), в които се развиват позитивните взаимоотношения и връзките на любов и уважение.

С какви дейности може да се занимава семейството, за да се забавлява и за да се увеличи любовта и уважението в него? ***Ето няколко предложения:***

- Колоездене.
- Четене на глас на децата, преди да заспят.
- Посещаване на църква.
- Научаване на децата как да си планират финансите.
- Провеждане на семейно богослужение и обвързване на децата в религиозни дейности.
- Съвместни игри като „Игра на дули“.
- Спортни мероприятия.
- Семейни проекти като правенето на детска количка.

Покажете на децата, че е забавно да сте заедно като семейство. Покажете им как се постига сътрудничество, уважение и насърчение. Децата под 15 години могат без проблем да бъдат включени в различни семейни дейности. Но когато станат тийнейджъри, заниманията по двойки вземат преднина. Родителите на такива деца могат да се опитат да ги заинтересуват с добре планирани дейности, които представляват интерес за тях. Ако започнете със семейните събирания, докато децата са малки, те ще имат изградена представа и виждане за това.

Може би най-важното, което мъжете трябва да научат, е да работят съвместно със съпругите си, а не срещу тях при дисциплинирането и обучението на децата. Когато едно дете иска разрешение за нещо, ще го получи само когато мама и татко са го обсъдили и са

достигнали до едно мнение. ***Когато децата знаят, че не могат да разиграват родителите си и да ги настройват един срещу друг, те престават да използват предизвикателното си поведение.*** Всички въпроси трябва да бъдат обсъждани от двамата родители, преди да се предприеме дадено действие.

Понякога за мъжете е трудно да отделят време за семействата си. Те са заети с работата, със задълженията си в църквата, с различни отговорности и хобита. Има моменти, когато предпочитат да работят вместо да се приберат у дома, тъй като това задоволява тяхното его.

Всеки мъж трябва да подреди приоритетите си. Ако са нужни промени, сега е времето. Годишите минават. Децата растат. Познават ли ви те или ви приемат като човек, който само преспива у дома от време на време? Пренебрегната ли се чувства съпругата ви? Ако не направите промяна, един ден може да се събудите и да разберете, че децата ви са пораснали и жена ви си е отишла. Няма да имате възможност да направите нищо, за да ги върнете обратно.

Филмът „Кръстникът“ завършва с картината на грохнал стар мъж, богат с материални притежания, но лишен от човешка любов, седящ сам в люлеещ се стол във на студа. Какъв смисъл има успеха, когато голямата къща е празна?

Глава 14

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЯТ ЖЕНИТЕ ЗА МЪЖЕТЕ?

Силата на мъжкото его

Не мога да разбера съпруга си заявява депресирана жена. Преди никога не ми противоречеше, когато му правех забележки за дрехите, а сега излиза извън себе си, ако кажа нещо за това, което облича. Преди с желание ми помагаше вкъщи, но откакто отново започнах работа и наистина се нуждая от помощта му, напразно чакам да ми помогне.“

Съпругът на тази жена страда от това, което може да се нарече „наранено“ его. С ума си разбира, че тя трябва да се върне на работа, но дълбоко в себе си не може да се съгласи с това. Чувствителното му его страда, защото осъзнава, че вече няма да може да издържа семейството без помощта на съпругата си. Чувства се неспособен, започва да се отбранява и става критичен към всяка истинска или въображаема заплаха. Тъй като не може да разбере, че егото му е засегнато, съпругата му влошава нещата още повече със своите оплаквания.

Никой мъж не е изцяло имунизиран срещу проблеми с егото си. Днешното състезаващо се общество изправя мъжете пред постоянни заплахи срещу мъжеството им. Жените също имат подобни проблеми, но мъжкото его е по-чувствително. Силата му влияе на семейното здраве. Мъжът с високо самочувствие и със съзнание за ценността си е много по-щастлив и по-добре се справя с живота, отколкото друг, който се измъчва от съмнения и чувство за неспособност.

Мъжкото его е много чувствително. Някой бе казал, че то

прилича на вървенето по въже над пропаст, защото мъжете са застрашени от възможен провал всеки ден. Те постоянно живеят с чувството, че са „на косъм“ от загубата. Днешното общество е наложило висок стандарт за силния пол. Вчера се считаше, че е достатъчно мъжът да осигурява семейството си. Днес това не е достатъчно. Той трябва да стигне до върха в кариерата си и да бъде най-добрият в своята област. Надпреварата и постоянното напрежение, свързани с работата, могат да травмират егото му.

От него се очаква да бъде чувствителен съпруг, добър любовник на жена си, посветен баща, душата на всяка компания и да се представя добре в дейностите, организирани през свободното време. Не е достатъчно само да се стреми към тези цели, той трябва да ги постигне.

Мъжете, връщащи се у дома след уморителен ден, се нуждаят от балсам за своето наранено его. Но твърде често получават точно обратното. Някои съпруги обвиняват половинките си за всичко, което не върви добре, или подкопават самочувствието им често без да съзнават, като се оплакват от малкото средства, които получават. Когато мъжът чуе пренебрежителни забележки по отношение на способностите си да печели достатъчно, относно успеха си като осигуряващ прехраната, егото му страда. Още по-лошо става, когато жената се хвали със своя принос в семейния бюджет.

Най-голямото предизвикателство към мъжкото его безспорно е спалнята. Днес, ако мъжът не задоволява съпругата си всеки път, когато правят любов, той счита това за провал, макар че целта му не е реалистична. Когато нещата в работата му вървят добре, той може и да пренебрегне критиката относно тези му способности. Но когато егото му вече е наранено в друга област, подобна проява на неодобрение може да предизвика дни на напрежение и търкания.

Тъй като от мъжете се очаква да не плачат и да не изразяват емоциите си, те понасят засягащите егото им удари, без да трепнат. Той може само да промърмори, когато му правите комплимент за външността му, или да повдигне рамене, когато не постигне равенство в голфа, но не си мислете, че това не го засяга дълбоко. Можете да сте сигурни, че е двойно по-наранен, отколкото признава. Мъжът често прикрива чувството си за неспособност, като се хвали с постиженията си. Това толкова смушавало една съпруга, че тя унижила съпруга си публично, без да съзнава, че е засегнала най-уязвимото му място ~~неговото отчаяние~~ егото.

Най-доброто, което жената може да направи за съпруга си, за брака си и за самата себе си, е да укрепи неговото его, когато той е атакуван. Тя може да свали напрежението му, когато е под стрес, и да се справи с всекидневните проблеми сама. Жената, която открива у любимия си нещо ценно, заслужаващо похвала, може да подсили неговото его. Ако хвалбата е искрена, няма значение какво е казано.

Изразете оценката си за всичко, в което той е участвал включително и за грижата му за децата. Предразполагайте го да се открива пред вас. Колкото по-свободно може да говори със съпругата си за себе си, толкова по-сигурен ще бъде. Слушайте го с отворени уши и не го критикувайте.

Жената, която успее да излекува нараненото его на съпруга си, ще бъде най-важния за него човек в света. Тя ще получи благодарността и привързаността му, което ще повиши качеството на съвместния им живот.

Мъжът има нужда от уют и спокойствие

Група мъже били запитани за това, което най-много искат да имат у дома. Те не копнеели за скъпа мебелировка, плувни басейни или луксозна кола. Искали просто спокойствие. Напрежението в работата е огромно. Стресът, породен от стремежа за одобрението на шефа, запазването на работата и справянето с инфлацията е толкова голям, че мъжът се нуждае от убежище, в което може да се приюти. Това е причината, поради която спокойствието е в началото на списъка с техните нужди. А кой може да го открие сред неорганизираността, безредието и бъркотията?

Той е в правото си да очаква, че съпругата му ще се справи с домашните задължения и децата. Тази негова потребност е толкова

*Точно както жената се нуждае от финансова сигурност,
така и мъжът има нужда от уют и спокойствие.*

дълбока, че някои мъже дори мечтаят за привлекателна, добре облечена жена, която да ги посреща с любов на вратата, за подреден

и хубаво ухаещ дом и готова вечеря.

В представите си той включва даже вечеря на свещи под звуците на нежна музика, без обсъждане на важни кризисни въпроси. Мечтае за това, как цялото семейство излиза на разходка, а след това слага децата да спят. Двамата със съпругата си си почиват и гледат телевизия, разговарят малко и си лягат в разумно време.

Често мъжът трескаво работи и, изтощавайки се, се опитва да бъде една крачка напред в работата, за да се справи с напрежението в нея. Това прави през целия ден, но въпреки това е усмихнат, шегува се и се държи мило. Все пак обаче вътрешно той е раздвоен. Няма търпение да излезе от офиса и да бъде далеч от стреса, който го изтощава.

Нуждае се от дом, в който да си почине от напрежението в службата. Нуждае се от съпруга, която да се грижи за него. Това не означава, че той не може да се включи в домашните задължения, но ако осигурява финансово семейството, тя трябва да му осигури необходимата му почивка и мира, от които се нуждае.

Това е проблемът в браковете, в които и двамата работят, за да „свързват двата края“. Тя се прибира у дома уморена, както и той. Кой ще приготви храната, кой ще изчисти къщата, ще се погрижи за децата, ще изпере и ще свърши всичко, което е необходимо за едно семейство?

Неговото логично ляво полукълбо му казва, че тя е уморена както него и не може да свърши всичко. Може да се опита да ѝ помогне. Дори и тогава обаче според проучванията само около 5% от чиновниците помагат на съпругите си. Но в този случай съпругата трябва да поеме изцяло товара на домашните задължения. Резултатът? Безкрайни спорове и гневни избухвания, които нанаяват и двамата.

Проучванията показват, че браковете са по-успешни, когато жената работи не повече от 20 часа на седмица или по-малко, докато децата са малки. В случаите, при които майката работи на пълен работен ден, броят на разводите се удвоява. Изискванията към жената са прекалено големи – тя не би могла едновременно да работи, да се грижи за дома и да посреща всички нужди на съпруга и децата си.

Необходимо е мъжете да подкрепят съпругите си в извършването на домашните задължения и да не допринасят за безредието и хаоса вкъщи.

Убедена съм, че жените трябва да се научат да управляват семейството и дома си да готвят, да чистят и да поддържат домашното пространство (или да се научат да разпределят тези задължения между членовете на семейството). Написала съм книга по този въпрос *Организирайте се седем тайни за лекуване на жени в стрес*. Но те трябва да се научат и на нещо по-необходимо за спокойната

*Не се осмеля-
вам дори да
оценка пове-
чето брачни
спорове, по-
родени от су-
матохата и
безредието.*

*Нанси Ван
Пелт*

домашна атмосфера как да окуражават съпруга си, когато е унил, как да го изслушват, да му прощават, да се смеят с него, да играят с него и как *да превърнат дома в място, където той да се чувства щастлив*.

С годините много разведени жени се чудят: „Поддържах къщата безупречно и бях чудесна готвачка, а старият плъх ме изостави!“. Умението да се управлява семейството ефективно е важна цел за жените, но безупречният дом не може да замени топлата, приятелска, любяща атмосфера, от която се нуждае съпругът им.

В едно интервю Маги Айзенхауер била запитана какъв според нея е приносът ѝ в кариерата на съпруга ѝ като президент на САЩ. Тя отговорила, че това е способността ѝ да превърне дома им в убежище, в което той може да си почине след тежкия ден. Без значение дали този дом е бил в Белия дом, или някъде другаде, тя чувствала, че нейно задължение е да го направи такъв, какъвто трябва да бъде, в пълния смисъл на думата „дом“.

Това, което има значение за мъжа, не са полираните маси, безупречно чистите прозорци и перфектния декор, а атмосферата в дома почивката и топлотата, които предлага. В голяма степен това зависи от жената. Настроението ѝ и отношението ѝ към съпруга и децата са най-важната част от атмосферата.

Мъжът ценя привлекателната жена

Физическата привлекателност на жената е по-важна за мъжа, отколкото някои жени предполагат. Привлекателната съпруга е тази, която прилича на жената, за която той се е оже-

нил, а не тази, на която ѝ е позволено да увеличава теглото си. И няма извинение за това, че сте си изоставили косата или че се обличате лошо.

Много жени не желаят да слушат за подобни неща. Отказват да променят навиците си на хранене и прибавят по 10 кг годишно към своята фигура. Съпрузите им се отдръпват от тях, нямат желание за секс и губят привързаността си.

Все пак, мъже, не бъдете твърде строги към съпругата си, защото е качила няколко килограма. Вие можете да сваляте килограми по-лесно от жените, тъй като мазнините при тях се разпределят различно. Мъжете имат повече мускули, отколкото жените. Те им помагат по-лесно да изгарят излишните мазнини.

Бог е създал мъжете така, че те се стимулират сексуално чрез визията си. Те искат да гледат и да харесват това, което виждат. Ако жената не поддържа външния си вид, съпругът ѝ няма да има стимул да я поглежда често, а когато прави това, той може да се отдръпне или дори да се отвори от нея. Може дори да започне да се заглежда в други жени, което да го кара да се чувства виновен, и той става уязвим.

Жената може да си спести това, като се постарее да бъде привлекателна. Прост тест за вашата привлекателност е това, колко често той ви гледа и какво прави след това. Сексуалната стимулация би трябвало да последва визуалната. Дори да не търсят секс, повечето съпрузи гаят и милват съпругите си, ако те са привлекателни за тях.

Жените също желаят съпрузите им да са привлекателни. Но това не е на първо място в списъка с техните най-важни нужди.

Възможно е жената драстично да промени външния си вид, като подсили природната красота, която Бог ѝ е дал, с малко грим, особено когато започне да остарява. Ако сте с наднормено тегло и не можете да отслабнете (откакто имам проблем с теглото разбрах, колко трудно може да се окаже това), трябва да обръщате повече внимание на това, как се обличате. Слабата, елегантна жена може да облече всякаква дреха и да изглежда добре. Но жената с наднормено тегло може да бъде привлекателна само ако поработи по-усилено, за да постигне същия ефект.

Обикновени дънки и тениска стоят чудесно на слаба жена. Но няма нищо привлекателно в дама с наднормено тегло и изпък-

нал ханш, безполезно опитваща се да скрие прелестите си с една свръхширока тениска. По-едрите жени могат да бъдат привлекателни само когато изберат определен модел и кройка на дрехите си, както и цвета и дизайна. Най-важното е дрехата да се харесва на съпруга ви.

Еди споделя за една дълга, студена зима, която прекарала със стария пуловер и дънки. Но един следобед решила да си вземе душ и да си облече хубава рокля, преди да се върне съпругът ѝ. Щом той се прибрал, попитал: „Гости ли ще имаме?“. Синът ѝ влязъл и продължил: „Ще ходиш ли някъде, мамо?“, а малкият син на съседите, „постоянният гост“ пред телевизора, извърнало поглед от екрана, когато тя минала през стаята, и попитало: „Какво беше това?“. Тези различни реакции дали ценен урок на Еди.

С времето ще откриете, че е добре да бъдете привлекателна през цялото време. Не е нужно да сте поразяваща красавица, но можете да дадете най-доброто от себе си. С малко грижи ще имате хубава и приятна външност. До голяма степен привлекателната жена се създава, а не се ражда.

Женската привлекателност е жизненоважна за успеха на брака. Чрез нея ще повдигнете самочувствието си. Когато изглеждате добре, ще се чувствате по-добре. Щом видите реакцията на съпруга си, ще почувствате вътрешно удовлетворение. Така ще отговорите на нуждата му, която той може да не се е осмелявал да изрази, и ще направите депозит във вашата ЕБС.

Нуждата на мъжа от физически привлекателна жена е изключително голяма.

**Уилърд
Ф. Харли**

Мъжът се нуждае от партньор в забавленията си

В книгата си *Неговите нужди, нейните нужди* У.Ф. Харли поставя релаксиращото общуване на второ място сред нужди-

те на мъжа след нуждата му от сексуално задоволяване. Съгласна съм с изявлението му, защото именно чрез споделяне той постига интимност.

Малките момиченца играят с най-добрата си приятелка и споделят с нея „тайни“. След като се омъжи, жената очаква интимни и смислени сърдечни разговори със съпруга си, който да бъде нейния най-добър приятел. Тя изпитва огромно емоционално удовлетворение от тези разговори, но за него дискусиите могат да се превърнат в истински проблем.

За разлика от момиченцата малките момченца често играят в големи групи и навън. Между тях има малко разговори и повече „действие“, когато са заедно. Те обичат действията. Няма значение дали ще хвърлят камъни, ще обстрелват чанти, ще ритат кутия или ще обикалят около някакво дърво мъжете още от малки се събират заедно и вършат нещо, но малко разговарят. Зрелият мъж пренася това поведение и в отношенията си със своята съпруга той иска да се забавлява, като посещава дадени места и прави разни неща с нея. Споделянето на определена дейност задоволява копнежа му и тя да върши това, което той прави. Така се чувства по-близък с нея и създава чувство на интимност.

Жените са „експерти“ в придружаването на приятелите си и годениците си, докато ходят заедно. Но веднъж омъжени и създали дом, те не чувстват нужда да бъдат с тях в игри и почивка, защото смятат, че има „по-важни неща“, които да се вършат сега почистване на къщата, готвене и грижи за децата.

Но жените, които пропускат възможността да бъдат със съпрузите си, когато те релаксират, извършвайки различни дейности, може да открият, че въпреки всичките си усилия и желание, никога не ще изградят интимна връзка. Такива жени могат да сочат с обвиняващ пръст към половинката си, но този пръст трябва да бъде насочен към самите тях. Те не разбират, че е важно да отделят време, за да „играят“ със съпрузите си.

Когато стане въпрос за забавления и вършене на нещо, мъжете и жените имат различни вкусове. Повечето мъже харесват дейности, които крият риск и са свързани с някакво приключение. Те провокират тяхната мъжественост. Ето защо харесват футбол, бокс, лов, риболов, гмуркане, парашутизъм, състезания с коли или мотоциклети. Предпочитанието им към филмите също се различава от това на жените те предпочитат „твърдите“ филми, разказващи

за спорт, политика, коли и сила.

Жените обичат дейности, в които се изразяват отношения. Любимо занимание за повечето жени е излизането на вечеря. Стоенето на маса един срещу друг позволява по-чест контакт с очите и дава възможност за разговор, жената обича да говори за хора и връзки. За нея това е израз на интерес и загриженост. Споделянето на тези неща с някого, когото обича, удовлетворява нуждата ѝ от

Сред петте основни нужди на мъжа прекарването на свободното време със съпругата е на второ място след секса.

Уилърд Ф. Харли

близост и интимност. Важно е да се разбере как всеки партньор постига близост и интимност. Начините им за това могат да бъдат много различни.

Ако жената не се научи да се адаптира и не участва със съпруга си в забавленията му, той ще ги върши сам или с приятели. Може да не напусне съпругата си и да не престане да я обича, но тя със сигурност ще му пречи. Това означава, че някои от нещата, които той харесва, няма да бъдат споделени с нея. Ако тя му забрани да се развлича и го принуждава да стои у дома, той може да започне да мрази времето, прекарано въкъщи. Тя може да негодува, когато любимият ѝ отиде на риба или лов през почивните дни, мислейки

си, че той е можел да прекара това време с нея и децата.

Мъжете често изглупяват преди да се оженят. Мислят си, че са открили перфектната компания, този, който истински споделя интересите им. След брака обаче, когато съпругата им откаже да отиде някъде с тях, те често са разочаровани. Така че отиват сами.

Например може би съпругата му няма желание да отиде със съпруга си на боулинг мач. Той отива сам. Там среща Бони, която обича боулинга. Те си разменят няколко шегички, говорят си за резултата на чаша кафе и преди да се усети той вече е започнал да се увлича. Ако това продължи, съпругът ще се разведе и ще се ожени за Бони само за да задоволи нуждата си.

Съпругът, който следва този курс на поведение обаче, трябва да внимава, защото отново може да бъде разочарован. Веднъж оженил се за Бони, той може да открие, че нейният интерес към боулинга намалява и че предпочита концертите, пикниците, разходките в парка, романтичните филми, културните събития и пазаруването.

Жените открито заявяват желанието си съпрузите им да посрещат техните нужди от романтично внимание и привързаност.

Но те трябва да открият и другата страна на монетата – нуждата на мъжа от компания в развлеченията му. Жената, която не осъзнае и не задоволи тази негова потребност, ще пропусне възможността да стане най-добрия му приятел и да се забавлява с него.

Мъжът има нужда да се разтовари от стреса

Изследванията показват, че стресът е по-смъртоносен за мъжете, отколкото за жените.

- Двойно повече мъже умират от сърдечни болести.
- Пневмонията и грипът причиняват смъртта на мъжете три пъти повече, отколкото на жените.
- Катастрофи и злоупотреба с наркотици убиват три пъти повече мъже в сравнение с жените.
- Съотношението на самоубийствата при мъжете и жените е 3:1.
- 30% повече мъже умират от рак в сравнение с жените (ра-кът може да е свързан с преживян стрес).
- Мъжете живеят с 8 години по-малко от жените.
- Мъжете са по-изложени на свързани със стреса здравословни проблеми като артеросклероза, сърдечен удар и високо кръвно налягане.

Стресът е резултат от нещо, което дразни, заплашва, вълнува, безпокои, разстройва, разочарова и предизвиква личността. Тези събития, без значение дали са приятни, или не, мобилизират човешкото тяло за борба или за бягство. Кризата, причинена от стреса, се заражда в сърцето, което изправя мъжете пред риска от сърдечни заболявания.

Стресът при мъжете се дължи на: 1. физиката им; 2. кариерата им; 3. семейството им; 4. неспособността им да споделят чувствата си и да изразяват емоции.

И двата пола страдат от стрес, но смъртността при силния пол е по-висока. Жените трябва да разбират уникалните стресови ситуации, които изживяват половинките им. Ако искат да живеят по-дълго и щастливо с тях, трябва да се научат как да ги намаляват.

Сърдечните атаки са по-често срещани при мъжете. Тяхната податливост е не само физиологическа, но и психологическа. Мъжът от тип А предприемчивият, съревноваващ се мъж, който стои на границата, т.е. изразходва до максимум силите си е по-податлив на сърдечни проблеми. С едно безкрайно увеселително влакче той се е устремил към целите си. Изпълва живота си с много дейности за кратко време. Чувството му за надпревара не е в норма и го преследва дори у дома и сред приятели. Невъзможно му е да спре за почивка.

Този тип мъже са 5 пъти по-склонни към сърдечни атаки в сравнение с мъжете от тип Б. Тяхното поведение е причина за три сериозни заболявания: мигрена, високо кръвно налягане и коронарна сърдечна болест.

Споровете крият друга опасност за мъжете. Според психолозите, които изучават реакциите на двойките, когато обсъждат проблеми в брака, при мъжете сърдечният пулс се учестява. Затова когато конфликтите се проточат, мъжете по-често ги избягват или се оттеглят, за да се предпазят от покачването на адреналина.

Мъжете са склонни да изливат гнева си наведнъж, а не постепенно. Това поведение им помага да се „дистанцират“ от стреса. Когато жената мисли, че съпругът ѝ се отдръпва от конфликта, той може би реагира така, за да запази здравето си. Разпалените спорове могат да бъдат опасни за мъжкото здраве.

Когато са под стрес, представителите на силния пол се оттеглят и стават забележително тихи. Джон Грей в книгата си *Мъжете са от Марс, жените от Венера*, нарича тази мъжка реакция „отиване в пещерата“. Тя е противоположна на нуждата на партньорките им да говорят за проблемите си. Когато той се прибере след тежък работен ден у дома, иска да забрави за напрежението и да си откъдне, като се потопи във вестника.

Има нужда да помисли върху трудностите и да ги разплете в опита си да намери решението им. Ако не успее, ще търси отдушник, който да му помогне да забрави гледане на телевизия, отиване на мач или тренировка. Като отвлича ума си от проблемите, той постепенно се разтоварва от стреса.

Щом мъжът е под напрежение, се фокусира върху стреса и губи представа за света около себе си. Често се дистанцира, започва да забравя и е безотговорен. Колкото по-голям е проблемът, толкова по-замислен ще бъде той. В такава ситуация той не може да окаже необходимото ~~внимание~~ на съпругата и семейството

си. Проблемите и стреса са го сграбчили здраво и не може да се освободи, докато не намери решение. Тъй като не говори за това, половинката му се чувства пренебрегната и приема всичко лично както правят често жените. Възможно е той да не съзнава колко се е отдръпнал от близките си.

Една жена ще живее по-лесно с тази мъжка склонност, когато разбере, че отдръпването му не означава, че вече не я обича. Грижовната съпруга ще даде на съпруга си необходимата му свобода и време, за да реши проблемите си. Ще започне да спира на средата на изречението си, като разбере, че той „не е при нея“. Без да го упреква и критикува, ще престане да говори, докато съпругът ѝ не осъзнае мълчаливостта ѝ и ще продължи, щом вниманието му се възвърне.

Поведенческите показатели на стреса се разпознават по-лесно от медицинските и психологическите. Първоначалните сигнали са:

1. *Прекалено критикуване и вербална злоупотреба със съпруга-та и децата.*
2. *Оттегляне от семейните разговори и задължения, прекалена заетост, мълчание.*
3. *Преляждане и качване на килограми.*
4. *По-честа консумация на алкохол и цигари.*
5. *Необичайна умора и склонност към сънливост.*
6. *Претоварване или недоверване на заниманията.*
7. *Скърцане със зъби, барабанене с пръсти, клатене на крака и други необичайни действия.*
8. *Селективно слушане изключва, когато не иска да чуе нещо.*
9. *Безумно шофиране и склонност към поемане на риск.*
10. *Склонност към гледане на телевизия, видео и работа с компютър.*
11. *Тикове на лицето, премигване, прекалено вгълбяване и т.н.*
12. *Разточителност.*
13. *Принудителен секс или загуба на сексуален интерес.*

Някои **психологически показатели за стрес** включват заемането на защитна позиция, депресия, неорганизираност, зависимост от нещо и трудност при вземането на решения. Запомнете, че мъжете

се различават по начина, по който отговарят на стреса, и по количеството работа, с което могат да се справят.

Жените могат да се притеснят и изплашат, виждайки това, което става със съпрузите им. Но тяхното поведение само би увеличило стреса им. Едно от най-добрите неща, които съпругата може да направи, е да насърчи съпруга си да говори за своите чувства. Но не се учудвайте, ако той отхвърли опитите ви да му помогнете. Мъжът често отхвърля съветите на съпругата си, независимо колко права е, но ще приеме предложенията на лекар или други уважавани от него хора. Най-добрият метод за действие на съпругата в този случай е да го накара да се прегледа.

Лечението на стреса включва упражнения, почивка и всекидневно размишление върху Божието Слово. Голяма част от вътреш-

Това, което се приема за женска интуиция, не е нищо повече от мъжка прозрачност.

*Джордж
Джийн Натан*

ния стрес на мъжа е самогенериран. Добре ще е, ако посещава семинар за справяне със стреса и за придобиване на умения за правилна употреба на времето, като се научи да подрежда приоритетите в живота си.

Мъжът се нуждае от разбиране

Свети Франциск от Асизи се моли: „Боже, моля Те направи ме да разбирам повече, отколкото да бъда разбран.“ Тази цел в брака, ускорена от нежното влияние на Светия Дух, може напълно да се трансформира в неразбирателство между двойката. Когато единият е прекалено зает с това, да бъде разбран от партньора си, той става егоистичен, претенциозен и недоволен.

Пол Торниер, известен християнски психиатър, осъзнал нуждата от взаимното разбиране между брачните партньори, казва, че двамата трябва да се посветят на това, да се научат да разбират какво кара другия да се оплаква, какво харесва и не харесва той, от какво се страхува, за какво се безпокои, за какво мечтае, в какво вярва и защо той или тя се чувства по този начин. Подобна цел ще направи брака щастлив.

Бракът не зависи от това, колко се обичат двама души, а от това, до каква степен всеки разбира как действа другия пол. Писани-

ето казва по този въпрос следното в *1Коринт. 11: 11*: *“Помнете, че Божият план е мъжете и жените да се нуждаят един от друг.”*

Част 5: Кой командва тук? (Решения на проблема с „борбата за власт“)

Глава 15

КАКЪВ Е БОЖИЯТ ПЛАН ЗА ЛИДЕРСТВОТО В БРАКА?

Крис и Бен се влюбиха, ожениха се и още от началото имали проблеми, защото и двамата искали да бъдат лидери у дома. Бен бил фермер и Крис била привлечена от познанията му. Той я научил да кара трактор, да сее и да работи с иригационната система. Тя оценявала силата на характера му и способността му да осигурява прехраната.

Като главна сестра в педиатрията Крис била свикнала да отговаря за родителите и децата, които си мислели, че тя трябва да знае всичко. Когато се оженил за нея, Бен знаел, че като сестра тя е много отговорен човек, но той не се нуждаел от някой, който да носи отговорност за него. Всъщност Бен не одобрявал нищо, което тя вършела у дома от плащането на сметките до шофирането, изпълнението на поръчките или приготвянето на храната. Когато двамата работели върху даден проект, го завършвали с битка помежду си.

Първоначално Крис плащала сметките, тъй като чекът ѝ идвал редовно, а не от време на време като този на Бен. Тя се разплащала, докато стигне до червено. Останалата част от месеца прекарвали в спорове и обвинения заради този проблем.

Един ден Крис решила да изненада съпруга си, като измие колата. Вместо да се разчувства, той и показал „правилния начин“ да я почисти. Крис толкова се ядосала от критиката му, че хвърлила парцалите, с които почиствала, върху Бен и избухнала.

Най-накрая те решили да отидат при консултант по брачните въпроси. Двамата направили тест, който разкрил, че имат един и същ доминиращ темперамент. Той потвърдил това, което те вече знаели и двамата искали да ръководят всичко.

Брачният консултант им предложил да си разпределят предварително задълженията, за да намалят конфликтите помежду си. При тази ситуация всеки трябвало да следва лидера при изпълнението на дадена задача. Когато станало въпрос за финансите, решили Бен да плаща месечните сметки. Крис се занимавала със счетоводството, с неговото балансиране в счетоводната книга и изчислявала данък дохода, защото била експерт в тази област.

Бен бил отговорен за поддръжката на колите, за работата на двора, за пазаруването, докато Крис се занимавала с ваканциите и празнуването на рождените дни, почистването на къщата и приготвянето на храната. Направили си списък със задълженията си. Решаването на всички щекотливи въпроси им отнело време, но те продължавали да ограничават желанието си да се контролират.

Сега, когато започвали нов съвместен проект, единият питал кой е отговорен за това. По този начин улеснявали работата си, тъй като всеки знаел какво ще прави предварително. Всички семейни задължения били разпределени според това, кой може да се справи с дадената дейност по-добре. Сега те не само оценяват силните страни на всеки един от тях по нов начин, но и да се доверяват един на друг. Най-после се научили да работят в екип.

Къде е балансът в силата?

Любовта, общуването и разбирането са изключително важни за качеството на брака. И все пак те може да не са достатъчни, ако в къщата цари бъркотия, всички са гладни и никой не приготвя храната. Кой е отговорен? И за какво? Кой ще взема решенията и

в коя област? Как ще се справи с отговорностите? Трябва ли тя да работи въвн от дома? Тъй като и тя може да издържа семейството подобно на него (и понякога да получава повече), трябва ли все още той да взема решенията?

Има само един начин да използваш властта си да служиш на хората.

Джордж Буш

Общоприето е мъжът да се грижи за доходите, а жената да се грижи за децата и да поддържа къщата. Днес това вече не е така. Близко 96% от жените работят, докато нямат деца или след като те тръгнат на училище. Повече от 60% от жените работят на пълно работно време или почасово въвн от дома.

Това обръква отговорностите на съпруга и съпругата вкъщи и създава конфликти относно лидерството у дома. Мнозина се борят или спорят с Божия план. Някои не го разбират. Други не искат да повярват. Останалите се опитват да заобиколят Писанието. Или го пренебрегват, или го изкривяват. Но за да имате сполучлив брак, трябва да решите въпроса за лидерството.

Първоначалният Божий план

Първоначалният план на Бога за брака е бил съпругът и съпругата да живеят заедно в свършена хармония. Преди да навлезе грехът, Бог е бил върховният Водач в дома. Сред свършената природа Адам и Ева с желание са му се подчинявали всеки ден.

Много хора разбират погрешно доклада в книгата Битие за първия брак. Тези, които са прочели само повърхностно първата книга на Библията или просто са слушали какво казват другите, без да изследват фактите, смятат, че Бог е създал Адам като лидер в семейството. Но това не е точно така. Ролята на Ева като „помощник“ (Битие 2: 18) не е по-малко значима от тази на мъжа. Възлагането на различни отговорности не предполага неравенство или по-ниско положение.

В резултат на греха жената, мъжът и змията участвали в първото неподчинение спрямо Бога и станали обект на проклетие. Мъжът с пот щял да изкарва прехраната си (Битие 3: 17-19). Жената с болки да ражда децата си и да се подчинява на съпруга си (стих 16). Змията трябвало да се влачи по корем и един ден да получи

смъртоносна рана (стихове 14, 15).

Бог е създал двата пола така, че да се допълват един друг. Както успехът на една компания зависи от способността на работниците да използват положението си и да работят според възможностите си, така е и в брака. Мъжът и жената зависят един от друг. Въпреки че отговорностите им са различни, те са равноправни и двамата са необходими за доброто функциониране на едно здраво общество.

Библията съдържа няколко важни стиха, в които мъжът е наречен главата на дома. Единият ключов текст е в Ефесяни 5: 23-25: „Защото мъжът е глава на жената, както и Христос е глава на църквата (като само Той е спасител на тялото). Но както църквата се подчинява на Христос, така и жените нека се подчиняват във всичко на своите мъже. Мъже, любете жените си, както и Христос възлюби църквата и предаде Себе Си за нея.“

Тъй като малко мъже ще бъдат призвани да умрат, за да живеят съпругите им, как да разбираме тези стихове? Те акцентират върху духовното, божественото положение на мъжа. Според тях съпрузите трябва да бъдат олицетворение на това, което е Христос за църквата.

Тежестта на цялото домакинство пада на раменете на мъжете. Това означава дословно и думата *husband* главата на дома, този, който управлява и насочва семейството. Съпругът е защитник на богатствата на дома. Думата *house* идва от стария английски *hus*, чийто корен се съдържа и в думата *husband*.

Авторитаризмът в семейството

Под маската на „лидерството“ много мъже съсипват съпругите и децата си. Деспотизмът и диктатурата нямат място в християнския живот, тъй като заставят жената да се чувства неравносоеден брачен партньор. Резултатите са деструктивни и за двамата като индивидуалности, и за брака като цяло. Авторитарните мъже обикновено са израснали в домове, в които са наблюдавали подобно поведение, или са слаби, несигурни същества, които се страхуват някой да не узурпира властта им. В други случаи това е единственият модел на лидерство, който познават.

Но те не са единствените, които използват авторитарния стил за ръководство на дома. Всеки път когато единият партньор се опита да контролира или да доминира над другия, независимо от мнението, желанията, действията и стила на живот на зависимата страна, или се опита да принуди половинката си да направи нещо против волята си, показва липса на взаимност.

Поведението, което разкрива тази липса, може да бъде свързано не само с физическа злоупотреба, но и с емоционален тормоз. В едно проучване 53% от хората, запитани за причината за провала на брака им, посочили опита на партньора им да ги контролира.

Типични примери за контролиращо поведение са: вземането на еднолични решения, определяне на облеклото на любимия, на мястото за живеене, на разходите и т.н. Някои решения са незначителни, други съществени. Но доминиращата личност не се съобразява с желанията, мнението и чувствата на другия.

Когато констатират някакво отклонение от присъщия им дневен ред, властващите моментално се опитват да заставят половинката си, чрез заплахи и внушаване на страх, да се върнат в познатия коловоз. Контролиращите съпрузи живеят в постоянен страх да не изгубят своите доминиращи позиции. Те не смеят да признаят това, за да не станат уязвими. Подчиняващите се личности се страхуват да не бъдат атакувани или смазани от доминиращите. Подобни отношения изцяло блокират интимността.

Тъй като деспотът действа самостоятелно, той (или тя) често се изолира и отчуждава от партньора си както и от останалите членове на семейството. Но любимият му копнее за близост и интимност. Неговата контролираща природа убива любовта на съпругата му. На обществени места може да се държи мило, но тази деликатност е изразявана с цел контрол. Жестовете, израз на любов, са без значение. Не съществува истинска загриженост, което кара отсрещната страна да се чувства използвана.

Животът на контролиращата личност е изпълнен с правила. Колкото по-строги са те, толкова по-щастлива е тя. Правилният начин за вършенето на нещо е техният начин. Те знаят кое е най-добро за всеки във всяка ситуация.

Тъй като не съществува взаимност между двамата, те не могат да видят света от гледната точка на другия. Отзивчивостта

предполага „преместване“ в света на партньора и е свързана със способността той да бъде видян от неговата гледна точка, без да бъде осъден. Липсата на съчувствие е сигнал за следното послание: „Ти не струваш. Ти си незначителен и не си ценен.“ Такова отношение разрушава самочувствието на партньора. Контролиращите личности не се интересуват от чувствата на другия.

Ако в името на лидерството съпругът тотално контролира съпругата си, може да се стигне до сериозни последици. Продължителното потискане на желанията ѝ ще убие нейната любов към любимия и тя може да се опита деликатно „да си го върне“. Освен това може да страда от главоболие, безсъние и язва или да има някакви други оплаквания.

Жената се нуждае от свобода, за да поеме своята отговорност. Да взема решения и да прави промени, когато е необходимо, както и да получава подкрепа от съпруга си, който да я насърчава в изпълнението на задълженията ѝ.

Справянето с деспотичния партньор не е лесно. Възможно е само при желание за промяна от двете страни и чрез Бога.

Сферата, в която доминира тя, е свързана със същите трудности, с които се сблъсква и той, плюс други като хомосексуализма. Един от факторите, които го обуславят, е наличието на доминираща майка и непредприемчив баща.

Това ми напомня историята за двете порти, водещи към рая. Надписът над първата гласял: „Всички мъже, които някога са били командвани от жените си, да застанат тук.“ Няколко стотин мъже застанали там. Над втората врата пишело: „Мъжете, които никога не са били управлявани от съпругите си, да се наредят тук.“ Един учуден мъж стоял сам. Св.Петър го приближил и го попитал защо стои сам. „Жена ми ми каза да застана до тази порта“ обяснил той.

Мъжете под чехъл са герои на много подобни шеги, представящи общественото отношение към този вид връзки. Мъжкото его се накърнява от факта, че някои ги командва и в тях се наслоява негодувание. Не следвайте този курс на поведение.

*Горко на онзи дом, в който
кокошката ку-
куруга, а петелът
мълчи.
испанска поговорка*

Сътрудничеството

В основата на сътрудничеството стои равноправието. Двойките, които се опитват да го прилагат, мислят, че могат да вземат заедно решения, да се уговорят и винаги да се съгласяват един с друг. Предполагат, че никога няма да дойде време, когато единият ще доминира над другия.

При внимателно вглеждане в това обаче ще открием някои от проблемите, свързани с водачеството. Не винаги решенията се вземат и от двамата или пък се правят уговорки, особено при спешни ситуации или когато единият партньор е далеч.

Дори съпрузите да си сътрудничат не винаги могат да се съгласяват един с друг. Две глави не винаги са по-добри от една, както заявява една статия, посветена на откритието на двуглавата змия. „Главите не винаги се борят само за храна, те не са съгласни и по отношение на посоката, в която да тръгнат“ казва изследователят на змиите, открил двуглавото чудовище и осигуряващ мишки, за да го храни. „Трябва да храня двете глави заедно, защото иначе те започват да се карат“ казва той. „Едната глава грабва предната част на мишката, а другата улавя задната.“

В една пролетна вечер Хари и аз карахме велосипедите си един до друг, когато стигнахме до пресечка. Никой от нас не изрази предпочитание за посоката, в която да тръгнем. Завихме едновременно и се сблъскахме. Социолозите, подобно на зоолозите, казват, че хората, както и животните, се нуждаят от водач или от някой, който да им упражнява контрол по принуда или чрез уговорка. Никоя организация не действа на принципа на сътрудничеството. Бизнесът, училищата, клубовете, църквите и правителството всички те функционират на принципа на едноличната власт.

Състезанието, което е резултат от борбата за власт, приключва с огорчението и негодуванието на партньорите и с обръкването на децата. Двойките, които си съперничат за лидерство, никога не достигат фаза на подкрепящата връзка. Когато виждат родителите си, воюващи за позиции, децата вземат страна, настройвайки единия родител срещу другия и копирайки същите техники, които използват те.

Когато родителите се задълбочат в борбата за власт, контролът и авторитетът се прехвърлят от единия на другия. Децата чувстват,

че лоялността им трябва да се раздели, което ги обърква и наранява. Жизненоважно е брачните проблеми да се решават бързо, така че двойката да споделя родителските отговорности.

Връзката, основана на подкрепа

Позволете ми да ви представя връзката, която се съобразява с библейските принципи и в същото време се адаптира към напрежението в семейството. Връзката, основана на подкрепа, почива на идеята, че брачните партньори могат да си сътрудничат добре. Подкрепящите се личности в един брак с желание предават властта си на другия. Те не твърдят, че тяхната линия на поведение е единственият начин за действие, нито пък изискват безпрекословно подчинение.

В тези връзки двойката работи по-добре от успешна корпорация с правилно дефинирани цели и намерения. Съпрузите работят заедно за постигането на набелязаните цели, разбирайки, че всеки може да има различен метод или чувства при изпълнението им.

При едно такова отношение (основано на подкрепа) съпругът поема отговорността за изпълнението на някои задачи поради своята компетентност. А съпругата се справя добре в други области, съответстващи на способностите ѝ, като и двамата смятат, че им е нужен водач, който да ги насочва, когато се сблъскат с някаква трудност, което със сигурност ще се случи. В унисон с Писанието те са единомисленици, че съпругът трябва да поеме ролята на водача.

Макар че той е глава семейството, не трябва да притежава характеристиките на диктатор и да се държи повече като президент на добре ръководена организация, в която всеки работник е важна част от екипа и допринася за успеха на компанията.

В нашия дом Хари е президентът на корпорацията Ван Пелт, но като всеки добър ръководител той съгласува плановете и решенията си със своя вицепрезидент. Аз, като такъв, също имам отговорности, които изпълнявам, поради способностите и наклонностите си. Но имам и такива, които обсъждам с него, преди да действам. Често провеждаме събрания, за да обсъдим плановете си и предстоящите задачи.

Понякога Хари казва: „Скъпа, ти знаеш повече за това, така че ще вземеш окончателното решение.“ Това не подкопава позицията му или способностите му, а, напротив, увеличава стойността му в моите очи. Той винаги се вслушва в мнението ми, уважава способностите ми и опита ми и желае моето участие почти винаги ако не го направи, знае, че не е постъпил правилно.

Подкрепящата връзка включва нещо повече от разпределението на властта, при която има ясно разграничение на отговорностите и всеки партньор притежава балансирано чувство за контрол. Тя е взаимно подчиняваща се сложна връзка. Партньорите мислят себе си за компетентни, а това влияе върху самочувствието им. И двамата считат половинката си за достатъчно компетентна, което допринася за самоутвърждаването на другия.

В подобна връзка президентът и вицепрезидентът приемат проблемите като врагове, които заплашват сигурността на дома им и се борят с тях заедно.

Клифърд Нотариъс и Хауърд Маркман сравняват този начин за решаване на проблеми със стратегията, илюстрирана в първите серии на „Стар Трек“. В единия от епизодите екипажът се среща с непознатата форма на живот, която черпи сила от гнева на хората. Тези пришълци съвсем ненатрапчиво създавали поводи за конфликти, водещи до гняв, който им бил нужен. Мъдрият капитан Кърк осъзнал какво се случва и инструктирал подчинените си да заменят лошото си настроение със смях. Чужденците продължавали да провокират неразбирателства. Но екипажът контролирал своите реакции и посрещал провокациите им със смях и натрапниците загубили силата си. Ако дори само един член на „Ентърпрайз“ не съдействаше на капитана и продължеше да се гневи и да се бори за надмощие, корабът щеше да бъде победен.

Брачните партньори се нуждаят от същата стратегия. Единственият начин да победят „врага“ е да се съюзят с половинката си, за да защитят брака си. Разберете, че, ако проблемите успяват да ви разделят, и двамата губите.

Глава 16

СЕМЕЙНО ЛИДЕРСТВО

Проблемите на Джим със съпругата му и децата му го накарали да потърси помощ. Той казал на брачния си консултант, че има истерична жена и трима недисциплинирани, ужасни тийнейджъри. Според неговия разказ съпругата му била причината той да изостави семейството си – тя крещяла през цялото време, оплаквала се, че трябва да върши всичко сама, че той не се интересува от нея, децата и дома. Чувствала се като невидима и ѝ писнало от това, че съпругът ѝ не ръководи дома. Тя вече не го считала за „мъж“.

Джим бил професионалист, който споделял проблемите си открито. Но бил смаян от лудите изисквания на жена си и не разбирал какво иска тя, при положение че той осигурявал издръжката на семейството. Връзката им бързо се влошавала. Споровете им били изпълнени с горчивина и враждебност, следвани от дни на мълчание. Джим бил на ръба на силите си и искал да разбере как да се справи със съпругата си.

Брачният му консултант го помолил да го посети още няколко пъти, за да може да го опознае по-добре. Скоро разбрал, че Джим имал пасивен баща и доминираща, контролираща майка. Този модел на поведение от неговото детство го научил, че мъжете стоят настрана като мълчаливи наблюдатели и избягват откритите конфликти, че жените държат властта в ръцете си, казват всичко и вземат важните решения в семейството.

Това се запечатало в ума му и сега действал по начина, който познавал от детските си години. Той винаги бил „там“, но избягвал семейните срещи, като се затварял в себе си, заставал пред телевизора, вземал вестника, отдавал се на работа или активно се включвал в осигуряването на добре управляваното му семейство.

Ръководството на дома било оставено изцяло на съпругата му, както правел баща му. Вместо да спори с нея по отношение на ре-

шенията, които тя вземала, независимо дали ги одобрявал, или не, той се отдръпвал. „Мир на всяка цена“ това било неговото мото.

Джим се представял изключително добре в службата си и всички го харесвали. Справял се с конфликтите и с годините се наложил в бизнеса. Брачният му консултант му казал, че ако използва същите методи и у дома, семейните конфликти ще престанат. Съветът му изглеждал разумен.

Известно време Джим работил върху вземането на ръководната роля в семейството и се учел да отстоява мнението си. Вместо да спори с него, както смятал, че ще направи съпругата му, тя с благодарност му предала управлението на дома. Първоначално доказателствата за неговата нова сила, водачество и кураж се проявявали в малките неща, а след това в по-големите и по-важни случаи.

За всички станало ясно, че чувството му за самооценка се утвърдило. Връзката му със съпругата му и децата му започнала да се променя. Тъй като се интересувал от половинката си и общувал откровено с нея, тя се успокоила и нервността и истеричността ѝ намалели. Той изразил изискванията си към своите тийнейджъри, макар че те недоволствали. Когато застанал пред тях, те първо проверили категоричността на изискванията му, но след това отговорили позитивно.

Джим все повече чувствал своята отговорност за обединението на семейството си и за ръководството му, основано на подкрепа. Съпругата му и децата му, които преди спорели с него и го предизвиквали, сега откликвали с любов. Семейството израствало чрез проблемите. И това започнало, когато съпругът и бащата разбрал, че той е виновен и потърсил причините за случващото се.

Подкрепящо лидерство

Ръководството се различава от авторитаризма. Деспотичният съпруг (съпруга) ограничава, потъпква личната свобода, лидерът насърчава свободата на мисълта и действието. Деспотичният съпруг (съпруга) е безкомпромисен, водачът проявява разбиране. Деспотичният съпруг (съпруга) е упорит и неотстъпчив, лидерът се приспособява. Деспотичният съпруг (съпруга) не показва же-

лание за сътрудничество, а диктува, нарежда. Лидерът ръководи, мотивира, вдъхновява и въздейства, за да получи необходимото му сътрудничество за постигането на поставената цел.

Любовта не унижава никого. Позволява открита и честна дискусия (дори противоречащи мнения) и включва изслушването при вземането на решения, решаването на проблеми и поставянето на цели. Когато съпругът възприеме сериозно заповедта да обича съпругата си така, както Христос е възлюбил църквата (Ефес. 5:25), той ще има едно подкрепящо партньорство, в което никога няма да принуждава съпругата си да му се подчинява, а мъдро ще предлага нежно ръководство, което да я насърчава да го следва. Подобно подкрепящо водачество носи хармония и щастие за двамата и със сигурност ще донесе Божиите благословения.

Писанието дава много примери за това, как да бъдете ефективни водачи в дома си. Властта е дадена на главата на семейството, за да посреща нуждите му. Но никъде не е казано, че тя трябва да му служи, за да командва и за да задоволява егоистичните си нужди. Ръководството му включва неегоистична любов и отговорност за поетата власт, а не тирания.

Принципи на ефективното управление

Изследванията разкриват специфичните принципи, необходими за успешното водителство. Макар че те не са неотменими правила, могат да се прилагат от всеки мъж, който иска да ръководи семейството си с любов. Нека да разгледаме някои от тези концепции, преведени на езика на семейството.

Принцип №1: За да се грижи за благополучието на семейството, водачът трябва да познава съпругата си. След брака повечето мъже така се впускат в издръжката на семейството и следването на собствените си интереси, че опознаването на съпругата им остава на заден план. Но ако един мъж не познава жена си, как може да се грижи за благосъстоянието ѝ? Нуждае ли се тя от някой, който да я разбира и изслушва? От думи на оценка за нейния принос в семейството? От време, за да си почине от децата? От подкрепа в молитвата? От време за собствено хоби или интерес? **Любящият**

съпруг трябва да познава съпругата си и след това да се опита да посрещне нуждите ѝ.

Понякога мъжът забравя, че целта е да работят заедно. Брачните проблеми са неизбежни, когато единият или двамата партньори толкова силно защитават собствените си виждания и интереси, че не чуват и не разбират гледището на другия. Но подкрепящият съпруг, така да се каже, „обува обувките“ на половинката си и вижда грижите ѝ през нейните очи, не през своите. Разбира, че желанието ѝ за успешна връзка превзхожда неговото. Все пак тя е повече или по-малко зависима от него от разбирането му, от мъдростта му и от съдействието му, за да постигне целите си.

Ако жената не търси подкрепа, мъжът предпочита да не достатъчно.

Джон Грей

Принцип №2: Отговорният водач на семейството трябва да се съветва със съпругата си и да поддържа каналите за общуване отворени. Болезнено е единият партньор да научи, че важно решение или покупка е била направена от половинката му, без тя да се посъветва с него. Когато двамата вземат решенията, равенството и самоуважението им се увеличава.

Съпругът трябва да се доверява на любимата си, да я пита за мнението ѝ по семейните въпроси и внимателно да слуша, когато тя го излага пред него. Той има нужда от съвет, а не само от съгласие с неговите идеи и мнения. Трябва да я приема като партньор, чиято гледна точка е необходима особено когато на него му убягва нещо или не може да го разбере. Тя може слабо да познава ситуацията, но на преценката ѝ може да се разчита, тъй като понякога действа интуитивно. Той трябва да ѝ осигури възможност да изрази себе си, като наблюдава изражението на лицето ѝ, движението на тялото ѝ и тона на гласа ѝ.

Когато целите са ясни, ще бъде добре да прекарате уикенда без децата и далеч от всички отговорности специално време само за вас двамата, за да разговаряте за задачите на съвместния ви живот. Водачът на семейството трябва да планира обсъждането, без да налага идеите си, като задава насоката подобно на планирането на бизнес среща.

Уикенда трябва да бъде изпълнен с молитва за ръководство, докато планирате бъдещето си. Обсъжданията могат да включат и разсъждения относно начините, по които можете да изявите

плодовете на Духа – любов, мир, дълготърпение, милост, благодат, смирение, самообладание и вяра (Галатяни 5:22, 23) във всекидневния си живот.

Принцип №3: Водачът в семейството трябва да дава пример.

Как може мъжът да изисква от жена си или децата си нещо, което самият той не счита за достатъчно важно, за да върши? Той трябва да даде пример със своята моралност, честност и отговорност.

Принцип №4: Успешният ръководител на семейството води семейната политика, разпределя задълженията и взема навременни решения. Всеки президент, който се опитва да ръководи шоуто сам, без да делигира властта си и отговорностите си пред другите, скоро ще разбере, че работи сам. Внимателното разпределение на задачите е необходимо в добре организирания дом, така че всеки да действа в определена област с целия си потенциал.

Подкрепящият съпруг няма да изисква неразумни неща от съпругата си, но вместо това ще бъде чувствителен към многото ѝ задължения точно както той очаква от нея да разбира неговото виждане за нещата. Той не винаги ще изпълнява молбите ѝ, но винаги ще се вслушва в тях с уважение и ще се отнася честно към нея. Ще се съобразява с чувствата ѝ и ще проявява разбиране към правата ѝ във всяка област като бъде внимателен, честен и изпълнен с уважение.

Вземането на навременни решения изисква много мислене, работа и молитва. Едно от огромните предимства на Божието ръководство е, че имаме на разположение всички небесни ресурси. Божието Слово обещава, че Той ще ни ръководи и направлява в пътя, по който трябва да вървим. Вземането на правилни решения означава не само да слушате съпругата си, но и да търсите компромисни варианти по всеки въпрос, които да удовлетворяват нуждите и на двамата ви.

Когато двойката е изправена пред проблем, той трябва да попита: “Какво трябва да направим, за да отговорим по най-добрия начин на нуждите на връзката ни?“, а не „Какво трябва да направи моят партньор, за да задоволи интересите ми?“. Водачът трябва да бъде отворен за компромиси и уговорки. Това включва обикновени проблеми като харченето на парите (двамата може да желаят да ги използват за различни неща), приоритетите в използването на времето ви, проблемите със сватове, различните разбирания за родителството и сексуалните проблеми. Отговорността лежи върху

съпруга, който като водач в семейството, трябва да бъде нащрек за проблемите и да осигурява обсъждането им.

Принцип №5: Семейният водач знае дарбите и способностите на съпругата си и я насърчава да ги използва. Някои мъже не срещат трудности при планирането на домашните задължения, грижите за децата и приготвянето на храната на половинките си. Но мнозина се страхуват, когато талантите на съпругата им надвишат техните собствени или когато жената печели повече от тях.

От години ние с Хари практикуваме две възискателни професии. През последните години моята получи по-висок престиж поради публичния характер на публикациите и срещите ми. Все пак ние не се състезаваме, нито пък единият се опитва да засенчи другия. Хари е убеден, че Бог ме е избрал за специална служба със семействата и ме насърчава и подкрепя във всяка стъпка по пътя ми. Още в началото на брака ни той ме насърчаваше да развивам способностите си дори когато това го караше да се чувства неудобно.

Поддържахме подкрепящите си взаимоотношения в брака си с общуване.

Обсъждаме всичко от обичайните събития до мечтите си за бъдещето. Голяма част от дискусиите ни протичат в сауната, където позволяваме на горещата вода да премахне стреса и умората ни и отново свързваме съдбите си.

Бог не желае съпрузите да се състезават един с друг, а да се допълват. Внимателният водач се съобразява с талантите и способностите на съпругата си и я насърчава.

Принцип №6: Семейният лидер поема отговорността за грешките си. Повечето мъже се отказват от поста си в семейството и жените компенсират мекушавостта им като ги контролират. Но мъжът трябва не само да изисква подчинение, а да умее да носи отговорност за действията си.

Понякога лидерите правят грешки, пресмятат неточно и реагират прибързано. Дори най-успешните бизнесмени се провалят. Ще има моменти, в които ще грешите 100%. Когато това се случи, вместо да се опитвате да го прикривате или да отказвате да го признаете, отидете при съпругата си и ѝ кажете, че не сте бил прав. Признайте ѝ, че съжалявате и молите за прошка. След това обсъдете следващите стъпки, които ще предприемете, за да се справите със ситуацията.

Вместо да ви подцени, тя ще ви обича и уважава повече.

Всяка двойка трябва да реши кой ще ръководи. В нашия брак ние си поделяме отговорността. Хари избира модела на колата. Аз мога да изразя мнение за цената и цвета ѝ. Когато нещо в къщата се повреди, се обръщам към Хари. Той решава дали може да го поправи и дали въобще си струва това. Като стане въпрос за стила на мебелите и декорацията, съпругът ми ми дава максимална свобода (това е хубаво, защото неговата способност да съчетава цветовете е погребана с чудовището от Лох Нес). Социалните контакти обикновено са моя грижа, но уведомявам Хари за ангажиментите ни. Аз пиша чековете, но той се оправя със задълженията към банката и плаща таксите.

Едва ли ви интересува как се справяме с вътрешните си проблеми, но и те са доказателство за това, как хората се отнасят към съществените аспекти в живота си. Разпределяйки равностойно отговорностите и действайки честно, възраждаме брака си.

Когато семейният лидер се справя добре, съпругата знае, че може да му се довери, защото той я цени. И тогава няма граници за нейните любов и уважение и желанието ѝ да се подчинява и да го подкрепя, тъй като партньорът ѝ е доказал, че е това, което тя иска от един съпруг.

Ръководството, което една жена желае от мъжа

Това, което жената желае по отношение на ръководството, е *доброто съчетание на нежността със строгостта*. Как мъжът може да бъде и нежен, и твърд? Тези качества сякаш се самоизключват. Но има мъже, които могат да поддържат баланса между това да бъдат решителни, когато вземат решения, обединяващи семейството, и да действат с много любов.

Жената, независимо колко е консервативна или либерална, почти винаги желае приятно агресивен съпруг, който проявява мъжество, но все пак е чувствителен към нейните нужди и провокира позитивни емоции. Този тип мъже могат да осигурят нежното вода-

чество, за което жената копнее, само когато станат Божии синове всеотдайни, твърди и постоянни.

Ако мъжът иска да води семейството ефективно и да преодолява кризите в живота, трябва да моли Бог да влезе в живота му, да прости миналите му грехове и провали и да го направи подходящия водач на семейството му. Запомнете, позитивната промяна никога не идва чрез натякванията и критиката на надвесената над главата на съпруга си жена. Промяната предполага вътрешно желание, утвърдено от силата на Светия Дух. На бюрото си Хари има следния цитат от Писанието: *“Затуй, ако е някой в Христос, той е ново създание, старото премина, ето, всичко стана ново.”*

Управлявай семейството си така, както готвиш малка риба много внимателно.

Китайска поговорка

Често срещани възражения срещу лидерството

Моят съпруг не заслужава уважение! Някои жени заявяват, че мъжете им са подли, нечестни, глупави, груби, своенравни, заядливи и затова не могат да ги уважават. Съпругата, на която ѝ е трудно да уважава съпруга си, трябва да се научи да разграничава личността му от действията му. Ще уважава мнението му въпреки онези негови недостатъци, които се нуждаят от корекция.

Да кажем, че един полицаи ви издаде талон за превишена скорост. Сериозно се съмнявам, че ще пренебрегнете талона, защото не харесвате поведението на полицаия, докато ви го съставя. Като полицаи той следи за реда и закона. Униформата му е символ на власт. Трябва да уважавате действията му, въпреки че не харесвате човека.

Същият пример може да бъде приложен за брака. Може да не одобрявате или да не уважавате всичко, което съпругът ви прави. Всички водачи имат едни или други недостатъци, но Бог може да работи чрез тях. Господ няма да държи отговорна жената за пороците на партньора ѝ, а за отношението ѝ към него, за начина, по който е реагирала. Бог може да работи и чрез несъвършени хора,

за да направи нещо добро.

Моят съпруг е слаб и не проявява качества на водач! Как жената може да се довери на такъв пасивен човек? Обикновено щом съпругът е неспособен водач, жената има качества на строг ръководител. Тя несъзнателно избира слаб и пасивен партньор, който я допълва. Може да е видяла такъв модел в детството си или съпругът ѝ да не е толкова силен, че да оспори лидерството ѝ. В такива случаи съпрузите дават възможност на волевите си половинки да се справят с всичко, вместо да се опитват да ги оборят.

Но идват моменти, когато с жената се случва нещо, дори с най-независимите. Тя осъзнава, че се нуждае от някого, на когото може да се опре по време на стресовите моменти. Не желае да контролира всичко, да ръководи и да взема инициативата за всичко. Ако съпругът ѝ отнеме лидерството ѝ в такъв момент, тя вероятно все още ще се бори за контрол. Но все пак се нуждае от мъж, който да е по-силен от нея. Такива мъже могат да разберат волевите си съпруги и да запазят позициите си, когато те ги предизвикат.

Когато жената счита половинката си за „по-слабия“ партньор, който не може да носи своята част от товара, уважението ѝ към него намалява. Появяват се дълбоки чувства на негодувание към този, който трябва да поеме отговорността, въпреки че тя отблъсква опитите му да води семейството.

В Едемската градина Бог сам засегна този въпрос, като каза на Ева: „*Желанията ти ще бъдат подчинени на съпруга ти.*“ (*Битие*

Една от най-големите мистерии при жената е, че тя се чувства сигурна, когато е под ръководството на съпруга си. Жената желае и се нуждае от водачеството му.

3:16) Еврейската дума за желание означава да преследваш нещо или да копнееш силно за нещо.

Често мъжете поемат отговорността, когато жените престанат да се налагат, когато чувстват цялата тежест на водачеството. Понякога всичко, което жената има нужда да прави, е да позволи на съпруга си да поеме контрола над всичко. Подкрепящата съпруга ще насърчи дори слабите му опити за това, оценявайки извършеното от него.

Когато съпругът направи някакво предложение, тя може да го приеме дори и да не го одобрява. Може би тя би постъпила така,

ако някой друг предложи същото. Ако съпругата оценява желанието и усилията на партньора си да бъде водач у дома, той ще бъде насърчен да опита отново.

Моят съпруг всеки път се проваля! Най-сериозната проверка за подчинението на жената е склонността ѝ да отстъпи и да позволи на мъжа да сгреша, без да се намесва. Тъй като противоположностите често се привличат, това може да бъде изключително трудно за доминиращата жена, особено ако си мисли, че тя не би се провалила в нещо.

Често жената може да заяви, че желае успеха на съпруга си, но несъзнателно може да му пречи. Възможно е да се противопоставя на всяка негова идея или постоянно да критикува опитите му да бъде водач. Тя може да провали усилията му, като каже: „Казах ли ти, че ще стане така?“, когато той не се справи в нещо. Ще бъде добре, ако го остави и не се опитва да го „спасява“, а му даде възможност да види сам резултата от провала си. Тя трябва да провери желанието си да му се подчинява напълно.

Съпругът ми не е християнин! Тъй като често духовното съзнание на жената е по-дълбоко от това на съпруга ѝ, тя може да използва това като извинение да не се подчинява на желанията му. Чувства се задължена да насочва вниманието му към християнското образование, посещението на църква, кръщението, изучаването на Библията, дисциплината на децата и др.

Пренебрежението на желанията на съпруга често влошава отношенията. Той започва да ненавижда Бога, Който заставя жена му да не зачита неговите желания. Това намалява шанса да го спечелите за Бога, а съпругът започва да я ревнува от Бога, на Когото тя служи.

Библията дава светлина относно това: *“Подобно и вие, жени, покорявайте се на мъжете си така, щото, даже ако някои от тях не се покоряват на Словото, да се придобият без Словото чрез обходата на жените си.”* (1Петрово.3:1)

Този съвет бил дословно следван в Бразилия от една църковна група по време на голямо религиозно пробуждане. Много жени се присъединили към църквата без съпрузите си. Някои мъже били безразлични към откритието на партньорките си, други били враждебно настроени и забранили на съпругите си да посещават църквата или да участват в църковни дейности. Църковните вода-

чи обаче мъдро посъветвали жените да не се противопоставят и да се доверят на Бога, Който може да промени сърцата на съпрузите им. Така много мъже били спечелени за вярата.

Граници на подчинението

Подчинението си има граници. Жената не трябва да се съгласява с всяко желание и идея на покварения си мъж. Бог е дал съвест и ум на всяка съпруга, за да прецени правилността или погрешността на всяко нещо в светлината на Божието Слово. Това не означава, че има универсални решения за всяка ситуация, което налага необходимостта от намесата на християнски съветник.

Майката трябва да се грижи за моралното и физическото здраве на децата си. Ако бащата им дава наркотици или алкохол или злоупотребява с тях физически или сексуално, тя трябва да ги защити, а след това да се погрижи за запазването на уважението между тях и баща им.

Тя може да обясни, че татко не вижда нещата така, както ги виждат те, и затова трябва да бъдат търпеливи с него, както Исус е търпелив с тях, когато Го предават. Чрез думи и пример тя може да научи децата си да обичат и уважават татко в трудни ситуации.

Жените често са изправени пред морални дилеми. Да предположим, че съпругът ѝ иска тя да го придружи на място за забавления, което не одобрява, да гледа цинични филми или видео, да върши заедно с него неща, които противоречат на убежденията ѝ. Какво може да направи тя в тези случаи? Трябва ли да се откаже от принципите си? Жената не е задължена да се подчинява на съпруга си, когато той се опитва да я накара да прави нещо лошо.

Но все пак ще е по-добре да остави осъждането на Светия Дух. Когато се наложи да му откаже нещо, трябва да направи това с любов и уважение. Ако иска да ходи на църква, трябва да го направи, но по същия начин, както когато ходи на пазар да го целуне за довиждане, без да се опитва да го накара да се чувства виновен, че не отива с нея. Дали да вземе децата със себе си, е друг въпрос, тъй като те не са само нейни. Няма да е добре и ако се ангажира с толкова много работа и събирания, които ще са повод за честото

и отсъствие от дома, а той да остава сам.

Ако той откаже да ръководи семейните богослужения, трябва да го направи тя. Ако се появи възможност да го покани да се включи, може да каже: “Скъпи, ела да завиеш децата и да чуеш молитвите им“, или: „Ще прочетеш ли на децата тази вечер история от Библията? Те обичат да седят на коляното на татко и да го слушат, когато им чете.“ Ако той отклони поканата, тя може да направи това сама.

Тя може да помоли едно от децата да благослови храната на масата, ако той не иска. А ако той каже на децата, че няма Бог, по-късно жената може да им обясни защо тя вярва в Него, подчертавайки, че баща им има право да вярва в каквото иска.

За да може да се справи с такива трудни ситуации, жената се нуждае от допълнително време с Бога в търсене на Неговото ръководство и сила. Подкрепящата връзка се постига трудно дори когато двамата партньори работят заедно за постигането на общите им цели. Но щом съпругът се противопоставя на вярванията на съпругата си, тя има още по-голяма нужда от молитва, за да постигне необходимата хармония у дома.

Тя не трябва да парадирва с молитвата и с часовете си за общение с Бога пред него като доказателство за духовността ѝ. Нещо повече животът ѝ трябва да бъде едно мълчаливо свидетелство. Отделянето на време за изучаване на Библията и за молитва всеки ден ще ѝ помогне да получи мъдрост, за да знае как да промени за добро обстоятелствата, пред които е изправена. Ще са ѝ особено нужни верен партньор за молитвата и съветник, който да я направлява през трудните моменти.

Уважението и желанието ѝ да се подчинява на съпруга си дори когато това противоречи на мисленето ѝ, ще позволи на Бог да промени нещата. Подчинението на жената често намалява негативното отношение на мъжа към християнството и той ще уважава вярата, която подтиква жена му да дава толкова много от себе си за него.

Глава 17

ПОДЧИНЕНИЕТО КАКВО Е И КАКВО НЕ Е ТО?

Дона и Брад били женени от 5 години, когато се изправили пред въпроса кога да имат дете. Брад искал да изчакат още. Дона желала бебето сега. Проблемът станал толкова парлив, че те потърсили съвета на професионалист.

След няколко месеца възникнал друг проблем къде да прекарат коледните празници. Брад настоявал да си останат у дома, а Дона искала да посетят родителите ѝ на Изток. Опитите им да стигнат до взаимно удовлетворяващо ги решение изглеждали невъзможни. Те така ѝ не се научили, че в дълготрайните връзки всеки партньор понякога трябва да прави жертви за другия.

Най-накрая били посъветвани да се опитат да погледнат на проблемите си от гледната точка на другия. Настъпила смайваща промяна. Дона настоявала да си останат у дома, а Брад искал да гостуват на родителите ѝ. Щом видели проблема от страната на другия, те навлезли в етапа на разрешаване на конфликтите и стигнали до по-творчески решения.

Двамата решили да си останат у дома и да работят върху връзката си. Пътуването било планирано за следващата година. И дори се замислили за дете през празниците.

Взаимното подчинение

С малко помощ тази двойка се научила на взаимно подчинение. То е нещо повече от това, което жените правят за съпрузите си, и трябва да изпълва всекидневието на всеки християнин.

Христос е нашият пример в този процес на подчинение. На първо място трябва да се отнасям коректно с Бога. След това христоподобните служители трябва да се подчиняват и да уважават духовните си водачи, правителството, родителите, старейшините и всички други. „Подчинявайте се един на друг“ е записано в *Ефесяни 5:21*. Това изявление се отнася както за брачната връзка, така и за братята и сестрите по вяра.

Взаимното подчинение във всекидневния живот показва, че понякога единият партньор ще има идеи и желания, различни от тези на другия. Подкрепящата се двойка признава личната компетентност на всеки и се ръководи от желанието да се приспособи, щом възникне конфликт между интересите им.

Очевидно взаимното подчинение действа само когато двамата се считат за равни. Доминирането и подчинението се появяват тогава, когато единият приеме волята на другия. Съвършен пример за това е отношението между Бог-Отец и Исус Христос. Исус Христос се е подчинявал изцяло на волята на Баща Си, но по този начин Той не е станал по-нисш. Неговата значимост винаги е била толкова голяма, колкото и тази на Бог-Отец. Двойките трябва да се стремят към такова подчинение.

Липсващата връзка

Това, което означавам с термина „липсващата връзка“, е дискусията „Кой е отговорен?“. Тя не е свързана с въпроса за доминирането и подчинението, с отношението между господар и роб или робот диктатор, а с взаимното подчинение.

Забележка: Този текст предхожда известния цитат „*Жени, подчинявайте се на мъжете си*“ не по случайност, а по Божии замисъл. Взаимното подчинение предполага, че в брака няма „управител“, т.е. че съпругът командва, а жената се подчинява (или обратно). Такова тълкувание изключва взаимността, описана в *Ефесяни 5:21*.

Взаимното подчинение просто означава, че има моменти, когато единият има различно мнение от другия. Всеки човек е „експерт“ в различни области, в които думата му тежи повече от тази на другия, но поради баланса на силата, това не е заплаха. Двамата

партньори имат свободата да действат и да дават съвет, но те не се състезават един с друг в това. Нито се стремят да доминират над партньора си. Всеки се ръководи от желанието да се приспособи към другия по време на конфликта.

Бракът постоянно изисква взаимно подчинение или, с други думи, даване и приемане. Хари и аз трябваше да научим това. Той предпочита класическата музика, аз съм заклет фен на попмузиката. Лягам си рано, за да стана рано, той е нощна птица и върши най-добре работата си след 23.00 часа. Той е песимист, аз вечният оптимист. Той харчи, аз пестя. Предпочита комедиите, аз драмите. Домошар е, а аз човек на действието навън. Какво намират такива противоположности един в друг? Без взаимно подчинение тези различия едва ли щяха да бъдат преодолени.

Какво не е подчинението?

В нашата култура думата „подчинение“ се свързва с угодничество, с потискане на нечия идентичност, със сервилност, със сляпо подчинение и пасивност. Но не е задължително това да е вярно. Според Новия Завет подчинението е същината на всяка християнска връзка и се формира по примера на Исусовото желание да изпълнява волята на Отца Си. Той не беше заставен да се подчинява, а доброволно вършеше необходимото. В този контекст подчинението е желание от страна на някого да приспособи правата си към тези на другия.

Слабохарактерната раболепност, проявена от жената, и господството над мъжа са далеч от Божия идеал. Нито пък е според волята Му брак, в който безпомощната, зависима съпруга отказва да поеме отговорността си или да взема решения в нейната сфера на действие. Тя има свои задължения, които трябва да върши, за да просъществува връзката им. Ако съпругът ѝ не е на разположение, за да се посъветва с него, тя трябва да постъпи според своята преценка.

Когато счита, че решението на любимия ѝ не е правилно или че ще навреди на семейното благополучие, необходимо е да му го

Мъжът, който се жени за па-ри, ги изкарва.
Талмуда

каже твърдо, откровено, но с уважение. Ако възникне проблем и съпругата заяви: “Прави каквото искаш“, без да изрази мнението си, дори когато вижда, че решението му ще доведе до куп проблеми, не се подчинява, а глупаво угодничи.

Жена, която повтаря „Да, скъпи!“ на всяка прищявка на неразумния си съпруг, се унижава и изгубва уважението и посвещението му. Тя не се оценява достатъчно, тъй като не извява мнението си, когато е нужно.

Мълчанието, безпомощната зависимост, сервилността и сляпото подчинение не са качества, присъщи на подкрепящата съпруга.

Подкрепящата съпруга

Мисълта за водачеството на съпруга безпокои много жени. Думата „подчинение“ кара косите им да настръхват. Но ако мъжът обича половинката си дотолкова, че да умре за нея, да понесе нейната болка и отправените ѝ подигравки и ѝ дарява любовта, с която Исус Христос се отнася към църквата, тя ще му се подчинява с благодарност и любов.

Какво не би дала една жена за мъж, който я обича така, както Исус Христос обича църквата? Такава съпруга не е потъпкана сянка на жена, пренебрегната от света, а силна и загрижена за болките на другите в църквата и обществото.

Независимо дали е изпълнена с енергия общителна личност, или тих и затворен човек, тя ще бъде уверена във всичко, което върши, защото се доверява на съпруга си.

Когато с Хари се оженихме, аз също трябваше да се справя с проблема с подчинението. Мога ли и ще се подчиня ли, когато е необходимо? Този въпрос не беше шега. Възможно ли е силна, волева, независима личност като мен да се превърне в подчиняващ се партньор? Още като неомъжена бях лидер, капитан на отбора, директор, мениджър и ръководител на всичко, което трябваше да се ръководи. Можех ли да се подчиня на водачеството на съпруга си?

Считах се за Божи представител и за човек, отворен за плановете Му в своя живот, така че не можех да пренебрегна библейския съвет, отнасящ се до мястото на жената в дома. Разбирах, че *когато*

двама души са свързани в брак, единият от тях трябва да вземе окончателното решение и да поеме отговорността. Щом можех да вярвам на Бога, че ми прощава греховете и че може да ме спаси за вечността, не можех ли да му се доверя и по въпроса за ръководството в семейството? Трудно се реших да опитам, мислейки си, че може да съжалявам.

Най-доброто нещо, което бащата може да направи за децата си, е да обича майка и м.

Тогава разбрах, че думата подчинение не е лоша дума. Макар че Хари е главата на дома, той се отнася към мен с нежност и любов и също има желание да се покорява. Очаква същото и от мен, но никога не го изисква.

Подчинението зависи от мен, тъй като съм свободна личност. Никъде в Писанието не се казва, че съпругът ми трябва да ми напомня да съм покорна, ако проявявам неподчинение. Ако откажа да се подчинявам на мъжа си, не се покорявам не само на Хари, но и на Божията заповед към жените нещо, което трябва да взема предвид, когато се изправя пред Божия съд.

Жената, която разбира принципа на взаимното подчинение, с желание ще приспособява правата си към тези на своя съпруг при възникването на конфликт. Как действа тази идея на практика?

Да кажем, че Хари иска да приеме оферта за работа в друг щат, което означава, че цялото семейство трябва да смени местожителството си. Той ми дава свобода да изразя мнението си и съмненията си. Изслушва ме внимателно, но остава убеден, че трябва да се преместим.

Необходимо е да изчакам няколко дни и отново да повдигна въпроса, особено ако мисля, че той не е преценил нещата от всички страни. Винаги трябва да изслушваме с уважение доводите на другия. Но когато всичко е изяснено, трябва да се вземе решение. Дали ще приема неговото окончателно решение, макар и с колебание или недоволство това е тест за моето подчинение.

Когато ми даде отговор „не“, правя всичко възможно да го приема. От друга страна, мога да кажа: “Може да мислиш, че си прав от твоята гледна точка, но аз съм права за себе си!” Можем да не сме еднородни за дадено решение, но се чувствам по-добре, когато изразя мнението си. Тази свобода на изразяване, е част от подкрепящата връзка.

Приемането на решение, което противоречи на моите желания, не е лесно. Ставаме малко егоистични, когато искаме да следваме своя път. Понякога се нуждаем от време, за да се адаптираме. Ако при това положение мъжът любящо прегърне жена си и я увери в любовта и загрижеността си за нея, докато ѝ обяснява, че трябва да следва своята съвест по въпроса, също ще е нужно време. Тя се нуждае от него, за да се приспособи към решението, с което не е съгласна.

Представете си стреса от това да бъдете изцяло отговорни за вземането на решенията напрежението, което понася мъжа. Какво ще стане, ако решението му доведе до провал? Ако той открие, че сам е отрязал клона, на който е седял? Можете ли да го окуражите дори след като е направил грешка в преценката си?

По този начин в такива ситуации се проверява част от обещанието в брачната клетва „за добро и зло“. Когато съпругът се провали, съпругата му се проваля заедно с него. Тя трябва да приеме своя дял в това, тъй като двамата са едно цяло. Изисква се кураж и от нейна, и от негова страна. Съвсем ясно е и чия е отговорността за случилото се.

В заключение ще кажа, че *подкрепящата съпруга притежава лично достойнство и собствено мнение, но се отнася с уважение към водителството на партньора си, като отстъпва и се приспособява към решението, което противоречи на мисленето ѝ по време на конфликти.*

Подчинението е отношение

Адаптирането и отстъпчивостта, изисквани при подчинението, започват като отношение. Жената трябва да се съгласява с всяко желание на съпруга си, но ако не прави това естествено, не му се подчинява истински. Под очевидната отстъпчивост на жената могат да се крият вътрешна болка и негодувание, натрупващи се под формата на горчивина и отвращение, които скоро ще се проявят.

Уважението е в основата на истинското подчинение. Когато жената не почита съпруга си, това се вижда във всичко, което прави или казва. Може да заяви: “Татко е шефа“, но дълбоко в себе си

знае, че това не е истина. Когато възникне конфликт между тях, постъпва така, както е решила.

Децата бързо забелязват, когато майка им не живее според това, което говори. Но ако видят, че тя се отнася с уважение към баща им, примера ѝ не може да не им повлияе. Всяко дете не нужда се от герой. Майката може и ще помогне на децата си да мислят за любимия ѝ точно така.

Уважението и покорството не омаловажава личността на жената, а осигурява най-добрата атмосфера за пълноценно изразяване на индивидуалността и творчеството ѝ. Бог иска да проявяваме дарбите си на интелигентност, прозрение и благоразумие, които ни е дал. В сполучливия брак качествата на всеки един трябва да се запазят на всяка цена.

Глава 18

ДУХОВНО РЪКОВОДСТВО

Несъвършени ситуации

Понякога мъжете смятат, че духовното ръководство, както раждането на деца и готвенето, е задължение на жените. Повечето съпруги със сълзи на очи ми признават, че са готови да направят всичко необходимо, за да поемат съпрузите им духовното водачество в семейството. Често жените преживяват духовна смърт, поради нежеланието на половинките им да бъдат свещеници у дома.

Някои мъже се оправдават, като казват, че ходят на църква всяка седмица (по настояване на съпругите си) или че служат в църквата и се молят за храната. Но такова християнство не може да обедини семейството, когато възникнат големи кризи или децата навлязат в пубертета.

По въпроса за духовното ръководство Исус Навин отправи едно предизвикателство към моето сърце и ум. В глава 23 от книгата Исус Навин той казва на водачите на Израил, че е възрастен. След това проследява Божията намеса в живота на народа му, докато ги е водил. Дава им някои практични инструкции относно брака и ги предупреждава да не сключват бракове с представители на другите народи, защото ще загубят Божието благоволение.

В глава 24 той започва любимата си и убедителна тема. Заявява пред Израил, че служенето на Бога е най-великия приоритет. След това моли всеки да избере в този ден на кого иска да служи. „*Но аз*

и моят дом заявява той *ще служим Господу.*“ (стих 15)

Исус Навин не казва: „Аз ще служа на Господ.“ Той поема отговорността за цялото си семейство. Съобщава на нацията, веднъж завинаги, непоклатимото си решение, че той и домът му ще служат на Бога. Не остави духовните задължения на г-жа Исус Навин.

Жените в света със сълзи на очи молят съпрузите си да поемат духовните предизвикателства в дома. ***Задължение на мъжа е да даде духовна сигурност на семейството си.*** Съпрузите се нуждаят един от друг емоционално и физически, но духовната им нужда един от друг е особена.

Три тайни за духовно единство

1. Ходене на църква заедно. Според последните проучвания двойките, които ходят заедно на църква, дори веднъж месечно, увеличават шанса си да запазят своя брак. Те се чувстват по-добре заедно, отколкото тези, които не хвалят Бога.

Браковете, в които съпрузите изповядват различна вяра, много скоро се изправят пред проблеми за разлика от тези, в които двамата изповядват една и съща вяра. Една от причините за това е, че още докато са ходели заедно, те не са мислели реалистично за брака и трудностите, които биха произтекли от това. Четирите типа конфликти в семействата с различна вяра могат да се обобщят по следния начин:

а. Конфликт относно религията на децата. Изследванията показват, че в домовете, в които децата са водени на различни богослужения, 6 от 10 деца най-накрая отхвърлят всякаква религия.

б. Конфликт, породен от посещението на църква.

в. Конфликт поради вмешателството на роднини по религиозните въпроси.

г. Конфликт относно големината на семейството и/или свободата на децата.

За Хари и мен съвместното богослужение носи почивка, мир и обновление. В нашия ден на поклонение се освобождаваме от тиранията на задълженията, които имаме през останалата част от седмицата. Отделянето на един ден за хваление на Бога заздравява

връзката ни и ни осигурява нова енергия, с помощта на която можем да се справим с проблемите през предстоящата седмица. По този начин укрепваме взаимоотношенията си.

Никой мъж не може сам да направи всичко.

Хоумър

и да станат част от един глобален план.

2.Обвързване със служба. Съществуват хиляди начини да служите на другите в брака си. Ключът за това е в намирането на нещо, което пасва на стила ви на живот.

Хари и аз каним приятели и непознати у дома след църковната служба. Опитваме се да направим дома си център на приятелството и насърчението. Понякога гостоприемството ни е спонтанно и случайно, друг път е планирано и елегантно, но винаги се опитваме да го превърнем в специално време, посветено на другите.

Именно чрез гостоприемството срещнах Хари за първи път. Родителите ми имаха красива къща на брега с прекрасна гледка към залива в Такома, Вашингтон. Майка ми и аз винаги приемахме като наше патриотичното задължение да каним у дома за обяд след църква всички високи, красиви, необвързани войници, изпратени във Форд Левис. Хари дойде на един такъв обяд и никога не си отиде.

Днес гостоприемството е станало наша семейно служене, което ни дава безкрайни поводи за смях, възможност да се срещаме с нови хора и да увеличаваме списъка си с приятели. Ако това ви харесва, можете да намерите повече информация по въпроса в книгата ми *Творческото гостоприемство как да превърнем забавленията в дома си в служба.*

Следващият списък предлага **идеи**, които са били полезни на други семейства и двойки.

- *Изберете си един възрастен човек, за когото да се грижите и когото да посещавате.*
- *Доброволна служба в кухня за бездомни.*
- *Посетете старчески дом и попейте или почетете на старите хора.*
- *Посетете болните в болницата.*
- *Разнасяйте храна за нуждаещите се.*

- *Направете приятелска кошница с храна и я поднесете на някоя новодошъл в компанията ви.*

Съвместната работа в служба на хората носи духовно единство. Като се посветите на това, ще се отучите от егоизма си, ще имате повече случаи да прекарвате време заедно, както и нови теми за разговор.

3. Молете се заедно. Колко често вие и партньорът ви се молите на глас заедно? Една история разказва за медения месец на двойка, която решила да започне брака си със съвместна молитва всяка вечер. През първата нощ булката не можала да сдържи смеха си, като чула молитвата на любимия си: „Моля Те, Боже, направи ни благодарни за това, което ще получим.“

Да оставим хумора настрана, но изследванията показват, че двойките, които се молят заедно, са по-щастливи от тези, които не го правят, и партньорите, които колиничат в молитва по-често, определят брака си като по-романтичен в сравнение с тези, които се молят по-рядко. А какво ще кажете за това брачните двойки, които общуват с Бога, признават своята удовлетвореност от сексуалния си живот. Тъй като молитвата прави всеки един уязвим и открит, тя сближава хората.

Първоначално ние с Хари преживяхме с усилие времето за молитва. Чувствахме се твърде некомфортно и се смущавахме да се молим заедно на глас. Няколко пъти, когато се молахме вечер, Хари заспиваше, докато аз отправях исканията си към Бога. А докато той се молеше, аз мислено пишех главите от моята нова книга, предекорирах семейната стая и позволявах на ума си да броди през хилядите задачи на утрешния ден. Скоро загубихме интерес към съвместната молитва.

Тогава открихме „споделената молитва“, която се превърна в едно от най-обогатяващите преживявания в живота ни. Идеята ни беше да се редуваме като ръководители при молитвата и да представяме молбите си. Първата нощ беше мой ред и в едно изречение аз изрекох желанието на сърцето си. След това Хари добави второ изречение към моята молба. Следваше второто ми искане и Хари продължи след мен.

Повтаряхме този процес, докато изрекох всичко, което тежеше на сърцето ми. Хари призна, че по този начин предишните ни опити за молитва са се подобрили. Методът не само го държеше буден, но ни беше и интересно. Сякаш осъществявахме тристранен разговор

с Бога. И двамата изгубихме усещането си за времето. Следващата вечер бе ред на Хари да представи молбите си.

След седмица се случиха странни неща. Тъй като не знаех какво притесняваше сърцето на съпруга ми, започнах да се моля за това, като го приех за свое. Той направи същото с моите искания. Любовта ни се задълбочи, когато виждахме как другия си спомня, грижи се и се моли за нашите нужди.

Веднъж, докато пътувах от Фресно към Бразилия, бях задържана в Маями поради проблеми с визата ми. Длъжностните лица в бразилското посолство ме предупредиха, че ще бъде невъзможно да я получа за един ден. Оказах се сама в хотел „Шератон“ в центъра на Маями в 1.30 ч и се обадох до Бразилия, за да предупредя, че няма да пристигна навреме за уговорената среща.

Изтощена позвъних у дома на съпруга си и започнах своя обезкуражителен разказ. Докато си говорихме, Хари се помоли за мен: „Скъпи Боже, съпругата ми е на 3 000 мили оттук по пътя за Бразилия. Тя е уплашена и не мога да направя много, за да ѝ помогна в тази ситуация. Но те моля да се погрижиш за нея и да я успокоиш. Дай ѝ мира, който само Ти можеш да ѝ дадеш. Можеш да извършиш нужното чудо, за да получи нужните документи, за да продължи пътя си утре и да се върне безопасно у дома. Благодаря ти, Боже, че започваш да действаш още сега. Амин.“

Още преди да свърши молитвата му, истерията ми ме напусна. Увереността ми в Бога и в осъществяването на плановете ми относно служенето ми за Него се възвърнаха, докато той се молеше на глас за мен. Спах спокойно до сутринта. На следващия ден си получих визата и продължих за Сан Пауло.

Колкото повече продължавам да служа на семействата, толкова по-убедена съм, че дълбочината на връзката, която идва от съвместното поклонение на Бога, ангажирането със служба за другите и общата молитва могат да предотвратят много брачни проблеми, които преживяват много двойки днес.

Предимствата на взаимно подкрепящата се връзка

Бракът, който действа на принципа на взаимната подкрепа, се сблъсква с по-малко спорове и преживява по-малко конфликти и раздори. Естествен мир и хармония се установяват в семейството, в което борбите за власт изчезнат. Близостта и интимността са резултат, който едва ли би бил възможен в друг случай.

Съпругът ще израсне в самоувереността си, когато практикува подкрепящото водителство. Съпругата ще има по-добро отношение към себе си и към брака, когато отвръща и се приспособява към неговото ръководство. Заедно, подкрепяйки се един друг, отношенията им ще обогатят връзката им и ще направят брака им по-сплотен и удовлетворяващ ги.

Децата ще се научат на естествено уважение към институцията, наречена семейство. Тази почит ще се прехвърли от дома към училището, църквата и обществото. Нашите домове са „основната клетка на обществото“ и само когато те действат успешно, семейството е силно. Щом домът е в ред, обществото, църквата и нацията могат да функционират правилно.

Успехът е точно зад ъгъла

Ранди и Райлийн, женени от 9 години, имали връзка, изпълнена с борби за власт заради парите, родителските задължения и секса. Не одобрявали начина, по който другият възпитавал синовете им. Преживявали постоянни битки относно харченето и спестяването на парите. Ранди чувствал, че Райлийн била толкова критична и взискателна, че съществуването на брака им било невъзможно. Тя била готова да се откаже от него, защото мислела, че той никога няма да се промени.

У дома борбите им били толкова яростни, че започнали да се избягват. Нямали сексуални отношения

Нашият молитвен живот никога не се нуждае от юзда, но понякога има нужда от прищипване.

повече от година. Макар че ходели на църква заедно и изпълнявали социалните си задължения, те не прекарвали свободното си време заедно. Ранди и Райлийн проявявали враждебност заради конфликта помежду им относно контрола в брака им.

Тъй като и двамата имали свои лекари, съветникът приложил идеята от „Стар Трек“ и представил деструктивното им поведение чрез медицинска терминология. Двойката трябвало да си представи, че смъртоносен вирус атакува брака им. Единственият начин да оцелеят бил да се обединят в екип в търсенето на лек. Докато се конфронтирали, всичката им енергия и ресурси били насочени към запазването на личната изгода, т.е. деструктивно мъчение. Нямали резерви, за да се справят с врага.

Щом осъзнали ситуацията, в която се намирали, те се съгласили да работят върху спасяването на брака си. Всеки от тях бил съгласен, че искат по-малко конфликти, по-добро изпълнение на родителските задължения и увеличаване на близостта. Започнали да работят върху запълването на ЕБС. Научили се да приемат различията помежду си и да контролират мислите и действията си. Общували с уважение един към друг чрез Аз-послания и се изслушвали по правилен начин.

След няколко седмици двамата спрели развитието на болестта. По-късно те изразили своята увереност в способността си да се справят с несъгласията, без да спорят, по свой начин. Одобрението и подкрепата започнали да заместват критиката, унижението и гневните избухвания. Позитивните им взаимоотношения се отразили на мислите и отношението им един към друг. Сега те започнали да изграждат отношения на близост и интимност, които били изгубили във водовъртежа на конфликтите и борбата за власт и контрол.

Сблъсквал ли си е вашият брак с подобни проблеми? Вие също можете да пропъдите чудовищата, заплашващи връзката ви, и да станете интимни, изпълнени с топлота партньори, каквито искате да сте.

Част 6: Добрият секс не става просто така

Глава 19

ТАЙНАТА НА ДОБРИЯ СЕКС

Твърде уморен за секс?

За да се появи сексуално желание е необходима сексуална енергия. *Сексуалното желание* се различава от *сексуалната възбуда*. Последната се появява тогава, когато тялото е стимулирано от нещо, а сексуалното желание е свързано с нашето либидо.

Някои хора изразходват цялата си сексуална енергия в други поглъщащи я неща изграждането на нов бизнес, грижи за бебето, участие в спортни мероприятия или във възпитанието на няколко деца в предучилищна възраст. Когато големи количества от творческата енергия се използва за други неща, сексуалното влечение отслабва. С времето този човек ще има все по-малко желание за секс. Това може би е желателно за самотник, отдаден на кариерата си, но е вредно за брака.

Сексуалното желание е резултат от енергията, която получаваме от подходяща храна, упражнения и сън. Всички те въздействат върху нея. Ако искате да повишите нивото на сексуалното си желание, трябва да сте сигурни, че се храните правилно и че се движите и спите достатъчно.

Тези, чийто живот е изпълнен с ангажменти, може би нико-

га нямат достатъчно време и енергия за сексуални желания. За да се справите с проблема, започнете да отстранявате пречките. Първото и най-лесно нещо е да загасите телевизора. Прекарайте няколко спокойни минути заедно. Елиминирайте външните дразнителни фактори, които ви пречат да отделите необходимото време, за да поддържате връзката си. Дори църковните ангажименти трябва да бъдат намалени.

Деца също могат да бъдат пречка – това се отнася особено за майките с деца в предучилищна възраст. Детето със здравословни проблеми и проблеми в поведението може да отнеме голяма част от енергията на родителите и те да открият, че нямат никакъв сексуален интерес един към друг. Някои двойки могат да се справят с това, като прекарат нощта навън без децата.

Сексуалното удоволствие се появява тогава, когато познавате себе си и партньора си интимно, като се отнасяте мило с него, като се доверявате и се стремите да заслужите доверието му и като планирате време за секс, за да се свързвате физически всекидневно, седмично, месечно или на няколко месеца.

„Не тази вечер, скъпи!“

Една двойка се прибрала късно у дома след вечер, прекарана с приятели. Тя сядна на тоалетната масичка, почиствайки грима си и приготвяйки се за сън. Той ѝ предлага два аспирина и чаша с вода. Тя запитва:

- За какво ми ги даваш?
- За главоболието ти – отвърща съпругът.
- Но аз нямам главоболие!
- Така ли?

Обикновено проблем в брака се появява тогава, когато единият партньор желае сексуална връзка по-често от другия. Въпреки че можете по-често се оплакват от това, жените особено над 40 години също желаят да имат сексуални отношения. Статистиката, проучваща честотата на това желание, ни затрупва с цифри, но изследванията показват, че двойките на 20 и 30 години правят секс средно от един до три пъти седмично. Тези на 45 години или

по-възрастните средно веднъж седмично.

Честотата на сексуалните взаимоотношения между партньорите зависи от редица фактори като години, здраве, социално и бизнес напрежение, емоционалност, способност да се разговаря за секс и други. Средните резултати могат да бъдат подвеждащи. Всяка двойка трябва да открие честотата, която съответства на степента на желанието и стила ѝ на живот. Тенденциите при тях могат да се променят от време на време в зависимост от условията.

Тъй като двата пола изразяват различно желание за секс не само в личен план, но и в зависимост от случая, проучванията по света установяват, че повечето мъже мислят за секс по-често, възбуждат се по-лесно и желаят секс по-често от партньорките си.

Изследователите знаят, че мъжете и жените притежават едни и същи сексуални хормони, но в различни количества. **Тестостеронът поражда сексуалното влечение.** Фактът, че при силния пол той е 10-20 пъти повече, отколкото при нежния пол, е основната причина, поради която първите изпитват по-силно сексуално желание. Един изследовател е открил, че при жените, които приемат допълнително тестостерон, степента на желанието и възбудата нараства. Те имат и повече енергия и чувство за благополучие.

При мъжете също се наблюдават приливи и отливи на хормони. Количеството на техния тестостерон може да се удвои в сутрешните часове, което обяснява защо те се събуждат посред нощ или рано сутрин с желание за секс. Това желание обаче намалява с годините. Събитията в живота нещо малко като победа или загуба в даден спорт може да повлияе на тестостерона. Проучванията сред тенисисти показват, че при победителите в играта има прилив на хормона, а при губещите нивото му спада.

Друга причина за по-честия глад на мъжете за сексуално преживяване е физиологическа. Простатната жлеза има малка торбичка, която служи за резервоар на спермата. Когато тя се напълни, мъжете чувстват нужда от сексуално облекчение поради натрупването на сперма в семенните мехурчета. Когато резервоарът се изпразни, напрежението спада.

Един експерт стигнал до извода, че повечето мъже действат

Жената не разбира огромната нужда на мъжа от секс така, както той не разбира нейната нужда от привързаност.

*Уилърд
Ф. Харли
младши*

на 48-часов цикъл това означава, че те се нуждаят от секс, за да са спокойни. Друг автор заявява, че спермата на един здрав мъж се натрупва на всеки 42 до 78 часа и създава в него напрежение, което трябва да се освободи.

Желанието на мъжете за секс се различава с това на жените.

Двата пола се различават не само по желанието си, разлики се наблюдават и между самите жени. Приблизително 20 до 25% от жените могат да бъдат определени като „непоказващи чувствата си, със задръжки“, което означава, че те са настроени негативно или равнодушно към секса. 2% са изцяло затворени за секс, а други 2% притежават силно влечение към него. Все пак 20-25% от жените показват вълнението си и заинтересоваността си, когато стане въпрос за секс те желаят секс, търсят го и често поемат инициативата. Останалите 40-50% демонстрират среден сексуален интерес.

Изследванията показват, че някои жени желаят да правят секс по време на овулацията, когато тялото им произвежда повече тестостерон. Други, особено тези с високо ниво на тестостерона, се чувстват сексуално настроени преди или по време на менструацията. Трети имат такова желание по време на първата половина от менструалния цикъл, което може да се дължи на изблика на чувството за благополучие, което придружава месечния прилив на естроген. И мъжете, и жените трябва да имат предвид тези циклични промени в сексуалния интерес на жената.

Някои проучвания доказват, че 1/3 от жените рядко имат спонтанно желание за секс, за да поемат инициативата при правенето на любов. Те може да се забавляват от секса и да изпитват оргазъм, но не чувстват належаща физическа нужда от него както мъжете.

Всеки, който има необичайно слабо сексуално желание, трябва да си направи пълен физически преглед. Ако тестовите на кръвта показват недостатъчност на хормоните, трябва да се обърне към ендокринолог за по-нататъшно лечение.

Проблемите възникват тогава, когато се появи значително различие между нуждите и желанията на съпруга и съпругата.

Необходим е компромис, за да бъдат щастливи. Когато нуждите на съпруга са по-големи от тези на половинката му, той не трябва да изисква сексуални взаимоотношения при всяка своя прищявка. От своя страна пък тя трябва с желание да посреща нуждите му като израз на любовта си към него. Много по-лесно е да се живее с една

сексуално задоволена личност, отколкото с такава, която не е.

Добрият секс не се случва винаги. Независимо дали *Нюзуик* съобщава за младежкия синдром на намален сексуална активност или *Нюз енд Уърлд Репорт* за сексуалното желание, ясно е, че милиони хора са нещастни от сексуалната страна на връзката си.

В изследване на Харт сред мъжете християни, макар че 72% от тях определят сексуалните си преживявания като отлични или добри, един от трима заявява, че сексуалният му живот не е добър. Един от 12 се оплаква, че сексуалните му нужди не се посрещат. Тъй като текущите разводи са 1 на всеки два брака, това, че 1 от 3 мъже е недоволен от сексуалния си живот, е индикатор за проблеми в брака.

За щастие според проучването в *Сексът в Америка* най-добър секс имат моногамните двойки. Епидемията от неудовлетвореност може да бъде резултат от нашия сложен и забързан стил на живот, както и от вярването, че добрият секс просто се случва.

Този мит, че „добрият секс става просто така“ е следствие от гледането на телевизия и кино. Двама души се намират за неустойчиво привлекателни и само след миг правят страстен секс. Всяка двойка иска да преживее такъв секс.

Ако вярвате на това, значи сте уверени, че когато той не се случи или престане да бъде неустойчив, вече не се обичате. Но поддържането на задоволяващо сексуално преживяване, което ще продължи десетилетия, изисква преднамерено действие и енергия.

Да разберем женската сексуалност

Повечето мъже не оценяват и не разбират сложността на женската сексуалност, защото се различава от тяхната. С желание те ще дадат годишната си заплата, за да разберат тайната за по-голямата сексуална отзивчивост на съпругите им. Женската сексуалност е свързана с качеството на връзката, която те имат със значимите мъже в живота си.

Д-р Сиймор Фишър изследва различията между жените, които са силно и малко отзивчиви в сексуално отношение. Проучвал е социалното и психологическото им състояние, характера им, отнoшенията и ценностите им. Прецизното и точно документирано

проучване показва, че тайната на женската сексуалност обикновено се крие в отношенията между жената и сексуалния ѝ партньор, а не в това, което става в ума ѝ.

Той достига до две важни прозрения. „На първо място *способността на жената да изпита оргазъм е силно свързана с възприемането и чувствата ѝ, като се има предвид и зависимостта ѝ от връзките, които има със значимите хора в живота ѝ.*“ Проучването показва, че преживяващата бързо оргазъм жена се доверява на хората в живота си и по-специално на мъжете. За нея мъжете са на разположение, когато има нужда от тях. Те са зависими. Възприема ги като хора, които се грижат за интересите ѝ. За разлика от нея жената, която трудно преживява оргазъм, се страхува да не прекъсне важните за нея връзки.

Тя инстинктивно чувства, че значимите хора в живота ѝ ще си отидат и ще я изоставят. Трудно ѝ е да се доверява, да се отпуска, да се оставя в ръцете на съпруга си, а това блокира способността ѝ да отговори сексуално на своя партньор.

Второто важно откритие на д-р Фишър е свързано с *качеството на отношенията между жената и баща ѝ.* „Колкото по-ниска е способността ѝ да изпитва оргазъм, толкова по-вероятно е тя да счита баща си за такъв, който се отнася към нея небрежно“, без да се опитва да я контролира и да очаква тя да се съобразява с определени правила. Или, казано с други думи, колкото по-способна е една жена да преживее оргазъм, толкова повече тя възприема баща си като строг и взискателен към нея.

Очевидно е, че връзката на жената с баща ѝ повлиява нейната сексуална отзивчивост към съпруга ѝ по време на брака. Ако баща ѝ се е интересувал от възпитанието ѝ, ако е отделял време, за да разбере какво става с нея, тя се е научила да действа, да изпълнява и да му отговаря. Привикнала е да отвърща на мъжа.

Мъже, ако съпругата ви е страхотен сексуален партньор, може би трябва да благодарите на тъста си! И не забравяйте своята отговорност да бъдете активни и ангажирани с духовните, социалните, емоционалните и интелектуалните интереси на любимата си. Съпругата ви трябва да чувства, че се грижите за нуждите, желанията и целите ѝ като личност.

Най-сигурният начин да държиш един мъж е да го държиш в ръцете си.

Мае Уест

Четирите фази на оргазма

Днес все повече и повече християнски двойки разбират, че Бог е създал секса за благословение и удоволствие в живота им. Те желаят бракът им да бъде успешен във всяка област, включително и в сексуалната. Но той ще бъде непълноценен и неудовлетворяващ ги, ако не разбират напълно как са устроени телата им, както и това, как да задоволяват партньорите си.

Мастърс и Джонсън в своята класическа книга *Човешкият сексуален отговор* определят четири ясни фази в сексуалните взаимоотношения: 1. възбуда; 2. плато; 3. оргазъм; 4. отпускане.

Фаза 1: Възбуда. Целувката, прегръдката, галенето и ласките бележат началото на любовната игра между двойката. Взаимните милувки трябва да се изпълнени с любов и да включват всички части на тялото не само тези, които са директно свързани със сексуалното вълнение. Трябва да се включат вътрешната част на бедрата, задните части, меката част на ушите и задната част на врата. Това демонстрира интерес към цялата личност, а не само към генеталиите ѝ.

Първият знак на възбуда при мъжа е ерекцията на пениса. Това става няколко секунди след някаква еротична мисъл, стимулиращ поглед или милувка. От тази първоначална фаза на вълнението, той бързо навлиза в следващата, ако ефективното възбуждане продължи.

Пенисът, както и клитора, се състои от три части: корен, ствол и главичка. Пенисът е покрит с тънка еластична и подвижна кожа. Главичката на пениса е най-чувствителната част от мъжките гениталии, докосването на която доставя голямо удоволствие на мъжа. Когато умът приеме възбуждащо сексуално послание, кръвоносните съдове в пениса се разширяват и той се изпълва с кръв. Специални клапи във вените на пениса се затварят, като по този начин задържат кръвта и карат пениса да еректира.

80-90% от мъжката сексуалност е в пениса и нервните му окончания. Затова мъжът харесва масажите на гениталиите. Втората по-чувствителна част е скротума приличащ на торбичка външен джоб от кожа, който се намира зад пениса. Жената трябва да бъде внимателна да не упражнява натиск върху тестикулите, тъй

като това предизвиква у мъжа болка, подобна на тази, която тя изпитва, когато той гали клитора ѝ. Повечето от милувките на жената трябва да са насочени към върха на пениса галенето му възбужда мъжа.

През тази фаза кожата на скротума се удебелява и тестисите се прилепят по-плътнo до тялото. Това увеличава бавно температурата на семенната течност, като я подготвя за отделяне и оплождане на яйцеклетката. 60% от мъжете получават ерекция и на зърната на гърдите, но тъй като това не е очебийно, не му се обръща внимание. След това мъжът проявява желание да „побързат“, докато жената иска да „изчакаат“. Успешният сексуален живот зависи от способността на двойката да разбира и да се адаптират към своите различни нужди относно времето.

Първото доказателство за сексуална възбуда при жената е „смазването“ на вагината. Това отнема секунди и е начален знак за възбудата, но не показва, че тя е готова или желае полово сношение.

Клиторът е центърът на сексуалното желание при жените. Мъжкото внимание по време на правенето на любов често се съсредоточава върху гърдите и влагалището, защото тези места доставят на мъжете повече удоволствие и са ерогенни зони за жената. Но галенето на клитора доставя на нежния пол по-голямо удоволствие от секса. Клиторът е разположен на няколко сантиметра от влагалищния вход и се състои от корен, ствол и главичка. Когато е стимулиран, той се напълва с кръв, подобно на пениса, и пулсира от удоволствие.

Според проучване на Мастърс и Джонсън клиторът няма друга функция освен осигуряването на сексуално удоволствие. Определен като „спусък на женското желание“, той е най-чувствителната точка за сексуална възбуда при жената. Но не е свързан с половото сношение. За него са важни само пенисът и влагалището. Бог е създал нещо допълнително в анатомията на жената, за да изпита и тя същото удоволствие като мъжа.

Влагалището е вторият важен компонент. То е месеста област, обградена от вагинален отвор. Състои се от външни устни (лабия маджора) и вътрешни устни (лабия минора). Външните устни имат две кръгли меки гънки от кожа, които предпазват другите части и съхраняват слузта, необходима за овлажняването на вагиналният канал по време на половия акт. Вътрешните устни са по-навътре и са

успоредни на външните. Те се съединяват на върха на влагалището и служат като покритие на клитора. Влагалището най-очевидно откликва на сексуалната стимулация като се напълва с кръв, подобно на възбудения penis. Не влагалището, а влагалището и клиторът са в основата на женската сексуалност.

Влагалището има две функции: да посрещне еректирания по време на акта penis и като канал при раждането на дете (родов път). Но не е свързано със сексуалното удоволствие. Отделянето на penisа във влагалището е по-удовлетворяващо за мъжа, отколкото за жената.

Влагалището има малко нервни окончания и е нечувствително към сексуалната стимулация. Ето защо толкова съпрузи „губят“ съпругите си, когато настояват за бързо приключване. При това положение сексуалната възбуда за съпругата свършва. Остава оргазмът и обикновено тя не е готова. Това, което ѝ доставя удоволствие, е галенето на влагалището и външните му части.

Тъй като областта, която при жената се запълва с кръв е по-голяма от penisа на мъжа, фазата на възбудата продължава по-дълго и не може да бъде ускорена. Щом жената е стимулирана, външните устни се напълват с кръв и се разделят, а вътрешните могат да увеличат размера си два-три пъти. Вътрешните две трети от влагалището се разширяват и свиват при навлизането на penisа. По това време тя може да покаже други физически реакции сексуален прилив, ерекция на зърната на гърдите, увеличаване на пулса и отделянето на пот.

Фаза 2: Плато. По време на ранната фаза на платото при мъжа настъпват няколко промени. Главичата на penisа му потъмнява поради по-голямата хиперемия и леко се увеличава в подготовката си за оргазъм. По време на продължителната любовна игра малко количество от спермата се излива от penisа. Тя съдържа жива сперма, която може да доведе до бременност при жената. Кожата на скротума продължава да се удебелява, тестикулите се повдигат към тялото и увеличават размера си.

В края на тази фаза мъжът достига „точката на няма връщане назад“ време на сексуалната му възбуда, при което той не може да спре еякулацията. Няма връщане назад. Мъжът чувства това като пълен балон, готов да избухне. Когато достигне тази точка, започва да еякулира. Нищо не може да го спре нито обаждане по телефона, нито падане от леглото, еякулацията продължава.

Мъжете трябва да се научат да отлагат тази „точка на няма

връщане назад“ колкото е необходимо, за да задоволят съпругите си. Най-често това, което ги подтиква да минат отвъд тази точка е продължителният натиск върху главичката и движението на самия член. С практика обаче те могат да се научат да спират преди този момент и да почиват, преди да прекратят линията. Често само няколко секундна пауза ще намали напрежението. Упражнявайки се, мъжът може да се приближава към точката, без да еякулира. Колкото по-дълго чака, толкова по-вероятно е да удовлетвори съпругата си.

И при двата пола сърдечният ритъм се увеличава, кръвното налягане се повишава и дишането се интензифицира. Но по-големи промени стават в жената. По време на втората фаза при нея се оформя подобна на торбичка област, когато влагалището ѝ се разшири. Оформя се джоб, в който да се съхрани семето. В същото време външната една трета от влагалището в действителност се смалява. Създава се идеално хранилище за спермата, за да се увеличи вероятността за оплождане.

Бартолиновите жлези, разположени във вътрешните устни на влагалището, секретират слузесто вещество, което създава алкална среда, необходима за спермата, която трябва да се запази достатъчно дълго, за да забременее жената. Без тази секреция вагиналният канал е твърде киселинен и спермата не може да се запази. Бог в Своята съвършена мъдрост не е оставил нищо на случайността!

Песента на Соломон описва идеалната поза по време на нарастващото удоволствие: „*Левицата му е под главата ми и десницата му ме прегръща*“ казва булката (*Песен на песните 2:6, 8:3*). Думата *прегръща* в оригиналния еврейски език обикновено означава галя или стимулирам с нежни движения. В това описание съпругът лежи на лявата си страна, вдясно от тялото на съпругата си. Тя лежи по гръб с изпънати крака. Той поставя лявата си ръка под врата ѝ. От тази позиция може да я целува по устните, врата и гърдите, а дясната му ръка е свободна да милва гениталиите ѝ.

В това положение милувките и целувките на съпруга ще бъдат еднакво вълнуващи както за него, така и за нея. Като я целува и гали областта около зърната на гърдите ѝ, те стават по-твърди и изпъкват. Когато възбудата нарасне, зърната сякаш изчезват, венозната мрежа около тях също изпъква, а гърдите се увеличават. По това време гърдите могат да станат много

чувствителни към допир.

Нежните, творчески, любящи милувки по женските гениталии се предпочитат пред грубостта. Клиторът продължава да се разширява, но се изтегля под обвивката, като продължава да се възбужда и трудно се локализира. Често чувствителността му е толкова голяма, че не може да бъде докосван директно.

Естествено по време на половия акт penisът не докосва клитора. Любящият съпруг трябва нежно да масажират клиторната област, докато съпругата му покаже, че е готова за сношението. Клиторът е толкова чувствителен, че съпругът трябва да внимава, докато изследва потенциала на възбудата му. Гърнсни оприличава стимулацията на клитора с чувствителността на зеницата на окото. Ако нещо ти влезе в окото, ще го затвориш и ще изкараш чуждото тяло, използвайки клепача си като защитник. Подобна е и чувствителността на клитора към директния допир.

По-добре е да използваме не директен натиск като нежно масажиране на главичката му. Трудното ръчно търкане води до болка и дразнене. Нежната стимулация с не директен натиск е необходима, за да доведе жената до оргазъм.

По време на този период на играта съпругът не трябва да пести стимулацията на клитора, тъй като жената се нуждае от продължителна стимулация, за да достигне до оргазъм, обратно на прекъснатата стимулация, която е необходима на мъжете. Мъжът може чрез практика да се научи да вмъква penisа си, докато масажират клиторната област.

По време на тази фаза е важно съпругата да се съсредоточи върху физическите си усещания и да ги покаже вербално и невербално на съпруга си. Това е необходимо, за да може той да разбере степента на възбудата ѝ.

Двойката може да използва и *орален секс*, ако двамата го харесват и не го намират за неприятен. Все пак, ако единият партньор се колебае, не трябва да се практикува. Една от целите на правенето на любов е да се изгради прекрасен спомен от запомнящи се преживявания. Хелън Сингър Каплън, д-р по медицина и по философия, един от признатите авторитети по въпросите, свързани със сексуалността, заявява: „Никога не трябва да правите нещо, което ви причинява физическа или морална болка или ви кара да се чувствате емоционално зле. Ако вие не харесвате оралния секс,

има хиляди други неща, доставящи удоволствие, които двамата можете да вършите.“

От медицинска гледна точка практикуването на този вед секс е безопасно, освен ако няма инфекциозни наранявания на гениталиите. Но все пак той не е стерилен и трябва да се избягва. Няма ясна библейска директива, въпреки че някои текстове в Песен на песните изглежда говорят и за орален секс. Законите на левитите, които включват и изрични сексуални забрани, не го споменават.

Двойката трябва да се ангажира в любовна игра, която забавлява и двамата. Обикновено съпругът с по-голямо желание за секс е готов да бъде инициатор на разнообразни любовни преживявания, но не трябва да ги налага на съпругата си. Целта е взаимното удоволствие и съпрузите могат да експериментират голямо разнообразие от дейности, като направят своя избор между тях.

През цялото време съпругът трябва да помни, че съпругата му е цялостна личност не само влагалище или клитор и да ѝ достави удоволствие. С целувките, играта с гърдите и галенето на влагалището и клитора започва любовната игра, предхождаща половия акт.

Фаза 3: Оргазъм. При мъжа мускулът на сфинктера на пикочния мехур се затваря, така че по време на еякулацията не изтича урина. Почти невъзможно е за него да уринира преди или след еякулацията. При силния пол оргазмът се развива в две части. Когато кръвта в сексуалните му органи е изпълнила всяко възможно място, мускулите на долната част на пениса се съкращават, което води до изтичане на семенна течност почти колкото половин чаена лъжичка от края на пениса. При младите мъже се наблюдават силни, резки изблици, но с възрастта те намаляват. Щом те са изхвърлили семенната течност, оргазмът при тях е свършил.

Семенната течност се състои главно от протеини, подобни на белтъка на яйцето, тя не е мръсна или нездравословна, въпреки че има характерна миризма. Изхвърлената семенна течност съдържа от 250 до 500 милиона сперматозоиди, които остават активни във влагалището най-много до 10 часа.

Мъжете обикновено получават пет или шест контракции, съсредоточени в пениса, простатата и семенните органи. Втората и третата контракция са най-интензивни. Щом веднъж еякулацията започне с контракции, те не могат да спрат или да отложат процеса, докато семенната течност не се изхвърли. Макар че жените могат

лесно да бъдат прекъснати по средата на оргазма, мъжът завършва двуфазното си преживяване – контракции и еякулация – независимо от външните стимули.

Обикновено те изхвърлят семенна течност веднъж при половия акт и трябва да си починат 20-30 минути или няколко часа, преди да се възбудят отново. Мъжете, които се освобождават без еякулация, могат след това да поддържат ерекцията си и да продължат правенето на любов с последващи освобождавания.

Ако първо мъжът преживее оргазъм, трябва да започне да стимулира клитора на съпругата си с ръка, за да потвърди и тя желанието си за оргазъм. Бог е създал тялото ѝ по този начин. Жената не трябва да моли за това, тъй като сексът е нещо, което трябва да удовлетворява и двамата. Естественото мъжко желание би трябвало да е да осигури на половинката си всяко удоволствие. Все пак по-добре е първо тя да достигне до оргазъм. Наблюдаването на нейния отговор ще ускори неговия и след това той може да потърси облекчение.

При жените оргазмът започва с нещо, което се описва като чувство на „прекъсване“ вероятно причинено от контракциите на матката, последвани от топлинна вълна, която облива цялото ѝ тяло. Съкращаването на мускулите и отделянето на слуз създават усещането за оргазъм и невероятното чувство на удоволствие и облекчение. Тъй като жената има по-голяма област за конгестия и отделя повече слуз, тя получава повече контракции.

3 до 5 контракции маркират лекия оргазъм, а 8 до 12 интензивния. Те се появяват в интервали по-малки от секунда. Оргазмът е прекрасно физическо усещане, създадено от Твореца, връхната точка на удоволствието, описана като „екстаз“, към който хората се стремят толкова често.

Ако жената не достигне до оргазъм, изпада в изключително лошо състояние. Тялото ѝ е подготвено за сексуално освобождаване, но когато не преживее тази кулминация в половото сношение, тя не получава контракции, които да подтикнат течността да излезе от гениталиите ѝ. Поради дискомфорта сексуалното удоволствие се превръща в раздразнение. Мъжът би се чувствал така, ако прекара деня с ерекция, която не може да спре! На кръвта, която трябва да се изпразни за по-малко от 15 минути след оргазма, сега ще са ѝ необходими още 12 часа. Ако това се случва циклично, жената

ще се чувства сексуално обезкуражена и ще прекрати сексуалните контакти с партньора си.

Фаза 4: Отпускане. След сексуалното удовлетворение двойката навлиза във фаза на спокойствие, когато функциите на тялото се връщат към нормалните си нива. Тогава се появява друга разлика между мъжете и жените. Обикновено тялото на *мъжете* се възвръща към нормалното си състояние бързо. Кръвта, която е изпълнила пениса, се изпразва изведнъж. Ерекцията намалява, тестесите намаляват размера си и се връщат в първоначалното си положение. Ако следва естествените си склонности, мъжът вероятно ще се обърне на другата страна и ще заспи.

Поради факта, че в сексуалния процес е включена по-голяма част от тялото на жената, развързката при нея продължава по-дълго. Обикновено са ѝ нужни 10-15 минути, докато при мъжа те са само 1-2. Оргазмът при жените не е сигнал за края на правенето на любов, а начало на друга фаза – чувството на приятна възбуденост.

След оргазма жената сякаш несъзнателно се нуждае да остане в прегръдките на мъжа. Той може да иска да се обърне и да се отдаде на заслужена почивка, но тогава жената се чувства отхвърлена и използвана. Сега е време да я погалите и целунете. Да си поговорите с нея. Да я обсипите с нежни прегръдки и целувки.

Двамата могат да лежат един до друг и да се радват на близостта си. Това осигурява бавно преминаване към пълна почивка и на двамата. Някои мъже споделят, че след оргазма главата на пениса им става чувствителна към допир. Затова те предпочитат да се оттеглят веднага. Жената обаче може да приеме това като знак на отхвърляне. Любящият съпруг трябва да каже на половинката си, че чувства следеякулационен дискомфорт, така че тя да го разбере и да му съчувства.

Забележете, че всяка фаза може да бъде по-бързо и по-пълно постигната при мъжа, отколкото при жената. Ето защо той трябва да бъде изключително търпелив с нея и да не бърза към половия акт! За жената сексът не е само сношение, а по-скоро преживяване.

Следните книги ми помогнаха много да разбера мъжките и женските сексуални отзвучи и са източниците, от които съм извлякла голяма част от информацията:

Уилям Х. Мастърс и Виржиния Е. Джонсън, „Човешкият сексуален отговор“.

Клифърд и Джойси Пенър, „Дарът на секса“. Уейко, Текс.: Уърд букс, 1981.

Ед и Гай Уийт, „Създаден за удоволствие“. Олд Тапан, Флеминг Х. Ревел Ко., 1977.

Глава 20

ДА РАЗБЕРЕМ СЕКСУАЛНИЯ ОРГАЗЪМ

Някои двойки считат, че главната цел на половото сношение е да достигнат едновременно до оргазъм. Само 17% от партньорите постигат това и въпреки всичко продължават да се чудят дали е достатъчно единствено сексуалното преживяване. *Дъ Джанъс Репорт* показва, че 24% от мъжете и 14% от жените приемат едновременното изживяване на оргазма за задължително.

Опитите да постигнете оргазъм по едно и също време може действително да направят секса по-малко удовлетворяващ. При положение че двойката успее в това, всеки от тях ще е толкова погълнат от собственото си удоволствие, че ще концентрира цялото внимание върху себе си. За минута тя ще се радва в пълна степен на вниманието му, но в следващата той ще се съсредоточи върху себе си. По същия начин мъжът ще пропусне да почувства нейното удовлетворение, понеже ще е твърде увлечен от собственото си преживяване.

Ако разчете времето така, че тя първа да получи оргазъм, може да и помогне да интензифицира процеса и да може напълно да изпита удоволствие. След това жената е свободна да съпреживее неговия оргазъм. По този начин като че ли се получават два оргазма вместо един. Двамата партньори преживяват изцяло нейния, а след това неговия. Ако мъжът получи първи оргазъм, жената се чувства непълноценна и се смущава. Ако пък тя също достигне до него, любимият ѝ е по-малко заинтересуван, тъй като вече не е напълно възбуден.

Моля ви, забележете, че макар жената не винаги да получава оргазъм, може да се чувства задоволена, щом не е натоварена с очакванията на съпруга си. Понякога мъжете измерват своята сек-

суална сила и мъжество с оргазма на половинката си (така е според *Дъ Джанъс Репорт*). Ако тя не успее, той се намузва и недоволства. Това очакване упражнява натиск над нея и я напъня, кара я да направи всичко, за да го задоволи, макар да не го иска. Чувството, че жената трябва да достигне до оргазъм или да го симулира, може да доведе до липсата на истински такъв.

Изискването за страхотен секс е жената да не е принудена да го прави. Приятният сексуален живот означава, че понякога сексът ще бъде фантастичен, друг път просто обикновен или дори не такъв. Но независимо от интензивността му, може винаги да бъде изпълнен с много любов. Това означава, че мъжът получава оргазъм, а жената физическата привързаност, която желае. И двамата печелят.

Клиторен и вагинален оргазъм

Объркването е резултат от вагиналния оргазъм, който е версия на теорията за клиторния оргазъм. Вагиналният оргазъм според общото мнение показва емоционалната зрялост и е следствие от вкарването на пениса без допълнителната стимулация на клитора. Клиторният оргазъм е следствие от ръчната манипулация на клитора. Жената, която изживява само последния, се определя като психологически незряла.

Никое съвременно проучване не доказва, че клиторният оргазъм е по-нисш от вагиналния. Наистина днес е добре документирано, че оргазмът си е оргазъм. За постигането му работят както мозъка, така и сексуалните органи. Независимо дали се поражда във вагината или чрез клитора, при оргазма се получава един и същи отговор формирането на „оргазмова площадка“, контракции във външната третина на вагината и контракции на матката.

Жените имат два центъра на отговор. Оргазмът се преживява не само във влагалището, а и в матката. Последната е подложена на контракции, подобни на тези при извършване на трудова дейност. Те са нормален отговор и жената се научава да се наслаждава на усещането.

Макар че центърът на сексуалния отговор са матката и вла-

Бог не само е създал влечението към удоволствия в нас, но и най-подходящата среда за пълното им изразяване и задоволяване.

**Х. Норман
Райт**

галището, в него участва цялото тяло. Клифърд и Джойс Пенър описват усещането като аналогично на падането на камък в басейн с вода. Най-интензивната реакция е в центъра, където е паднал камъка, но тя продължава да се разпространява в по-широки и по-широки кръгове. Това е вярно, но зависи от източника на стимулация.

Някои жени съобщават, че се чувстват емоционално удовлетворени, когато penisът е във влагалището им, но това е въпрос на индивидуално предпочитание. То няма нищо общо с оргазма като резултат от външна стимулация. Всъщност някои жени преживяват по интензивен оргазъм в обратния случай, когато penisът не е във влагалището.

Дъ Хайт *Репорт* заявява, че само 30% от 300 000 изследвани жени могат да достигнат до оргазъм редовно без клиторна стимулация. Това означава, че за останалите 60-70% от нежния пол само половият акт не води до оргазъм.

Нежеланието на партньора да използва клиторната стимулация като съществена част от любовната игра пречи на повечето жени да преживеят удовлетворението от оргазма повече от другите фактори. Двойките не трябва да бъркат ръчната стимулация на клитора с мастурбацията. Последната включва манипулация със собствените гениталии. Това е егоистично и изключва щастието на другия човек. Не е така с клиторната стимулация по време на половото сношение. Бог е създал клитора, за да бъде използван в секса, който включва приемлива любовна игра между съпрузите, а за повечето жени е единственият път към сексуално задоволяване.

Многократни оргазми

Новите проучвания на женската сексуалност показват, че някои жени могат да преживеят много оргазми за кратък период от време. Мъжете понякога трудно разбират този факт, тъй като те са безсилни в повечето случаи да подновят способността си за секс без време за почивка. Но продължително стимулираната жена е способна на пет

или повече оргазма, като често всеки от тях е все по-интензивен. Според *Дъ Хайт Репорт* много жени не знаят това.

Тъй като жената може да изпитва повтарящи се оргазми, мъдрият мъж ще стимулира клиторната ѝ област веднага след еякулацията си, така че тя да повтори своето преживяване. Естественят отговор на любящия съпруг е да осигури на съпругата си всяко удоволствие. Но многократните оргазми не трябва да бъдат налагани на жената или да се очакват при всеки сексуален акт. Повечето жени предпочитат подобно преживяване в тези специални случаи, когато условията, настроението и всички останали фактори действат заедно. Единственият оргазъм все още е най-честият отговор на жената и в проучването на Хайт по-голяма част от жените имат желание само за един оргазъм.

Съвети за по-голямо удоволствие

Пет практики могат да увеличат интензивността на удоволствието при мъжете: 1. изчакването на 24 часа след отминалия оргазъм, за да може да се натрупа голямо количество семенна течност; 2. продължителна любовна игра и възбуда, така че penisът да еректира 20 минути или по-дълго; 3. подилване на въображението като гледа и чувства екстатичния отговор на съпругата си, който е резултат от умелата му стимулация; 4. съзнателно свиване на мускулите на аналния сфинктер по време на оргазма; 5. нарастване на силата на контакта по време на оргазма.

Жената може да увеличи интензитета на своите физически усещания чрез съзнателно усилване на мускулните контракции и добавяне на тазовите си движения към неговите, като се остави да се освободи.

Проблеми, които могат да разрушат сексуалния ви живот

Сексуалните проблеми са често срещани. Множество органични фактори (болест и наркотици), психологически фактори (гняв и безпокойство при изпълнението) и културни влияния (срам и вина) могат да попречат и понякога да унищожат изцяло сексуалния механизъм.

Предположението, че щастливите брачни двойки нямат сексуални проблеми не винаги е вярно. Нито пък може да се докаже, че сексуалният проблем е симптом на нещастния брак. Истината е, че много малко хора имат свободен от проблеми сексуален живот дори когато браковете им са щастливи.

Сексуалните проблеми могат да се разрешат чрез ефективни и прости техники на поведение. Тъй като изследователите са достигнали до ясно разбиране за това, в което можем да сбъркаме в различните фази на сексуалния кръг от отговори, са открити и специфични методи за разрешаването им.

Преждевременна еякулация. Преждевременна еякулация (ПЕ) означава, че мъжът няма адекватен съзнателен контрол над еякулацията си и изживява оргазъм спонтанно, преди да го пожелае. Контролът над еякулацията трябва да бъде естествен, лесен и умишлен. ПЕ може да се превърне в източник на страдание за съпрузите. Ако и двамата не проявят разбиране и зрялост, това условие може да има деструктивно въздействие върху сексуалния живот на двойката и може да застраши връзката им.

Сексуално здравият мъж обикновено може да избере дали да остане възбуден за известно време, или да преживее оргазма бързо. Но при ПЕ липсва съзнателен контрол върху еякулацията. Мъжът се възбужда и преминава от фазата на платото към оргазъм, който поставя край на сексуалното преживяване, преди той да го е пожелал.

Преждевременната еякулация има две форми – основна и вторична. Основната ПЕ е винаги налице и обикновено се свързва с ранни сексуални преживявания като мастурбацията. Когато мъжът се самозадоволява, еякулира една или две минути. Чрез практику-

ване това времетраене се запечатва подсъзнателно в ума му. Други ранни сексуални отношения, изискващи бързина, също могат да допринесат за това. Но тъй като това е заучено поведение, то може да бъде променено.

Вторичната ПЕ е резултат от физически причини. След години на нормална еякулация продължителността на половия акт прогресивно намалява. Някои мъже с няколко ПЕ ще еякулират още по време на любовната игра, т.е. преди проникването.

Макар че ПЕ е предимно мъжки проблем, изисква съвместна работа, за да се коригира. Съпругът трябва да признае проблема си, а съпругата да прояви търпеливо разбиране. Понякога тя може да бъде толкова разочарована, че да се нахвърли остро върху „бързия“ си съпруг, но подобни реакции само ще засегнат чувството му за неспособност и ще усложнят ситуацията.

За щастие лечението на тази унищожителна дисфункция съществено подобрява възможностите на мъжете, които еякулират прекалено бързо. Днес това е възможно почти 100% след около 14 седмици лечение. Нещастните двойки могат да се радват на приятен сексуален живот само след няколко месеца.

Съществуват два главни метода за лечение на ПЕ: 1. „притискащата техника“ на Мастърс и Джонсън и 2. процедурата „спри започни“. Тук ще изложа последния метод. Той включва няколко стъпки.

1. Доведете съпругата си до оргазъм. Тъй като преждевременно еякулиращият не може да се концентрира върху решаването на своя проблем, докато жена му получава оргазъм, той трябва да ѝ помогне първо тя да стигне до оргазъм, а след това да се концентрира изцяло върху своите усещания. Съпругът може да помогне на съпругата си чрез ръчна стимулация на клитора ѝ или чрез друг приемлив за двамата метод.

2. Прекарайте време в любовна игра. Разбирайки, че многото милувки увеличават възбудата на мъжа, жената често ще елиминира докосването на пениса на съпруга си. В усилието си да се справят с прекаленото сексуално напрежение те често пристъпват директно към сношение. Все пак, когато проникването във влагалището стане без предварителна стимулация, мъжът може действително да проникне и да еякулира по-бързо поради шока в системата му. Затова съпругата трябва любящо да гали гениталиите на любимия

си особено долната част и главата на пениса, но не така, че той да еякулира.

3. *Навлизване и отдръпване.* По време на тази фаза съпругът поставя пениса си (от позицията, в която мъжът е отгоре, за да има по-добър контрол) бавно във влагалището и спира проникването или се отдръпва, когато усети желание да еякулира. Триенето при пълното оттегляне може да причини еякулация, така че се предпочита, ако е възможно, пенисът да остане във влагалището.

Прекъсването на движението няма да причини понижаване на ерекцията, но ще забави желанието за еякулация. Когато мъжът чувства, че се контролира, може бавно да започне да прониква по-навътре. Ако желанието му да еякулира се увеличава все повече, трябва да спре движението или да се отдръпне внезапно. Целта през тази фаза е да проникне, докато почувства предстоящата еякулация. Мъжът с по-големи проблеми няма да може да вкара повече от главата на пениса си, преди да спре, за да може да се контролира.

4. *Контролиране на „точката, от която няма връщане“.* Рано или късно всеки мъж достига до нея, когато продължи да прониква във влагалището, докато свърши еякулацията. Съществува едно „няма връщане назад“. През тази част на лечението мъжът трябва да достигне „точката на няма връщане назад“, но да се контролира, като прекъсне движението. След еякулацията може да си почине от 15 секунди до 2 минути или повече в зависимост от проблема му внимателно отчитайки времето.

Макар че това звучи неромантично и клинично, важно е да се засича времето, докато той започне ясно да разпознава усещането, предшестващо еякулацията. По време на прекъсването мъжът не трябва да прониква повече, а жената не трябва да се движи, да кашля, подсмърча или мига, защото най-лекото движение може да е сигнал за „края“ за него.

5. *Продължаване на акт на сношението.* Щом веднъж съпругът се научи да разпознава чувството, предхождащо „точката на няма връщане назад“, може да започне да прониква с леки движения. Целта е да толерира постепенно нарастващите импулси. Първоначално ще му бъде трудно да контролира движенията си, защото инстинктите и възбудата му ще го мотивират към по-дълбоко проникване. Все пак такава дълбоко навлизане не винаги носи голямо удоволствие на жената и може да доведе до дискомфорт.

Концентрирането на движението по-близо до отвора на влагалището е по-приятно и за мъжа, и за жената, отколкото дълбокото проникване. За нея така е по-добре, тъй като само първата трета от влагалището е покрито с чувствителна тъкан, а това ще намали възбудата на половинката ѝ и ще му помогне да контролира еякулацията си.

6. *Продължителен контрол на еякулацията.* Щом веднъж мъжът започне да разпознава усещането, което предхожда еякулацията и може да редува лекото проникване с периоди на почивка, той ще започне и да се контролира. След като свикне да контролира еякулацията си 15 секунди, може да увеличи това време на четири периода по 15 секунди. Ако се научи да прибавя по минута, може да продължи с още две. След това би могъл да пробва с три минути.

Скоро може да продължи с лекото проникване, достигането на „точката на няма връщане назад“, спиране на проникването и прекратяване на желанието за бърза еякулация. След дълга практика ще може да поддържа половия акт толкова дълго, колкото той и съпругата му желаят. Мъжът може да контролира еякулацията си, когато може да подбери времето на оргазма си.

Периодите на практикуване на „спри започни“ могат да доставят удоволствие и на двамата партньори. Съпругът може да увеличи способността си да отлага еякулацията и по този начин да удължава удоволствието от половия акт, а съпругата ще започне да изпитва сексуална възбуда, непозната за нея преди. Ако досега не е получавала оргазъм, това е моментът. Ако е достигнала тази фаза, може да продължи да се наслаждава на многократните оргазми.

Много двойки откриват, че практиката „спри започни“ им позволява да експериментират с различни позиции нещо, което не им се е отдавало преди, поради малкото време преди еякулацията. Чрез работата в екип те ще развият ценни вербални и невербални умения за общуване, както и ново съзнание за тяхната взаимозависимост, за да преживеят сексуално удоволствие.

Ерекtilна дисфункция. Импотентността, или ерекtilната дисфункция, се определя като неспособност за постигане или поддържане на ерекцията, необходима за пълноценното сексуално

Напомняй ми, о, Боже, че сексът е дар от Теб, а не от дявола, независимо какво казват лицемерите.

*Хари Холмс
младши*

преживяване. Между 10 и 20 милиона американци страдат от импотентност в даден момент от живота си. Когато към тях прибавим и тези с частична еректилна дисфункция, броят им достига до около 30 милиона. Получаването на еректална дисфункция нараства с годините, но не е неизбежна последица от възрастта.

При възрастните, а и при младите, това неразположение може да се появи като последица от специфична болест или от медицинско лечение, свързано със страх, загуба на самоувереност и депресия. Около 5% от импотентността се наблюдава при мъжете около 40 години и нараства до 15-25% при 65-годишните и по-възрастните хора. Все пак тя се лекува във всички възрасти.

Импотентността не е изцяло резултат от мисленето на мъжа. При около 85% от тях тя е причинена от болести, особено от диабет и сърдечни неразположения, които ограничават потока на кръвта. Най-често срещаните болести, водещи до импотентност, са съдовите болести, диабетът, неврологичните увреждания, тазовите увреждания, хормоналният дисбаланс, употребата на опиати и болестта на Пейрони.

Психологически проблеми като неувереността, безпокойството и конфликтите често са важни допълнителни фактори. Проблемът е свързан с депресия, с липса на самочувствие, с нарастващо притеснение или с напрежение между съпрузите и/или със страх и безпокойство от предаване на болести по сексуален път, включително и СПИН. Други фактори като наднорменото тегло, недоброто физическо състояние, както и прекомерното пушене и пиене също могат да причинят еректилна дисфункция.

За много мъже еректилната дисфункция създава умствен стрес, който рефлектира върху връзката им със семейството и близките им. Половата зрялост и самочувствието са толкова тясно свързани за някои хора, че разговорът с тях може да бъде труден и смущаващ дори когато разговарят с тези, на които се доверяват, като партньора им или лекаря им. Макар че 85% от импотентността е резултат от физически проблеми, веднъж ако се забележат смущения в ерекцията, емоционалните фактори често усложняват проблема.

Трябва да се знае, че желанието и способността за постигане на оргазъм, както и способността за еякулация, могат да останат незасегнати дори при еректилна дисфункция или пък могат да

липсват до известна степен и това да допринесе за създаването на чувството на неадекватната сексуална функция.

Има много постижения и в диагностиката, и при лечението на споменатото неразположение. Четирите най-често предписвани лечения включват вакуумна терапия, т.нар. инжекция на Аза, импланти на пениса и интраветрални таблетки. Съществуват, разбира се, и други начини на лечение. Съществуват нови лекарства, които могат да възстановят сексуалните способности, като премахнат дискомфорта и смущението от традиционните терапии. Могат да се използват и специални антихипертензивни лекарства, антидепресанти и антипсихотични лекарства, които да намалят риска от провал. Много пациенти и здравни работници не знаят за тях и поради това дисфункцията остава неизлекувана.

Еректилната дисфункция не е постоянна. Около 95% от всички случаи могат да бъдат успешно разрешени, ако се открие причината за нея. Това неразположение не е само мъжки проблем. Тъй като то разстройва браковете и се отразява на начина, по който страдащите възприемат себе си, се превръща в проблем на двойката. Степента на успех при лечението е по-висока, когато двамата партньори се включат в разрешаването му.

Най-голямото препятствие може да бъде менталното отношение към проблема. Колкото повече мъжът мисли, че е „сексуален инвалид“, толкова по-реална е възможността това да стане. Щом той се сблъска с подобно неразположение, трябва да си направи пълен физически преглед и да осведоми лекаря за своята импотентност. Ако няма никакво заболяване, може да се оправи. Първата стъпка към възстановяването е признанието, че проблемът съществува, и търсенето на помощ.

Порнографията. Много мъже използват порнографията като сексуален стимулант дори след брака. Постоянният сексуален партньор не повлиява нуждата им от нея и от мастурбацията. Веднъж установени, тези навици съществуват дълго.

Докладът на Джанъс за сексуалното поведение, проучване от 1993 г. върху 2 765 души, показва, че от 24 до 32% от мъжете активно мастурбират, но не е ясно какъв е процентът на женените. Изследването на Арчибалд Харт информира, че 15.5% от вече сключилите брак мъже и 6.8% от обвързаните духовни лица (свещеници) продължават да мастурбират, използвайки порнографията.

Популярността на порнографията е следствие от желанието за ранно осведомяване, начин за задоволяване на любопитството, желание за подобряване на сексуалните техники и част от тенденцията да бъдете на ТИ при всяка ситуация. Някои мъже се обръщат към еротиката, за да възстановят изгубения си интерес или за да разнообразят скучния си сексуален живот.

Един мъж се насочил към еротиката след 10 години брак поради това, което той наричал „досаден“ секс. Започнал с посещение на длнопробни телевизионни къщи и с купуването на няколко еротични видеокасети и списания. Така изливал хормоните си и обявявал себе си за отново жив. Но това подобрене било краткотрайно. Станал зависим от еротиката. Без нея не можел да действа. Скоро забелязал, че се насочва към „С и М“ (садомазохизъм). Докато не открил страстта си към детското порно, не осъзнавал дълбокия разрушителен ефект на порнографията върху себе си.

За съжаление Интернет отваря нова ера в порнографията и сексуалната пристрастеност. Търсачите не трябва вече да обикалят западналите части на градовете. Сега могат да претърсят „мрежата“ и да се задоволят с порнография, киберсекс и дори да имат връзка „по линията“. Съветниците по този въпрос казват, че сексуалната пристрастеност чрез Интернет е най-бързо разпространяващата се зависимост днес. Достъпът до неподходящи сексуални дейности създава проблеми на мнозина. Борещи се християни, слаби и податливи, са здраво заклещени у дома и на работа, дори с филтриращ софтуер. Съпругите търсят съветници и консултанти, обзети от страх, незнаещи какво да правят с продължаващото увлечение на половинките им към порното в Интернет. Много хора заявяват, че не виждат нищо лошо в това, което правят, щом връзката не завършва с физически контакт. Според тях задоволяването чрез порнографията, както и другите видове сексуална пристрастеност не е прелюбодейство. Нека да си припомним обаче, че изневярата започва със силна емоционална връзка. Това означава, че не е нужен физически акт, за да измениш на брачната клетва.

Порнографията унищожавя интимността, защото по дефиниция тя внася трети човек във връзката. Зависимостта от нея не само е вредна за съпруга и за сексуалния живот на двойката, но е разрушителна и за самочувствието на любимата. Подкопава чувството ѝ за сигурност в брака и доверието ѝ в него. Сексуална

пристрастеност като тази може да бъде прекъсната, но само ако мъжът признае проблема си и се включи в програма против подобни зависимости.

За жените, които не са изпитвали оргазъм

Не преди много години сексуално незадоволените жени са били оставяни да се чудят и да затъват в собственото си сексуално разочарование. Но това време вече е отминало и проучванията показват, че е възможно всички омъжени жени да постигнат оргазъм. Думата „фригидна“ вече не се използва за жени, които не откликват на сексуалния контакт. „Не изпитала *оргазъм*“ е по-описателно понятие, тъй като той е *нещо, което се научава*. Жена, която не е получила такъв, просто не знае как да го постигне. Със сигурност християнките не трябва да се задоволяват с малко, те дължат това както на себе си, така и на половинките си.

Оргазъмът при жените е тясно свързан с чувствата им, с възприемането им на самите себе си. Негодуванието, горчивината, неинформираността и умората поставят сексуални бариери пред жената и правят трудно, ако не и невъзможно, тя да отговори на съпруга си. И тъй като *най-важният сексуален орган е мозъкът*, той трябва да ѝ каже: „О'к, давай нататък“, за да бъде сексуално задоволена.

Жената може да си помогне, като си изгради едно по-позитивно отношение към света. Книги като *Дарът на секса* от Клифърд и Джойс Пенър могат да ѝ помогнат да разбере проблемите си. Ако тези нейни усилия не успеят, трябва да се свърже с доверен лекар или да помоли да бъде изпратена при специалист.

Другият метод за увеличаване на сексуалното удоволствие, както и за обучението на жените в постигането на оргазъм, е резултат от укрепването на пикочогенния мускул (ПК). През 1940 г. д-р Арнолд Х. Кегел, специалист по неразположенията при жените, открил, че упражнението за засилване на слабия пикочен мускул увеличава сексуалното удоволствие при тях. Тази практика на Кегел не само повлияла проблема с уринирането на

една негова пациентка, но тя преживяла оргазъм за първи път след 15 години брак.

По-широките изследвания потвърждават първоначалното откритие на д-р Кегел. Практиката е възприета и от други лекари, за да подобрят сексуалния отклик на своите пациентки, тъй като може би повече от 2/3 от американките страдат от слабост на ПК мускул, която може да попречи на сексуалния акт.

ПК мускул се намира между краката, като започва отпред и завършва назад подобно на ластик. Той поддържа шийката на пичуния мехур, долната част на ректума, родовия канал и долната част на влагалището. При две от всеки три жени този мускул е слаб и отпуснат, пречейки на сексуалните им взаимоотношения.

Упражненията, предложени от Кегел, за да се укрепят ПК мускул, се състоят от серия свивания, първоначално практикувани при отделянето на урина. Ако отделянето може да бъде прекъснато, ПК мускул се съкращава. Веднъж научен, контролът на мускула позволява упражненията да се практикуват по всяко време. Жените трябва да започнат с 5 до 10 свивания 6 пъти дневно през първата седмица. След период от шест седмици трябва да увеличат броя им в 6 дневни секции по 50. Повечето жени забелязват промени в сексуалните си контакти в рамките на 3 седмици и след 6 до 8 седмици само малко упражнения ще поддържат мускула.

Укрепването на ПК мускула може да заздравя влагалището, разширено при раждането. Разширеното влагалище може да е причина за по-слабото усещане на двамата партньори. Притискането на тези мускули по време на половия акт (и добавянето на тазовите движения) е друг начин за интензифициране на удоволствието.

Да поговорим за това

Защо за най-приятното нещо, познато на хората, партньорите разговарят толкова трудно? Двойка, която може цял час да посвети на плановете си за къщата, замълчава, когато се сблъска с необходимостта да говори за своя сексуален живот.

Хората се връщат към най-детските начини за изпращане на недиректни послания, когато стане въпрос за секс. Гняв, мълчание,

тишина, мръщено, раздразнителност, обиди и заплахи са някои от тактиките, използвани при решаването на сексуални проблеми. Изглежда, двойката ще прибегне до всякакви други методи, но не и до открит, откровен разговор за това.

Изследване, ръководено от Джеси Потър, сексуален възпитател, терапевт и директор на Националния институт за човешки взаимоотношения в Чикаго, показва, че 87% от сексуално активните възрастни не споделят помежду си какво им харесва в леглото. Според мен дори тези, които казват, че могат да разговарят с партньорите си за секс, ще признаят, че има граници за това, което обсъждат с половинките си.

Добрите слушатели са добри любовници.

Когато възникналият сексуален проблем не се обсъжда, той не изчезва просто така, а се разраства и задълбочава. Тъй като откритото общуване относно сексуалните предпочитания води до по-удовлетворяващ сексуален живот, струва си да опитате.

Един сексуален проблем може да раздели една двойка или да я сближи – зависи от това, как ще бъде посрещнат. Ако двамата с желание се доверят един на друг и споделят страховете си, могат да укрепят връзката си. Сексът може да раздели или да свърже двойката по-силно.

За повече информация относно това, как двойката може да говори за секса по-свободно, вижте глава 7 в книгата ми *Как да говориш така, че съпругът ти да слуша: Разговорът за секса непознати в нощта*.

Намалява ли сексуалното желание с годините?

С годините сексът се променя. Но това не означава, че умира. Според проучване на университета в Чикаго жените на 20 г. са с най-малък шанс да получат оргазъм по време на половия контакт, докато тези на 40 г. имат най-голяма възможност за това. Както обяснява една дама: “Най-после разбрах тялото си и съпругът ми се обучи. Правенето на любов вече не е мълчаливо надяване и безумно гърчене.”

Жените на 30 г. започват да проявяват по-голяма сексуална

инициатива. Те чувстват забележимо нарастване на нуждата си от оргазъм. Една от причините е промяната в хормоналния баланс, свързана с увеличаването на количеството на тестостерона в химическия състав на тялото им, който се трансформира в увеличена готовност, самоувереност и интерес към оргазма. Този нов интерес на жените към секса може да бъде най-лошото или най-хубавото нещо в сексуалния живот на двойката. Някои мъже намират прямотата на съпругите си за заплашителна и не могат да преживеят „бурята“.

След като жените, преминали 40-те, отминат репродуктивните си години, идва времето на свободата в реализирането на по-задоволяващ секс. Мъжете и жените на 40 г. обикновено вече са достигнали сексуална и емоционална зрялост и съвместимост. Между тях съществува ново чувство за баланс, смях и уважение. Децата вече са големи и прекарват повече време навън, което им дава възможност за по-голяма близост. Интимността, която двойката е чувствала през годините, ѝ позволява да експериментира с нови техники, които не е изпробвала в младостта си.

50-те години могат да бъдат по-отпускащи, по-романтични и по-интимни. Партньорите вече съвършено са си паснали сексуално и емоционално. Кариерата им е под контрол и имат повече време, по-малко напрежение и по-малко грижи, които са ги притискали преди десетилетие. Понякога мъжете посрещат 50-те с безпокойство, защото честотата на ерекцията им намалява и се нуждаят от нещо повече от визуална стимулация за това. Но те не осъзнават, че ерекцията им ще продължи по-дълго и може да бъде дори по-добра от младежките им години.

Дъ Джанъс Репорт разкрива, че мъжете между 51 и 64 г. описват секса като „по-удовлетворяващ“ и „бавен“, отколкото в младежките им години. Те имат много време, което да прекарат в любовна игра, и говорят за наличието на повече топлина и интимност след половия акт. Възбудата е центърът, в който се съсредоточават. И тъй като малко ерекции са следствие на визуална стимулация, това означава, че при тях нараства нуждата от докосване, а тя поражда по-голяма интимност.

Вярват или не, след 60 г. е най-подходящото време за секс. Повечето жени имат чести, ако не и многократни оргазми и мъжете знаят, че възрастта не е причина за импотентност. Според *Дъ*

Джанъс Репорт 70-годишните и по-възрастните заявяват, че сексът им е по-удовлетворяващ от всякога. Някои казват, че е „дъ бест“. Дори тези на 90г., които са имали партньори и са били в добро здраве, признават, че сексът им е добър.

Когато възрастта и интимността заемат мястото си на всяко ниво на връзката, сексуалната интимност се запазва през годините. Щом това се случи, промените, които настъпват с времето, ще бъдат посрещнати позитивно.

Глава 21

НЕГОВИТЕ И НЕЙНИТЕ СЪВЕТИ ЗА СТРАХОТЕН СЕКС

Едно нещо е да знаеш защо и как партньорът ти отговаря по различен начин и съвсем друго е да приемеш различията помежду ви и съответно да промениш поведението си. В голяма степен зависи от жената дали съпругът ѝ ще се почувства сексуално способен, или не. Когато тя направи така, че той да се чувства като крал на секса, много по-възможно е любимият ѝ да приеме тази роля и да направи и нея кралица.

По същия начин, неуспявайки да създаде атмосфера, в която жената да откликне, мъжът може да се лиши от собственото си сексуално удоволствие, което е важно за щастието му. Възможно е той да се чуди как тя може да казва, че го обича, и все пак да отхвърля това, което партньорът ѝ иска и от което се нуждае най-много. Но ако нещата по отношение на секса не вървят добре, съпругът може да се затвори в себе си, тъй като там, където жената е безразлична, съвсем вероятно е да открием мъж, който не посреща нуждите ѝ.

Как да задоволя една жена?

Въпреки че днес мъжете са много по-съзнателни в сексуално отношение, отколкото миналите поколения, още има какво да научат за задоволяването на жената.

1. Преживейте любовната авантюра с нея извън спалнята. Правенето на любов е дълбоко емоционално преживяване за жената. Тя се стимулира посредством количеството романтична любов, което съпругът ѝ показва през деня, и приема всяка романтична среща за момент на нежна любов и като важна част от живота си.

Ако мъжът ѝ приема секса като неизменна даденост, тя може да се почувства дълбоко наранена и обидена и инстинктивно да се отдръпне от сексуалните действия, лишени от любов и привързаност. За него повтарящите се уверения може да изглеждат ненужни и театрални, но не е така за нея. Жената не се нуждае от потвържденията, защото е горда или защото търси ласкателства. Те са ѝ необходими, защото подхранват романтичната връзка.

Дайте ѝ романтика с любящ допир, потупвания или прегръдки през деня. Дръжте ръката ѝ, докато шофирате или вървите заедно. Ако я докосвате само когато желаете секс, тя ще си помисли, че всяка прегръдка или докосване означават пътуване към спалнята и ще ги отхвърли.

Жената има нужда да чува думи или да преживява чувства, преди да ви отговори. На въпроса каква промяна би желала да настъпи в партньора ѝ, една дама отговаря: „Нека осъзнае, че атмосферата на правенето на любов започва, когато стане сутрин от леглото, а не когато се втурне към него през нощта. Малко внимание, нежни думи, проява на грижа, докосвания – всичко това въздейства на настроението ми.“ Всеки съпруг, който мисли, че просто може да влезе в спалнята с очакването жена му да се „включи“ без никаква подготовка, не разбира женската сексуалност.

Две неща възбуждат най-много жената допира и думите. Страхотният любовник знае как да омае жената с думи: „Ти значи всичко за мен“, „Най-хубавият ден в живота ми беше, когато те срещнах“, „Аз съм най-щастливият мъж в света, защото имам такава жена като теб до себе си“. Тези думи събуждат любовни чувства и я подготвят за правенето на любов. Внимавайте да не използвате груби думи или изрази, свързани със секса, докато правите любов с партньора си. Те могат да ви стимулират, но повечето жени ги намират за обидни.

Сега чрез думи и допир сте я подготвили за леглото.

2.Прекарвайте време в любовна игра. Мъжете имат склонност да се концентрират върху половия акт. Това е, което вие искате, и го искате сега. Но доброто за мъжа не винаги е добро за жената. Много мъже са бързаци. А те рядко са добри любовници. Твърде често са несигурни и нуждаещи се от бърз оргазъм. Най-важното нещо, което трябва да се запомни, е, че любовната игра отнема средно от 15 до 20 минути, за да може жената да се подготви за

**Нужни са ни
четири прегръдки на ден,
за да оцелеем, осем за да сме във форма и дванадесет за да растем.**

**Вирджиния
Сатир**

сексуалния контакт, като неопитната младоженка или жената, която има сексуален проблем, могат да се нуждаят дори от 30 минути или повече.

Само защото тя е по-бавна, не означава, че с нея нещо не е наред. Това става отново по Божи промисъл. Ако на мъжа му е нужно повече време, ние нямаме да бъдем толкова плодородни или щяхме да се размножаваме по-бързо. Ако двата пола постигат удовлетворение така бързо, както мъжете, ще е необходимо повече време за любовна игра, отколкото за действие. Когато мъжът трябва да бъде по-бавен, оставяйки настрана собствените си неотложни нужди,

за да ухажва и подготви жена си, побеждава себелюбието си и показва несексуална любов. Ако е търпелив, и двамата ще се придвижат постепенно напред и ще се забавляват от преживяването.

3. Разберете кои са женските зони на удоволствие. Важно е мъжът да знае за взаимовръзката между трите отделни компонента в сексуалното устройство на съпругата си: зоните на удоволствие на тялото, матката и клитора. Сексуалният фокус при мъжете е в пениса им, но при жените има много области на тялото, които са потенциално ерогенни. Гърдите, ушите, устата и влагалището ѝ откликват на сексуалното въздействие в зависимост от индивидуалността. Творчески действащият съпруг няма да се страхува да използва ръцете и устата си, за да изследва тялото ѝ, търсейки онези места, които са най-чувствителни.

Това, което създава трудности за мъжете, е, че не винаги едно и също нещо е приятно за жената, всичко зависи от случая. Способният съпруг ще открие онези места на женското тяло, които са особено чувствителни, и ще ги използва така, че да ѝ достави удоволствие. Най-добре е, когато двамата разговарят за изискванията си един към друг, за да могат взаимно да си доставят удоволствие.

Рутината и монотонността са смъртоносни за сексуалния отклик както на мъжа, така и на жената. Съобразителният и творчески настроен съпруг трябва да променя темпото и напрежението при докосването, но винаги да има предвид, че целта му е да ѝ достави удоволствие.

4. Научете се да удължавате любовната игра. Рано или късно при половия акт мъжът достига до „необратимата точка“. След като започне да разпознава усещанията, предхождащи еякулацията,

той може да се контролира и да удължава любовната игра. Когато постигне такъв контрол, той ще се доближи до възможността да бъде страхотен любовник. Ще може да доставя такова удоволствие на съпругата си, че тя да хареса правенето на любов повече от всякога. Ако любимата му рядко получава оргазъм, възможно е това да се промени. Ако никога не е достигала до оргазъм, сега е моментът да го преживее и то с много страст и жар. Или пък да премине към многократните оргазми.

5. Влизане с покана. Преди оргазма мъжът поставя пениса си в тялото на жената. Макар че тя може да е показала сигурни физически знаци на готовност за това като вагинална слуз, съпругът трябва да изчака, докато емоционалното ѝ състояние пасне на физическия ѝ отговор, преди да проникне в нея. Така нареченото „вход с покана“ дава възможност на дамата да избере кога и как да се навлезе в тялото ѝ.

Ако някой влезе в дома ви без покана, ще си помислите, че е нарушил спокойствието ви, че е нахлул в частната ви собственост и че не е желан гост. Така е и при жената. Когато е готова, тя може да помоли за половия акт. Ако иска да се чувства желан, съпругът ще изчака поканата. На всички ни е по-добре, когато сме поканени в нечий дом. Същото важи и за тялото на жената. Поканата може да бъде невербална или чрез мила дума, която и двамата знаете и разбирате.

Когато жената се чувства обичана, иска да бъде по-близо до съпруга си. *Песен на песните 4:16* казва:

„Събуди се, северни ветре, и дойди, южни.

Повей в градината ми, за да потекат ароматите ѝ.

Нека дойде възлюбеният ми в градината си и яде изрядните си плодове.“

Според своето темпо тя го кани да вкуси сексуалните плодове на тялото ѝ.

Изпълнителният любовник ще проникне в нея бавно, знаейки, че влагалището няма нервни окончания след първите няколко сантиметра от него. Той ще концентрира усилията си във входа на влагалището, където жената изпитва най-страхотни усещания във от клитора.

6. Сексуално удоволствие и забавление без изисквания. Не е необходимо жената да постига оргазъм всеки път, за да ѝ харесва секса. Много жени могат да участват в сексуална връзка, без да получават оргазъм и въпреки това да са доволни. Никога съпругът не трябва да изисква от съпругата си постигането на оргазъм, тъй като това

изискване ще я постави в неудобно положение. Тя може да изгуби интерес към взаимния секс или да симулира оргазъм.

Голяма част от мъжете презират фарса и д-р Джеймс Добсън посочва: “Веднъж започнала да блъфира в леглото, жената не може да спре. Винаги щом накара съпруга си да мисли, че тя е в продължително, изпълнено с удоволствие пътуване, всъщност колата ѝ ще е още в гаража.”

Мъжът, който настоява за кратка нощна игра, независимо от настроението и здравословното състояние на половинката си, винаги ще остане разочарован от качеството на сексуалния им живот. Силно сексуално настроеният, егоцентричен съпруг може да изпита максимум облекчение, но минимум задоволство, тъй като не е разбрал значението на взаимната любов.

Мъжете до голяма степен са преследвачи, а жените отзоваващи се. Но последните трябва да има на какво да отговорят. Жената може да откликва, ако съпругът ѝ я ухажва нежно, бавно, търпеливо и творчески. Какво може да бъде по-вълнуващо и по-провокиращо за мъжа от подобряването на сексуалния му живот? Всеки човек може да стане добър любовник или дори страхотен, ако работи върху това.

Как да задоволим мъжката сексуалност?

Повечето жени смятат, че щом стане въпрос за правенето на любов, съпругът трябва да поеме инициативата. Предполага се, че той прави любов с нея. Затова повечето от тях очакват половинките им да са предприемчиви и чувствителни към нуждите и желанията им. Но правенето на любов не трябва да бъде еднопосочен процес, в който съпругът удовлетворява жената. Той също се нуждае и иска партньор, който да знае как да му отвърне. Жените никога не са мислели за това.

Да приемем, че осъзнавате необходимостта от това да направите някои промени. Как да започнете?

1. Накарайте го да се чувства сексуално привлекателен. Жената има нужда да се чувства обичана, преди да отговори на сексуалните нужди на съпруга си, обратното също е важно. Той трябва да

знае, че тя го намира сексуално привлекателен, преди да може да задоволи емоционалните ѝ нужди.

Проучване на *Лейдис Хоум Джърнал* на повече от 4 000 мъже посочва неоткликващата жена като най-отблъскващото за мъжете нещо. По време на първоначалната фаза на любовната игра тялото на жената отговаря автоматично на ефективната стимулация. Но жената трябва да се научи как да преодолее това и активно да се стреми към постигането на оргазъм. Тя не може да го преживее чрез пасивност, независимо колко умели техники използва съпругът ѝ. Дамата трябва да се предаде не само на съпруга си, но и на собственото си увлечение и да се освободи от напрежението си. Това изисква активното ѝ участие в правенето на любов.

Мъжът иска да се чувства желан, а не просто изтърпяван. Някои жени минават през секса така, сякаш изпълняват задълженията си към някаква организация. Ако съпругата иска щастлив и романтичен партньор, който да я обича, трябва да му каже колко много го желае и какъв страхотен любовник е той!

Една жена по време на един от семинарите ми върху брака ми каза колко много се е забавлявала от секса със съпруга си една нощ. Тъй като посещавала моя семинар, решила да приложи творчески това, което научила. Веднага след като достигнала до оргазъм, тя скочила от леглото и започнала да ръкопляска. Той никога не забравил тези овации!

2. Разберете какво „включва“ мъжа. То не е едно и също за двата пола. Може да е нужен един поглед към леката ѝ нощница, за да го „включи“ и мислите му да се насочат към това, което ще последва. Но тя действа различно. Въпреки че може да се възхищава от мускулатурата му и да ѝ харесва да го гледа облечен спортно, рядко това може да бъде възбуждащ стимул. Страстната целувка също може да го възбуди повече, отколкото нея.

Бог е създал мъжа да бъде отговарящ сексуално на външни стимули. Гениталиите му са отвън, така е и със сексуалността му. Той е изключително податлив на външна стимулация и на видими, осезаеми движения. Мъжете обичат да гледат тялото на жената и се „включват“ при вида на гола или почти гола жена.

Една жена считала мъжа си за „стар мръсник“, защото се възбуждал, когато тя се събличала гола пред него през нощта. Това дразнело и двамата, докато тя не разбрала, че отношението му не

е сигнал за поквара. Той реагира по този начин, защото Бог е сътворил тялото му така.

Помислете за бельото и пижамите си! Време е да изхвърлите всички фланелени пижами или парцаливи нощници и да ги смените с нови в атрактивни цветове, стилни и елегантни. Досега не съм чула мъж да се оплаква от такива разходи!

Понякога жените са обезпокоени от *Матей 5:28*, където четем: *“Но аз ви казвам, че всеки, който гледа жена, за да я пожелае, вече е прелюбодействал с нея в сърцето си.”* Вглеждането в друго женско тяло няма да го изкушава да отиде в леглото с нея, ако всичко у дома е наред. Първите прояви на недоволство обикновено започват с гняв, горчивина и негодувание, отколкото със страст и похот.

Нормалният, здрав мъж естествено отговаря на това, което вижда и докосва. Например колкото повече жената желае да се прегръщат вечер, толкова повече се събужда желанието му за секс. Готовността за това всеки път не е резултат от поквареността на мъжа. Така го е създал Бог.

3. Дарявайте го с романтика чрез допир. Мъжете и жените реагират различно на докосването. Дамите виждат в прегръдката или милувката жест на привързаност и топлина. Мъжете приемат същата прегръдка като прелюдия към секса, т.е. те приравняват докосването с цел.

За силния пол несексуалният допир е серия от стъпки, през които се преминава, за да се достигне до докосванията на генеталиите. Възможно е жената да иска подобен допир в последната фаза и тя харесва милувките. Мъжът обикновено желае директна и мигновена генитална стимулация, използвайки по-силен допир и то по време на първия етап от правенето на любов. Но съпругата му трябва да познава ерогенните зони по цялото му тяло – ушите, врата, зърната на гърдите, вътрешността на бедрата (особено близо до генеталиите).

4. Правете любов по-дълго. Жените мислят, че мъжът трябва да стигне бързо до оргазъм. Но на практика на него му е нужно доста време, за да може да изпита интензивен оргазъм. Той разграничава правенето на любов от рутинния секс. Колкото по-голяма е стимулацията, толкова по-интензивен ще бъде оргазмът му. Ако половият акт се предшества от 1520 минути стимулация, интензитетът му ще бъде голям.

Мъжът може да бъде стимулиран до точката преди еякулаци-

ята, когато той трябва да спре за няколко секунди и да започне отново. Създаването на сексуално напрежение и последващите го периоди на спокойствие придават на оргазма необикновена интензивност. Повечето мъже могат да издържат два, три, четири и повече повторения на този цикъл. Приближаването на оргазма може да се определи. Скротумът става компактен и се „скрива“ в тялото. Можете да спрете еякулацията като преустановите движенията. Чрез експерименти можете да осигурите такова преживяване за съпруга си, че той да говори за това дълго време.

5. Мислете позитивно за себе си и за своето тяло. Повечето жени не се чувстват удобно в тялото си. Да вземем за пример Роуена. Тя е привлекателна 37-годишна учителка с блестящи очи и кожа, за каквато мечтаят хиляди жени. Но ако я попитате как се чувства, ще ви отвърне: “Докато върху себе си имам дрехи, съм о’к. Но в минутата, в която се съблека, ми се иска да се скрия. Съпругът ми казва, че съм красива, но аз не мисля така.”

Много жени са като Роуена. Те искат лампите да са загасени или поне осветлението да е намалено, докато правят любов. Страхуват се да покажат тялото си. Но ако вие не се смятате за секси, не можете да бъдете такава. ***Жената не трябва да бъде кралица на красотата, но трябва да се чувства добре в тялото си.*** Ако се чувствате удобно във вашето тяло и се намирате привлекателна, съпругът ви също ще мисли така. Щом се приемате, ще бъдете по-уверена в спалнята.

Направете каквото трябва, за да изглеждате привлекателна. Упражнявайте се. Носете дрехи, с които вие а и той се чувствате секси. Поглезете се в банята. Използвайте лосиони, маски и посещавайте козметичен салон това ще ви направи по-уверени във вашата привлекателност в спалнята. Често малките неща повдигат самочувствието. Научете кои са те за вас и ги използвайте като добро предимство.

Доверете се на мнението на съпруга си. Повярвайте, че сте атрактивна, ако той се чувства привлечен от вас. Често трябва да гледате през очите на съпруга си, за да разберете какъв може да бъде съблазнителният човек. Надграждайте над нещата, които той оценява като секси у вас. Това може да означава да пренебрегнете спокойствието, опитвайки нови движения или начин на говорене и обличане, но се доверете на преценката на половинката си. Като се

научите да подсилвате тази своя страна, ще изпитвате удоволствие, удовлетворявайки партньора си.

6. Направете секса приоритет. Една от главните причини за липсата на желание за секс у жената е умората. След като се е борила 18 часа през деня, сексът може да бъде последното нещо, за което да мисли а това, което се прави най-накрая, се върши най-зле. Когато стане 21.00 часа, тя ще се бори с необходимостта да се справи с последните задачи за деня, преди да си легне. Съпругата, която счита сексуалния аспект на брака си за важен, ще си остави време и енергия за него.

Радостта от бързия секс

Това, което обикновено наричаме „бърз секс“ може да се отнася само за единия или за двамата партньори. Той може да включва половия акт, оргазма или еякулацията или никой от посочените. Свързан е с взаимно съгласие.

Бързият секс може да бъде забавен. Възможно е да се прави преди закуска, преди среднощно празненство или преди следобедно парти. Той е бърз начин да се разпали страстта в брака. Но все пак никога не трябва да бъде основен елемент на вашия сексуален живот. Вие ще оцелеете чрез бързия секс, но ще откриете, че сексуалните ви отношения са в застой. Включването им обаче в сексуалния ви живот ще добави блясък и разнообразие в него.

Да запазим предаността

Един от ключовите фактори в постигането на страхотен сексуален живот е верността на един партньор. Придържането към секс само с един партньор за цял живот е единственият начин да изградите емоционално здрава и стабилна връзка. То е и база за изграждането на характера ви, а характерът ви определя кои сте вие. Ап. Павел пише: *“Да знае всеки от вас как да държи своя съсед със святост и почит.”* (1 Солунци 4: 4)

Самообладанието е ключов елемент в сексуалното изразяване. Без него не само че обществото деградира, но и човекът става непредсказуем и опасен.

Женени любовници. Съпрузите трябва да си поставят за цел да бъдат творещи, изпълнени с въображение и желание любовници. Бог е създал секса освободен от егоизъм като вълнуващо, забавляващо и носещо удоволствие преживяване. Добрият секс е резултат от удовлетворяваща връзка. Ако се появят сексуални проблеми, свързани с времетраенето или сексуалната енергия, молете Бог за помощ при разрешаването им. Молете се така да подредите живота си, че да имате енергия, време и творческа нагласа, необходими, за да се насладите един на друг. **Запомнете, добрият секс не става просто така.**

Когато двама разведени се оженят, четирима лягат в леглото.

Народна поговорка

демон ли е, създаден, за да ме измъчва?
Или прелъстител?
Или нито едно от тези неща, Боже.

Аз знам какво е **Господи, благодаря ти за секса!**

Господи, **Господи, благодаря ти за секса!**
той е тяло и дух,
Господи, **Господи, благодаря ти за секса!**
трудно и дежуратбере какво е той наистина
силна прегръдка или приятно
Открита голота и скрита мистерия.
Радостни сълзи по лицата на годениците или
сълзи по сбръчканите лица на празнуващите годиш-
нина от златната си сватба.

Сексът е тих поглед през стаята,
любовна бележка на възглавницата,
роза, поставена на блюдото за закуска,
смях в нощта.

Сексът е живот не целия живот,
но част от смисъла на живота.

О, Боже, сексът е хубав подарък от Теб:
за да се обогати живота,
за да продължи живота на човешката раса,
за да се общува по-пълноценно,
за да ми покажеш кой съм аз,
за да ми разкриеш съпругът/съпругата ми,
за да ни очистиш чрез „една плът“.

Господи, някои хора казват, че
сексът и религията не бива да се смесват.
Но Твоето Слово твърди, че сексът е нещо добро.
Помогни ми да го запазя такъв в моя живот.
Помогни ми да бъда отворен за секса
и все пак да съхраня мистерията му.
Помогни ми да видя, че сексът
не е нито демон, нито божество.
Помогни ми да не си фантазирам
за несъществуващи сексуални партньори.
Дръж ме в реалния свят,
за да обичам хората, които Ти си създал.

Помогни ми да разбера, че не трябва да се страхувам от секса,
защото и той е част от християнството.
За много хора е трудно да кажат:
„Благодаря ти, Боже, за секса!“,
защото за тях той е повече проблем,
отколкото дар.
Те трябва да знаят, че сексът и евангелието могат да се свържат.
Те трябва да чуват добрата вест за секса.
Покажи ми как мога да им помогна.

Благодаря Ти, Господи, че си ме направил сексуално същество.
Благодаря Ти, че ми показваш как да се отнасям към другите
с доверие и любов.
Благодаря Ти, че ми позволяваш да говоря за секса.
Благодаря Ти, че съм свободен да кажа:
„Благодаря ти, Господи за секса!“

Хари Холис младши

Част 7: Да предпазим брака от износване

Глава 22

ЛЮБОВТА ПРОДЪЛЖАВА ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ЖИВОТ

Няколко творчески начина да запазим романтиката жива

Карол и Филип се срещнали, влюбили се, оженили се и имали три деца. Но по пътя на изграждането на семейството им, бракът им започнал да се разпада. Мечтите им се изгубили някъде между въодушевените илюзии и реалността около отглеждането на децата. Това, което двойката открила, било, че бебетата могат да бъдат истинско изпитание за връзката на родителите им. Монотонните и скучни детайли на домашния живот се превърнали в емоционални земни мини.

Често родителите са толкова заети с живота на децата си, че забравят да направят от брака си приоритет. Ако тази тенденция обаче се запази, децата им ще станат единственото нещо, което ги свързва. Родителите обикновено не осъзнават, че са занемарили взаимоотношенията си. Обикновено се започва с „нежна“ промяна на приоритетите и често несъзнателно се стига до момента, в който децата порасват. Маркерите на средната възраст като четирдесетия рожден ден и завършването на гимназия често служат за отрезвяване. След като децата напуснат дома, патрънорите поглеждат един към друг и започват да се чудят на странника, който стои от

другата страна на масата за закуска.

Не е лесно да поддържаш брака си романтичен. Лори го обяснява по този начин: “Бях шокирана, когато отидохме на почивка, за да отпразнуваме 10-та годишнина от сватбата си, и разбрах, че бяха минали 7 години, откакто бяхме само двамата за уикенда. Не съм недоволствала през това време, но беше прекрасно, че можем да правим каквото искаме, когато искаме, където искаме без децата. Сякаш 9 години сме носили пейджър и внезапно сме го захвърлили за цяла седмица. Бях толкова свободна! Никога не съм си почивала така у дома. Сякаш отново преживявахме медения си месец, преди да се родят децата.”

След като се оженим, тенденцията е да отдадем на работата и децата цялата си енергия. Бракът получава остатъците. Но ако двойката иска да поддържа дълго брака си здрав, романтиката и удоволствието от съвместния живот, трябва да превърне брака в част от деликатно балансираните действия. Ако не отделяме време за това, търпението ни един към друг ще се изчерпи.

Вторият закон на термодинамиката гласи: “Всяко нещо, оставено само на себе си, клони към безредие.” Животът в една и съща къща, общата вяра, грижите за децата, споделянето на едно и също легло не е достатъчно.

Забележете, че споменатите двойки не мислят за развод. Вероятно имат по-добра връзка в сравнение с други. Но не са щастливи. Това, че живеят заедно, не ги задоволява. Но за съжаление е така в много бракове. Младоженците са разочаровани от брачния живот, щом съжителството им не е като в телевизионните сериали с щастлив край след 30 минути. Рутината, еднообразието, скуката и съсредоточаването върху децата се оказват нещо неизбежно. Такива двойки застават пред нещо, което може да се нарече „брачно износване“.

То е състояние на пълно физическо, емоционално и умствено изтощение в брака и огорчава тези, които са очаквали от него да даде смисъл на живота им. Най-накрая те разбират, че въпреки всички усилия, бракът не може да им даде това, което са очаквали.

„Брачното износване“ не става за една нощ. То е постепенен процес, растящо осъзнаване, че нещата

Двойки, които не са готови за романтични промени, ще започнат да се питат дали наистина са влюбени.

Х. Норман Райт

не са толкова добри, колкото са били, че партньорът им не е толкова вълнуващ, какъвто е бил.

Няколко творчески начина да запазим романтиката жива

• Изпробвайте 20-секундното романтично зареждане. Целувайте се поне 20 секунди два пъти дневно – това е нещо повече от обикновените целувчици по устата или бузата.

• Напишете на огледалото бележка със следното съдържание: “Здравей, любими/любима. Ти виждаш човека, когото обичам с цялото си сърце.”

• Подгответе домашна брошура с талони, които партньорът ви може да използва. Те могат да гласят следното: “Това ти дава право на два часа от моето неразделно внимание. Можеш да избереш какво да правим.” Или: „С този талон можеш да се върнеш към своето любимо занимание.“

• Когато знаете, че партньорът ви е имал тежък ден, направете му/й успокоителен масаж.

• Направете списък с нещата, които обичате в половинката си. Пъхнете го в плик и го оставете на възглавницата.

• Когато партньорът ви влезе в стаята, се обърнете и подсир-нете тихо.

• Поканете половинката си на парти на прегръдките. Вие бъдете терапевта на прегръдките и, раздавайки ги, кажете, че партито няма да се състои без нея/него.

• Изместете времето за лягане на децата си с 30 минути по-рано и прекарайте допълнително време с партньора си. Децата може да недоволстват, но не отстъпвайте от позицията си.

• Всеки ден отделяйте от 510 минути, през които да бъдете близо един до друг. Например изпийте по чаша чай, преди децата да станат сутрин.

• Изключете телевизора и лежете в леглото един до друг, разговаряйки, докато заспите.

• Обадете се на любимия/любимата си следобед.

Глава 23

ОПРЕДЕЛЕТЕ СРЕЩА НА ПАРТНЬОРА СИ

О*тделете си време за проява на романтично внимание.* Определянето на време за романтика и специалните дейности, вършени заедно, са съществена предпоставка за сполучливия брак. Времето, прекарано с партньора ви, ще се отрази върху качеството на вашия брак. Съветникът Уилърд Ф. Харли препоръчва, ако бракът ви е здрав и двамата сте доволни от него, да бъдете заедно минимум 15 часа. Това ще поддържа романтиката във връзката ви. Забележете, посочено е, че 15 часа са минималното количество време, което е необходимо. По-добре е да го разпределяте през цялата седмица, а не да оставяте всичко за уикенда.

Но ако двойката има брачни проблеми, възстановява се от последиците от извънбрачна афера или търпи други сериозни брачни конфликти, е нужно повече време. Необходими са 2030 часа на седмица, за да си възвърнете предишната любов. В случаи като тези, за да спасите брака си, Харли препоръчва да отидете на почивка някъде, където ще можете да прекарате времето си във възстановяване на интимността помежду ви. Обикновено две или три седмици, изпълнени с внимание, водят двойката до момента, в който може да вземе интелигентно решение за своето бъдеще.

Много партньори казват, че просто нямат време за връзката си. Но ако единия от тях имаше извънбрачна връзка, щеше да намери нужното време за нея. Всичко е въпрос на приоритети. Истинският проблем е, че те не искат да прекарат времето си заедно, защото получават малко от взаимоотношенията си. Но ако двамата се научат да се радват на романтиката от времето, когато са ходели,

има надежда да възвърнат любовта, която са изпитвали един към друг.

Фокусирайте цялото си внимание върху брачната среща. Може би е нужно да се подсещат за това, какво означава да съсредоточиш вниманието си време, прекарано в проявяване на взаимно внимание. Това време не трябва да включва децата, приятелите или роднините. ***Романтиката може да разцъфти само когато сте насаме.*** Някои двойки мислят, че могат да бъдат романтични в присъствието на децата. Не! Романтиката и децата просто не вървят заедно! Интимността се разрушава.

Запомнете, почти невъзможно е да се създаде интимност между съпрузите, докато малките пълзят в краката ви, бебето чака в другата стая или по-голямото ви дете ви следи. Но като родители вие трябва да вдъхновявате децата си в съответствие с възможностите, които имате. Романтичната връзка ще ви помогне.

Споразумейте се да не обсъждате стоматологични процедури, странното шумолене на пелени, футбола, промени в плановете ви или предаването по телевизията. ***Времето, прекарано на кино, в гледане на телевизия, в посещения на спортни мероприятия, концерти и пиеси не се брои, защото вие се забавлявате чрез външен източник и има малко или никакво време за интимни разговори или фокусиране на вниманието.***

Важно е двойката да си измисли дейности, които посрещат най-големите емоционални нужди. Романтиката за повечето жени означава интимно споделяне и привързаност, за мъжете включване в отмарящи дейности или секс.

Променете облеклото си. В нощта на срещата двамата партньори трябва да изглеждат различно. Жената, облечена така, както почитства печката, няма да зарадва погледа на мъжа. Облечете

Най-добрият начин за вас и съпругата ви да прекарате време без децата си е да измиете чиниите заедно.

такава дреха, която ще накара половинката ви да се обърне два пъти. Направете си прическа, сложете си парфюм и си обуйте обувки с токчета, които очертават краката ви. Ако децата извикат и детегледачката въздъхне след вас, трябва да знаете, че сте успели.

Докато се обличат за случая, мъжете също трябва да положат грижи за себе си. Биреното коремче, надупчените тениски и лицето, покрито с набола

брада, едва ли ще издържат теста за страната на приказките. Раздърпаните дънки, мръсните нокти и лошия дъх също. Но гладко избръснатият мъж, ухаещ на афтършейв, с чиста изгладена риза, свободни панталони и излъскани обувки със сигурност ще направи впечатление. И най-важното от всичко усмихвайте се!

Жената се чувства специална, когато отделяте време да се облечете добре за нея. Когато положите допълнителни усилия да се подготвите за срещата си с нея, тя приема това като доказателство за любовта ви. Ако не го направите, ще предположи, че нямате чувства към нея. Да бъдете привлекателен за нея е било важно нещо за вас, докато сте ходели. Сега е нужно същото усилие.

По този повод един мъж каза следното: “Вие сте прави. Обличам се винаги хубаво, когато отивам на работа всеки ден. Но след работа и в уикендите нося любимите си стари дънки и одърпаната си риза. При всеки опит от моя страна да се доближа до нея, тя ме отблъсква, казвайки, че се нуждая от бръснене. Допуска ме близо до себе си само когато излизам сутрин. Сега знам защо.”

Опитайте се да се срещнете на любимото ви някога място за среща, но не напускайте дома заедно. Това създава чувството, че ви предстои нещо вълнуващо. Съвсем подходящи за стратегията са вечерите през седмицата. Има нещо специално в това да влезете в пълна с хора стая и да позволите на партньора си да се зарадва на присъствието ви, преди да заеме мястото си.

Флиртувайте един с друг. Не е трудно да разпознаете приятелите и женените двойки. Докато неженените партньори се гаят един друг с ръце и очи, какво правят женените? Ядат. Няма докосвания, интимни наслаждаващи се погледи, закачливи усмивки. Ако двамата се заговорят, разговорите протичат така: “Внимателно, ще разлееш.” Когато им сервират храната, се навеждат и се концентрират върху движението на вилницата. Няма какво да си кажат, защото вече знаят всичко за себе си и не се опитват да открият нищо ново.

Докато двойките, които са женени от няколко години, почти се познават, все пак остават някакви тайни за себе си, които трябва да се разкрият. Ето това е бракът продължителен процес на опознаване. И затова са срещите по време на брака. Няма значение къде ще отидете и какво ще правите, по-важно е да бъдете сами и да не се отдавате на навиците си.

Съпрузите трябва да се научат да флиртуват отново. Шушукане, игрива прегръдка, бележка, пъхната в чантата, или безпричинна целувка могат да помогнат на съпрузите да останат свързана през деня. Приятните погледи, комплиментите, чаровната усмивка, ръката, поставена небрежно на рамото на партньора, докато се смеете на някоя забележка – всичко това осигурява моментна възбуда.

Оставете настрана притесненията да покажете публично привързаността си към любимия човек. Можете да проявите добър вкус и все пак да поставите ръка на крака на половинката си, да си играете с крака под масата или нежно да навлезете в пространството на партньора си. Ако вечеряте заедно, възприемете това като вид любовна игра. Усмивките, контактът с очи, докосванията и интимните разговори проправят пътя за това.

Невъзможно е да развиее близка, интимна връзка, без да прекарват изпълнено със смисъл време заедно. Препоръчвам на двойките да си отделят часове поне веднъж в седмицата или през няколко седмици, ако не могат да си представят ежеседмичните срещи.

Няколко творчески идеи за това

1. Отвлечете партньора си за миниваканция – следобед или вечер, за нещо, което тя/той иска да направи.
2. Разгледайте новите предложения за строителство на жилища и си направете модел на вашия дом.
3. Разгледайте новите мебели в магазина (не струва нищо просто да погледате).
4. Разходете се в парка. Изпробвайте люлките и вижте кой може да се залюлее най-силно.
5. Предприемете пътуване в миналото – запалете огън в камината, пригответе си гореща напитка или прекарайте час, разглеждайки семейните албуми, като си спомняте за смешните моменти.
6. Отидете на късна вечерна разходка. Кажете си какво ви е на сърцето.
7. Изследвайте място, което партньорът ви би предпочел – планинско скривалище или призрачен град, за който сте чули. Посетете старинен, причудлив магазин в страничната улица.

8. Купете две шишета с течност, от която могат да се правят балончета. Отидете на върха на най-високото място сграда, планина, покрива на къщата. Правете балончета и ги наблюдавайте как изчезват от погледа ви.

9. Отидете до най-близкото езеро или басейн да нахраните патиците. Подхвърляйте им хляб, докато те се борят и гмуркат за обяда си.

10. Потопете се в топлата вана. Ако нямате такава, вземете тази на приятели. Оставете горещата бълбукаща вода да ви освободи от стреса. Разказвайте си смешки.

Никой брак не е слънчева светлина, но двама души могат да споделят един чадър, ако се сгушат под него заедно.

11. Посетете някаква забележителност. Облечете се в най-хубавите си дрехи и отидете някъде да хапнете в Макдоналдс например. Ще бъде забавно да отидете на неофициално място с официалните си дрехи. Играйте си с крака под масата.

12. Включете партньора си в игра на „гърсене на съкровището“. Започнете с бележка, отвеждаща го в шкаф в кухнята, където ще открие друга бележка, подканваща го да отиде до колата, където ще открие букет цветя с надпис, че трябва да карате до специално място за повече инструкции. В края на преследването (можете да го направите колкото дълго искате), ще се появите вие с предложение за пикник на плажа или резервация в любим ресторант.

13. След като единият е на среща на борда, а другият заведе децата на уроци по музика, се срещнете някъде и споделете товара на Г-на и Г-жата.

14. Редувайте се да каните другия на среща. Този, които отправя поканата, трябва да планира цялата вечер да избере ресторанта, да направи резервация, да осигури бавачка за децата и т. н.

15. Бъдете приключенски настроени. Изкачете заедно някоя планина, пътувайте до чужда страна.

16. Запишете се на вечерни курсове готварство, фотография, рисуване, чужд език или някакъв занаят. Това ще ви даде нещо ново, за което да си говорите.

17. Срещайте се за обяд веднъж в седмицата. Това ще кара и двама ви да тръпнете в очакване и ще разчупи монотонността на живота ви.

18. Планирайте следобед по колоездене в околността, в провинцията или в интересна област. По време на пикника разменете идеите си за вашия дом мечта. ~~Наредете~~ Наредете си снимки.

19. Ако имате болно дете или нямате бавачка, планирайте среща пред камината или в удобната баня, превърната в луксозен басейн. Запалете свещи, пуснете любимата си музика и прочетете любовните писма, които преди сте си писали.

20. Направете списък на шест неща, които желаете да вършите с партньора си. Поне веднъж в месеца се редувайте да изпълнявате предпочитанията на любимия си. Дали е езда, гмуркане или пързаляне участвайте с желание и доброволно както по времето, когато сте ходили и не сте били женени.

Глава 24

ИГРАЙТЕ С ПАРТНЬОРА СИ

Една от причините да желаем да бъдем с децата си е, че те са много забавни. Казват ни глупави смешки, закачат се, споделят нови преживявания и мечтаят за бъщето. Кога за последен път сте правили това с партньора си?

Децата са царе на общата игра и забавлението с прости дейности, които са изпълнени с изобилие от радост. Възрастните не са изгубили способността си да играят, а само са се откъснали от игрите поради напрежението и натиска на живота. И обществото не акцентира на важността на играта между възрастните. Вместо това работата и постиженията са похвални, докато развлеченията се класифицират като губене на време. Но тези, които са доволни от живота, умеят да балансират между работата и играта.

Играта ни помага да се свържем с тези, които обичаме. И двойките, които обичат да играят, определят това време като особено необходимо за своята връзка. Партньорите, на които тези часове им липсват, не са щастливи.

Р. Уилям Бетчър, клиничен психолог, говори за значението на играта. Той открил, че тя стабилизира брака, укрепва общуването и заздравява брачната връзка.

Щом играта вече не е част от брака ни, това е сигнал, че той започва да се разпада.

Когато се възобновят, игрите са показател за възстановяването на проблемната връзка.

Играта е начин да демонстрирате щастието си. По този начин вие казвате на партньора си: „Харесва ми да бъда с теб и да се забавляваме двамата. Ти ме правиш щастлив и аз искам да те направя такъв.“

Играта е още по-важна, когато съществува напрежение в отношенията между съпрузите. Тя им помага да „изплуват“ от трудностите, защото сваля напрежението и запазва чувството им за баланс при справянето с проблемите. Когато двамата са раздразнени от нещо, но се включат в игра или някаква подобна дейност и започнат да се смеят, ще се приемат отново.

Играта е мъгъщо средство за общуване, тъй като е невербален език. С малко думи можете да изразите мислите и чувствата си по игрив начин.

Поради по-взискателните им роли, на възрастните им е по-трудно да играят, отколкото на децата. Отговорностите правят по-сложно спонтанното изразяване, по детски. За да възвърнете тази игривост у себе си, вероятно ще трябва да я планирате. Едно от предложенията ми е да изключите телевизора в една от вечерите през седмицата и да играете на различни игри с партньора си. И вместо да се опитвате да печелите, се научете да се забавлявате от играта закачайте се, флиртувайте, противоречете си и се смейте, както когато ходехте.

Хари и аз често играем заедно. Наричам го с разни имена, гоня го из стаята, борим се с възглавници и хвърляме кърпи един върху друг. Хари ме подтиква да бъда по-творчески настроена при моите глупави и игриви атаки. Той ме подхранва позитивно, което ме окуражава да продължа да бъда такава.

*К о г а т о
Адам беше
сам, Бог не
сътвори за
него десети-
ма прияте-
ли, а една
съпруга.*

Творчески идеи за игра

Няма по-добро време да започнете с игрите от днес! Ето няколко идеи:

- Измийте колата заедно и си поиграйте с водата след това.
- Замервайте се с чорапи и възглавници.
- Пейте заедно в колата.
- Без предупреждение избутайте партньора си в тоалетната и го изненадайте с целувка, която ще го остави бездиханен.
 - Боядисайте заедно банята, докато стереото гърми любими стари романтични парчета.
 - Постоянно се изненадвайте. Опитайте с играчка животно с механизъм, което да ръмжи така: „Познай кой се грижи за теб,

скъпа.“

- Създайте си традиции, за които знаете само двамата.
- Създайте си сигнал „Ти си специален“, който може да бъде произнесен в стаята без смущение и без никой друг да знае за него.
- Споделете малко глупавичката фантазия за това, че притежавате остров или дворец, в които ще живеете някой ден.

Глава 25

ЗАБАВЛЯВАЙТЕ СЕ С ПАРТНЬОРА СИ

Щастливите брачни двойки се смеят по-често от тези, които са нещастни. Почти три четвърти от щастливо оженените участници в едно проучване казват, че се смеят заедно веднъж на ден или повече. Споделеният хумор е поставен на първите места в списъка от фактори, които партньорите посочват като причина за устояването на връзката им. Хуморът съхранява разнообразието и удоволствието във взаимоотношенията. Двойките, които се смеят заедно, очевидно не скучаят.

Смешните момчета от Института по гелотология (наука за веселието) към Медицинския университет в Станфорд препоръчват на двойките да се смеят на глас. Да се превиват и да се търкалят от смях по пода, защото смехът освобождава ендорфина и енкефалина (тези естествени болкоуспокояващи, химически братовчеди на морфина). Смехът ви се превърща в човешки вибратор, който практически масажира всеки орган на тялото ви.

Той прилича на аеробика. Допринася за здравето ви, като се равнява на 10 минути гребане. Укрепва имунната система, намалява болката, понижава стреса и подобрява циркулацията и дишането.

Хуморът и смехът свалят напрежението. Това е приложението и на шегите. Те „спукват балона“ на наслоените негативни емоции чрез изстрелването на финалната част на вица. Някои двойки се страхуват, че хуморът излага на показ уязвимостта им и виждат в него заплаха за връзката си. Вместо да се наслаждават в естествена среда на живота, те включват телевизора и следват пасивното му подобие, диктувано от смешните сериали.

Една вечер пастор посетил Боб и Сю, скоро сключила брак двойка, посещаваща църквата му. Боб го поздравил и го поканил да отидат в дневната, докато обяснявал, че съпругата му си взема

душ. Мъжете разпалено дискутирали последните спортни събития, когато вратата на банята се отворила. Сю, без да разбере, че любимият ѝ има компания, изскочила гола-голеничка. Искала да изненада половинката си с целувка.

На лицето ѝ се появило учудване, когато осъзнала, че съпругът ѝ не е сам. С вик се обърнала рязко обратно и се втурнала в спалнята. Покрусеният пастор бързо и тактично си тръгнал, докато мъжът ѝ се борел неуспешно с веселието си.

Следващата седмица след службата Сю се приближила към пастора и казала с намигване: “Здравейте. Аз съм Сю. Не мислех, че ще ме познаете с дрехи.” Двамата се засмели на нелепата ситуация и неудобството било преодоляно.

Хуморът смъква нашата маска, външния ни блясък. Понижава напрежението. Споделеният смях охлажда разгорещените дискусии. Някой бе казал, че смехът е Божият поглед върху положението. Той ни помага да гледаме напред въпреки безпокойствата и изцелява хиляди рани.

Дори простата усмивка може да подобри здравето, както и настроението ви. Усмиването стимулира тимусната жлеза, а това укрепва имунната система. Един лекар, който лекувал хронично болни пациенти, им препоръчал да се усмихват на себе си в огледалото два пъти дневно. Проучванията показват, че дори престорената усмивка помага на ума да се съсредоточи върху приятни неща.

Смехът е за живота това, което са амортизаторите за автомобилите не премахват дупките от пътя, но го правят по-гладък.

Все пак внимавайте да не осмивате всички свои проблеми или да не превърнете в нещо обичайно сериозните проблеми. Това може да подразни угрижения ви партньор. Някои ситуации не са смешни.

Вие и половинката ви може да имате различни вкусове относно хумора. Хари предпочита глупавите вицове. Аз харесвам остроумните и спонтанния хумор със силен завършек. Въпреки това съвместното забавление ни носи сила и спонтанност. Любовта и смехът изграждат интимността. Рут Бел Грахам в *Мой ред* е пише: „Невъзможно е да обичаш някого, с когото не можеш да се смееш.“

Един изследовател открил, че двойките, които предпочитат едни и същи смешни неща, имат по-голям шанс да се харесат и

оженят, отколкото тези, които имат различни предпочитания към хумора. Тези, които имат подобни вкусове, остават по-дълго заедно от другите. Хуморът очевидно допринася за близостта, защото е индикатор за сходни ценности, интереси, интелигентност, въображение и нужди.

Идеи за романтика и хумор

- Разберете какви са предпочитанията на партньора ви относно хумора. Изрежете карикатура от списание или вестник и му я покажете.

- Споделяйте си смешни истории. Украсете някоя истинска история, за да се посмеете, или преправете някоя от вашето всекидневие.

- Измислете си прякори, които ви карат да се усмихвате.

- Разказвайте си вицове. Лошият виц е по-добър от никакъв.

Целта е да се смеете, не да печелите като смешник. Можете да се посмеете на нещо, което е смешно.

- Ако нещо не става по начина, по който искате, опитайте се да го осмеете, вместо да се разстройвате. Това ще намали стреса и ще предизвика усмивка на лицето ви.

- Посмейте се на нещо глупаво.

- Споделяйте си лични шеги и прякори. Създайте си традиции, споделяни само от двама ви.

- Споделете някаква глупава фантазия или мечта. Игривото общуване създава чувство на доверие.

Ако вие и партньорът ви не се смеете заедно, време е да започнете. Както казва Писанието: *“Веселото сърце е лекарство за костите.”* (Притчи 17: 22)

Романтично бягство

Препоръчвам ви да си направите романтично излизане на всеки три месеца две вечери приспете в хотел или мотел. Някои от вас мо-

же да поставят под въпрос моя здрав разум. Питате: “Ами децата? Не знаете колко ще струва това? Нямаме време за такава лудост.”

Това може да е най-добрата инвестиция, която сте правили в брака си. Не е ли по-добре да отделите време, усилия и пари за изграждането на романтична, здрава връзка сега? Ако не го направите, много по-голяма е вероятността да похарчите повече пари по-късно за неща като брачни консултации, адвокати по развода, сметки за съда и издръжка на партньора и децата.

Да, трябва да бъдат две вечери в хотел. Нека да ви обясня защо. **Какво е *домът* за мъжа?** Това е неговият замък. Той се завръща в него след усилен работен ден, за да прекара свободното си време, да си почине и да се изпълни с енергия, за да може отново да се бори със света.

Какво е *домът* за жената? Независимо дали работи навън, или не домът за нея е РАБОТА, РАБОТА И ПАК РАБОТА. Независимо в коя стая е. Нещо сякаш я зове: „Премести ме“, „Махни ме оттук!“ или „Почисти ме!“. В дома, където толкова много задачи изискват вниманието ѝ, на нея ѝ е трудно да остави всичко и да си почине, да играе ролята на страстна „любовница“.

Когато жената е навън в мотел или на курорт, може да забрави за работата и да остави стреса зад себе си. Затова е абсолютно необходимо да изведете любимата си от домашната среда веднъж на три месеца, ако искате бракът ви да не се износи.

Ето **няколко правила**, които гарантират, че престоя ви навън ще обнови вашия брак:

1. *Никакви разговори за сметки, деца, роднини или други дразнещи теми.*

2. *Никакви писма, обаждания от офиса, пейджъри или GSM-и.*

3. *Никаква телевизия, видео или кино (вниманието ви трябва да бъде фокусирано един върху друг, а не върху действията на другите).*

4. *Позволена е само развлекателна литература.*

5. *Никакви диети. (Дами, смешно е да изведеш някого на романтична вечеря и да го чуеш да казва: „О, не мога да ям това.“ Това се случва веднъж, яжте и се забавлявайте.)*

6. *Кажете на всички, че празнувате своето романтично бягство и ги наблюдавайте как ще си „счупят вратовете“, за да ви*

помогнат да прекарате приятно.

7. Творчески покажете на партньора си чрез нежни романтични изненади колко много го обичате.

Запомнете, връзките не се обновяват от само себе си. Всичко зависи от вашето постоянно усилие. ***Романтиката е част от брачната любов, но носи удоволствие и удовлетворение. Предизвикателството да си женен означава да поддържате романтична, интересна и жива връзка през променливите години в брака.***

Един романтичен ден няма да „поправи“ брака ви. Но ще има дълготраен ефект върху връзката ви. Начинът, по който двойката прекарва времето си насаме през седмицата, предопределя едни от най-ценните часове в живота им и в известна степен определя бъдещото им щастие. Търсете романтика, където можете. Уловете всеки момент. И продължавайте напред!

Може би сте чували историята за фермера и съпругата му, които живели в Средния запад. Един ден торнадо ги отвяло от къщата в двора около обора. Когато прахът се оттеглил, фермерът видял жена си да плаче. „Защо плачеш, жено? попитал той. Не си се наранила.“

„Плача отвърнала тя, защото осъзнах, че това е първият път, когато сме заедно навън от 14 години насам.“

Дано никога не кажете подобно нещо!

Последни думи

Мислели ли сте си някога какъв щеше да бъде животът ви, ако не сте се оженили за съпруга или съпругата си? Аз съм. Може би щях да бъда почти отшелничка, остаряваща стара мома (без девет внуци), която разчита на великодушното на роднините си, за да преживява. Със сигурност нямаше да съм написала 20 и повече книги за брака и семейството.

И се чудя какво щеше да се случи с Хари, ако не се бях появила в живота му. Вероятно нямаше да има тази страст към приключения и пътувания от типа „глупациите се втурват там, където и ангелите дори се боят да стъпят“, каквито имам аз. Заедно ние правим нещата възможни един за друг, допълваме се взаимно.

И има нещо по-дълбоко в брака ни от това, което се вижда на

повърхността, нещо, изпълнено с дух. Може би можем да стигнем по-далеч и да копаем по-дълбоко, отколкото като отделни личности. Може би това е нашият принос към Божието дело на земята.

Не вземайте себе си толкова на сериозно, но никога не пропускайте да вземете половинката си достатъчно на сериозно.

Когато вечер лягам до Хари и чувам дълбокото му ритмично дишане, се чувствам като в светилище. Без силата и мъдростта му, без прегръдките му, без непоклатимата му вяра в невидимите неща, без отвлечането му за случайни вечери в любимия ни италиански ресторант щях да се проваля.

Бог ме е благословил с прекрасен съпруг такъв, който обича живителната светлина, която блика от мен. Бракът ми е добър, но не е свършен. Това не намалява любовта ни или привързаността ни един към друг. Чудото е във факта, че Бог може да използва две несъвършени същества, отдадени един на друг в един несъвършен брак, за да повлияе на света. Може би чрез нашата откровеност за себе си и връзката ни, можем да достигнем другите. Бог взема всичките ни недостатъци и ги превръща в нещо добро.



Надявам се, след като сте прочели тази книга, да сте открили забавни и вдъхновяващи ви мисли и отново да вземете решение да превърнете брака си в най-доброто, което той може да бъде. Предизвикателствата тепърва ще се изправят пред вас, независимо дали току-що сте сключили брак, дали сте омотани в суматохата около израстващите ви деца, или те вече са излетели от гнездото.

Посрещнете всяка промяна с ентузиазъм и увереност. Отворете сърцето си за партньора си. Бъдете готови да поемете риска да се откриете на този специален човек.

Първата причина, поради която се обвързваме, е, за да споделяме живота си с човека, когото обичаме. Всяка двойка минава през трудни периоди. Понякога преживяването на криза и изкачването към следващия етап са факторите, заздравяващи брака ни.

Сполучливите бракове са следствие от обезпокояващите проблеми, които съпрузите решават, преди те да са се превърнали в

по-големи неприятности. Необходимо е да работите заедно, за да ги преодолеете двамата души, които се обичат, които се доверяват един на друг и се уважават, които изцяло са позволили на Бог да управлява живота им. Ще откриете, че разрешаването на всяка криза води до по-силен, по-пълноценен и по-успешен брак брак, които ще устои и в бъдеще.

ИЗБРАНА БИБЛИОГРАФИЈА

Blitchington, Peter and Evelyn. *Understanding the Male Ego*. Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1984.

Burkett, Harry. *Debt-free Living*. Chicago: Moody Press, 1989.

Cowan, Carolyn Pope and Philip. *When Partners Become Parents: The Big Life Change for Couples*. New York: Basic Books, 1992.

DeAngelis, Barbara. *Are You the One for Me?* New York: Dell Books, 1992.

_____. *Secrets About Men Every Woman Should Know*. New York: Delacorte Press, 1990.

Deutsch, Ronald M. *The Key to Feminine Response in Marriage*. New York: Ballantine Books, 1968.

Cottman, John. *Why Marriages Succeed or Fail*. New York: Simon & Schuster, 1994.

Gray, John. *Mars and Venus in the Bedroom*. New York: Harper Perennial, 1997.

_____. *Men Are From Mars, Women Are From Venus*. New York: Harper Collins Publishers, 1993.

Harley, Willard F., Jr., *His Needs, Her Needs*. Grand Rapids: Fleming H. Revell, 1994.

_____. *Love Busters*. Grand Rapids: Fleming H. Revell, 1992.

Hart, Archibald D. *The Sexual Man*. Dallas: Word Books, 1994.

Hite, Shere. *The Hite Report A Nationwide Study of Female Sexuality*. New York: Dell Books, 1976.

Janus, Samuel S. and Cynthia L. *The Janus Report on Sexual Behavior*. New York: Wiley and Sons, Inc., 1993.

Joy, Donald M. *Men Under Construction*. Wheaton, III.: Victor Books, 1993.

Kaplan, Helen Singer. *How to Overcome Premature Ejaculation*. New York: Brunner/Mazel Publishers, 1989.

Kayser, Karen. *When Love Dies: The Process of Marital Disaffection*. New York: Guilford Press, 1993.

Kinder, Melvyn, and Connell Cowan. *Husbands and Wives: Exploding Marital Myths/Deepening Love and Desire*. New York: C. N. Potter, Inc., 1989.

Kreidman, Ellen. *Light Her Fire*. New York: Villard Books, 1991.

- _____. *Light His Fire*. New York: Dell Books, 1989.
- LaHaye, Tim and Beverly LaHaye. *The Act of Marriage*. Grand Rapids: Zondervan Pub. House, 1976.
- Lauer, Jeanette C. and Robert H. *Till Death Do Us Part: A Study and Guide to Long-Term Marriage*. Binghamton, N.Y.: Gaworth Press, 1986.
- Masters, William H. and Virginia E. Johnson. *Human Sexual Response*. Boston: Little, Brown & I Co., 1966.
- McManus, Michael J. *Marriage Savers: Helping Your Friends and Family Stay Married*. Grand Rapids: Zondervan Publ House, 1993.
- Notarius, Clifford, and Howard Markham. *We Can Work It Out: Making Sense of Marital Conflict*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1993.
- Penner, Clifford and Joyce. *The Gift of Sex: A Christian Guide to Sexual Fulfilment*. Wako, Tex.: Word Books, 1981.
- _____. *Men and Sex*. Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1997.
- Penney, Alexandra. *How to Keep Your Man Monogamous*. New York: Bantam Books, 1989.
- Ruben, Harvey L. *Supermarriage: Overcoming the Predictable Crises of Married Life*. New York: Bantam Books, 1986.
- Tannen, Deborah. *That's Not What I Meant: How Conversational Style Makes or Breaks Relationships*. New York: William Morrow and Co., Inc., 1986.
- Van Pelt, Nancy L. *Get Organized Seven Secrets to Sanity for Stressed Women*. Hagerstown, Md.: Review and Herald Publ Assn., 1998.
- _____. *How to Talk So Your Mate Will Listen and Listen So Your Mate Will Talk*. Grand Rapids: Fleming H. Revell, 1989.
- _____. *Smart Love A Field Guide for Single Adults*. Grand Rapids: Fleming H. Revell, 1997.
- Warren, Neil Clark. *Finding the Love of Your Life*. Colorado Springs, Colo.: Focus on the Family Publishing, 1992.
- Wheat, Ed and Gaye. *Intended for Pleasure*. Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell Co., 1977.
- Wright, H. Norman. *Holding On to Romance*. Ventura, Calif.: Regal Books, 1992.
- _____. *The Secrets of a Lasting Marriage*. Venura, Calif.: Regal Books, 1995.
- _____. *Understanding the Man in Your Life*. Dallas: Work Publishing, 1987.