## Как помочь раскрыться мужчине, которого вы любите

"Я знаю, что мой приятель эмоционально закрыт. Он не верит в любовь, он перенес в прошлом тяжелую психологическую травму. Он притворяется, что вообще не интересуется всей этой эмоциональной чепухой, как он говорит, и становится язвительным, когда я пытаюсь поговорить с ним о его чувствах. Но я знаю, что моя любовь поможет ему измениться. Никто не любил его раньше так сильно, как я. Если я буду сильно любить его, я знаю, он раскроется".

Как бы мне хотелось сказать вам, что подобного рода фантазии становятся реальностью. Как бы мне хотелось написать в этой главе: "Если вы будете любить вашего мужчину достаточно сильно, он раскроется перед вами". Но я не могу, потому что это неправда. Я точно знаю. Я сама пробовала и убедилась, что это не работает.

Это не значит, что ваша любовь не имеет значения, - конечно, имеет. Порой мужчина слегка приоткрывается, но этого недостаточно, чтобы сделать взаимоотношения здоровыми. Порой он открывается полностью, но у вас к этому времени накапливается столько злобы и усталости, что вы не в состоянии принять его любовь. Порой вы бросаете его, и вдруг все те усилия, которые вы прилагали, чтобы создать атмосферу любви, срабатывают, и он раскрывается - только слишком поздно, потому что вы уже ушли. Как бы ни случилось, вы всегда будете испытывать те же чувства, которые испытывала я: вас раздавили, предали, все безнадежно. И думать при этом: если бы я любила его больше, может быть, все было бы по-другому. И вы остаетесь с разбитым сердцем. Так случается с женщинами, когда они предлагают мужчине свою любовь, а он ее отвергает.

**Есть лишь один путь помочь мужчине раскрыться: он должен хотеть этого сам.**

Ваша любовь может внести перемены в жизнь мужчины - вы можете помогать ему, воодушевлять, создавать атмосферу психологического комфорта - делать все, чтобы облегчить ему путь во внутренний мир эмоций. Но всех ваших усилий, споров и слез недостаточно - он должен сам осознать необходимость своего развития. Он должен захотеть раскрыться. Только тогда вы сможете помочь ему.

Есть большая разница между тем, чтобы помогать ему, и тем, чтобы делать это за него.

Провозглашая, что помогаем своему мужчине раскрыть свое сердце, мы должны честно признать, что стараемся просто вскрыть его, а мужчина держит дверь захлопнутой. Как мы уже отмечали в третьей главе, мы заполняем эмоциональную пустоту, делаем все или почти все, "гребем" одни. Вам важно понять разницу между мужчиной, который действительно нуждается в вашей помощи, чтобы эмоционально раскрыться, и тем, кто в этом не нуждается.

### Хочет ли ваш партнер раскрыться?

Молодая пара пришла ко мне накануне разрыва. Женщина жаловалась, что, несмотря на все ее усилия, ее партнер отказывается раскрыться эмоционально так, как она бы хотела. Когда я попросила ее приятеля объяснить суть конфликта с его точки зрения, он сказал мне: "А я не просил ее переделывать меня!"

**Одной из самых больших ошибок, которую совершают женщины, является то, что они сами намечают "повестку дня" во взаимоотношениях с мужчинами, не информируя об этом своих партнеров.**

Вы можете считать, что вашему партнеру нужно научиться лучше общаться, или быть более открытым, или лучше разбираться в своих чувствах. Но при этом вы не учитываете одного - а что он об этом думает. Когда вы даете направление вашим отношениям,, не спрашивая при этом мнения вашего партнера, вы не только не уважаете его прав, но и готовите себе в будущем разочарование.

Прежде чем даже подумать о том, как помочь вашему другу эмоционально раскрыться, спросите себя: "А мои партнер хочет раскрыться ?"

Как лучше всего выяснить это? Очень просто - спросите его! Конечно, я не предлагаю вам во время первой же встречи с мужчиной говорить: "Привет, меня зовут Барбара. Скажи-ка мне, ты хочешь эмоционально раскрыться?" Вы должны предпринять следующие шаги.

### Как выяснить, хочет ли мужчина эмоционально раскрыться

**1. Убедитесь, что вы знаете, какие качества хотели бы видеть у вашего партнера.**

Составьте список своих пожеланий, один из тех, что я описывала в книге "Как любить всегда". Вот некоторые примеры из такого списка:

* чтобы он любил говорить о своих чувствах;
* чтобы сам стремился совершенствовать свою личность;
* чтобы ему нравилось проявлять нежность;
* чтобы у него был гибкий интеллект.

**2. Обсудите со своим будущим партнером, какого мужчину вы хотели бы видеть рядом с собой и какие взаимоотношения хотели бы построить.**

Будьте точной и спросите, разделяет ли он эти ваши взгляды.

**3. Попросите своего будущего партнера обрисовать, как, с его точки зрения, должны выглядеть ваши отношения.**

Будьте внимательны - дайте ему высказаться до конца.

**4. Обдумайте информацию, которую дает о себе ваш новый знакомый.**

Присмотритесь к его поведению во время нескольких встреч, чтобы убедиться, не является ли все это лишь словами, или он действительно обнаруживает те мужские качества, которые вам так нравятся. Если и после этого анализа он будет выглядеть привлекательно - вперед!

**5. Если ваши взаимоотношения становятся серьезными и вы решаете, что будете "официальной" парой, попросите своего партнера составить список тех эмоциональных целей, которых он хотел бы достичь в отношениях с вами.**

Например:

* Я бы хотел научиться просить помочь мне, когда я растерян, а не справляться с этим самому.
* Я бы хотел научиться делиться такими своими сокровенными чувствами, как страх или боль, а не только радостью.
* Я бы хотел научиться обсуждать проблемы, пока они небольшие, а не избегать их, говоря себе, что все "хорошо", и дожидаться, пока они разрастутся.
* Я бы хотел научиться быть более чутким к проблемам своей подруги, чтобы она не чувствовала себя отвергнутой и не считала, что я живу только своей жизнью.

Естественно, вы также должны составить подобный список своих эмоциональных целей.

Надо убедиться, что мужчина, которого вы любите, сам стремится раскрыться. Ставя перед собой цели, он дает себе обещание работать над своей личностью.

**6. Обсудите свои списки вместе и выработайте план достижения каждой из этих целей, заключив соглашение о том, как вы будете строить свои отношения.**

Эти соглашения являются своеобразными "правилами", которым вы оба обещаете следовать, чтобы достичь своих эмоциональных целей и при этом сохранить гармонию вашего союза. В следующей главе я научу вас, как составлять Книгу правил. Принимая эти правила, ваш партнер берет на себя ответственность за свое личное развитие.

Если вы уже давно вместе, то все равно можете последовать этим советам, чтобы лучше определить свои цели и потребности.

А поскольку ваш партнер сделал конкретные шаги, чтобы раскрыться эмоционально, вы можете смело помогать ему, воодушевляя и поддерживая, так как в этом случае вы работаете как команда.

Не знаю, как подчеркнуть для вас особую важность этой информации. Поверьте мне, по своему опыту я знаю, как легко, читая это, думать про себя: "Хорошие советы", а затем, игнорируя их, превращать своих мужчин в "проекты" и пытаться "осуществить" их, не спрашивая на то их желания.

### Как определить, что мужчина не собирается раскрываться

Бывают такие периоды во взаимоотношениях, когда вы можете поверить своему партнеру наперед и терпеливо помогать ему расти. Но, к сожалению, бывают и такие периоды, когда вам нужно честно признаться себе, что ваш партнер не собирается меняться и, как бы вы ни старались ему помочь, он ничуть не меняется.

Вот некоторые симптомы Вы не можете помочь мужчине, если:

1. вы делаете для него больше, чем он делает для себя сам;
2. у него негативное, безнадежное отношение к жизни ("Из меня ничего никогда не выйдет. Жизнь несправедлива");
3. он всегда обвиняет других в своих проблемах, отрицая свою ответственность за ситуацию;
4. он имеет разрушительные привычки, с которыми отказывается бороться: наркотики, алкоголь, нездоровое питание или азартные игры;
5. у него хроническая потребность властвовать, он постоянно борется с вами по любому поводу;
6. у него очень велико чувство вины, обиды, низкая самооценка из-за каких-то проблем в прошлом (оставил жену и детей и никак не может простить себе этого; не разговаривает с отцом двадцать лет);
7. он извиняется за свое поведение, говоря: "Ну вот, я такой";
8. он отказывается посетить консультацию, семинар или не хочет читать книги даже для собственного развития;
9. он сказал вам, что не хочет раскрываться!

Несомненно, все мужчины время от времени делают то, что я перечислила в этом списке. Но если эти опасные симптомы слишком хорошо вам знакомы, пожалуйста, не игнорируйте их. Расскажите вашему партнеру о своих страхах, найдите себе помощников, вернитесь и перечитайте третью главу о том, как прекратить заполнять эмоциональную пустоту во взаимоотношениях. Помните: нормальными ваши отношения могут быть только тогда, когда вы работаете над ними вместе.

### Некоторые другие способы помочь мужчине, которого вы любите

**1.  Поощряйте дружбу вашего партнера с мужчинами.**

Большинству мужчин довольно сложно установить достаточно близкие отношения с друзьями-мужчинами. Привычка к постоянному соперничеству и взаимное недоверие значительно затрудняют искреннее эмоциональное общение. Но мужчинам необходима мужская дружба - она является своеобразной отдушиной для той части их души, которую они не могут открыть женщинам. Даже если вас не все устраивает во взаимоотношениях вашего партнера с его друзьями - все равно поощряйте их. У мужчин свой язык и свои способы общения. Ваш муж может три часа обсуждать со своим приятелем достоинства его новой стереосистемы и скажет вам, что это именно то, что ему нужно. Вы, наверное, подумаете про себя: "Он что, впал в детство?" Нет, это не так. Помните: мужчины тоже недоумевают, почему женщины любят вместе ходить по магазинам!

**2.  Предложите ему посещать занятия "групп мужской поддержки".**

Мужчины имеют склонность не только изолировать себя от женского общества, но и от мужского. В различных городах нашей страны все больше начинают создаваться "группы мужской поддержки", занятия в которых ведут как психологи, так и психотерапевты. Возможно, что мысль проводить несколько часов в неделю в обществе других мужчин и обсуждать с ними различные проблемы и эмоции не понравится поначалу вашему партнеру. Однако, если он попробует, он поймет, какая это для него великолепная психологическая поддержка.

**3.  Купите своему партнеру книги, написанные мужчинами о мужчинах.**

Существует очень много книг, рассчитанных на психологическую поддержку женщин в потоке которых теряются книги для мужчин. Однако в последнее время вышло в свет несколько превосходных книг, в которых мужчины рассказывают о мужской психологии. Сходите в книжный магазин, купите несколько наиболее понравившихся книг и подарите их своему приятелю. А затем, когда он начнет их читать, спросите его, что он думает о полученной информации, что нового он узнал и что, на его взгляд, необходимо прочесть вам, чтобы лучше понимать его.

**4.  Возьмите своего партнера на семинары по совершенствованию личности.**

Мой личный десятилетний опыт преподавания в таких семинарах показал мне, каких огромных успехов могут достигать мужчины при правильной постановке работы. В большинстве крупных городов вы можете найти разнообразные курсы при университетах, церквах или синагогах или при частных организациях типа моих семинаров "Как жить в любви". Если вы не имеете сведений о подобных вещах, купите газету, освещающую вопросы самосовершенствования, они распространяются сейчас в большинстве регионов страны, и вы прочтете там о ближайшем семинаре. Не посещайте эти занятия с чувством, что вы делаете это для вашего партнера, - делайте это для себя!

### Как узнать, не помогаете ли вы своему партнеру слишком много

Эту таблицу я составила, чтобы помочь вам понять разницу между необходимой и чрезмерной поддержкой, которую вы оказываете своему партнеру.

|  |  |
| --- | --- |
| **Правильный подход** | **Неправильный подход** |
| Дать своему партнеру знать, что вы хотите поговорить с ним, и не давить на него, если он считает, что данный момент - неподходящее время для беседы. | Всегда предоставлять ему возможность руководить при обсуждении каких-либо проблем. |
| Давать ему время обдумать свой ответ, когда вы интересуетесь его мнением или когда он должен пообещать вам что-либо. | Надоедать ему, пока он не ответит. < |
| Постоянно одобрять, поощрять и хвалить его, чтобы у него было ощущение душевного комфорта и он чувствовал, что делает все "правильно". | Не получать в ответ такого же одобрения и похвалы. |
| Давать ему возможность совершать свои собственные ошибки, не опекая его, как мать. | Позволять ему безразличие и безответственность по отношению к вам. |
| Подавать пример в любви, быть ласковой и нежной, готовить сюрпризы и подарки. | Заполнять эмоциональную пустоту во взаимоотношениях - грести одной в лодке, в которой он сидит как пассажир. |
| Помогать ему разобраться в его чувствах, путешествуя вместе с ним по Карте эмоций. | Определять его чувства за него - он будет в этом случае полагаться на то, что вы всегда "вытащите его". |
| Стараться не культивировать в нем чувство его неправоты чрезмерной критикой и обвинениями, если он совершил ошибку. | Никогда не критиковать его, потому что он не выносит этого. |
| Понимать важность его работы и помогать ему в этой сфере. | Допускать, чтобы он становился "трудоголиком" и использовал работу как средство ухода от себя и от необходимости строить взаимоотношения. |
| Следить за тем, чтобы не обращаться с вашим партнером, как с неразумным ребенком. | Оценивать его только как взрослого человека и никогда не играть с тем маленьким мальчиком, который живет внутри него. |
| Быть чувствительной к его настроениям и проблемам,чтобы он чувствовал себя любимым и желанным. | Ходить вокруг него на цыпочках, боясь чем-нибудь расстроить. |

Мужчине, стремящемуся к эмоциональной открытости, необходима помощь женщины. Женщины способствуют рождению в мужчинах чувств и эмоций. Но как бы сильно вы ни любили вашего друга, вы не сможете заставить его раскрыть свою душу.

Если вы встретите мужчину, стремящегося стать вам любящим и заботливым другом, ваши отношения смогут миновать фазу борьбы за власть и превратятся в настоящее сотрудничество.

Нет ничего грустнее, как любить мужчину, который окружил свое сердце непреодолимыми барьерами и не желает впустить вас в него. И нет ничего прекраснее, как любить мужчину, который страстно и мужественно преодолевает свою скованность, доказывая вам свою любовь и становясь тем сильным мужчиной, которым вы так хотите его видеть.

**Список использованной литературы:**

1. Барбара де Анджелис. Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина. ЭСМО-ПРЕСС, 2000 г.  
 Барбара де Анджелис - профессор, специалист по проблемам взаимотношения между мужчинами и женщинами.