

Мало кто из мужчин сознается в том, что для них очень важно восхищение ими, но, как бы то ни было, восхищение является одной из основных потребностей мужчины в браке.

Искреннее восхищение — большой стимул для большинства мужчин.

Когда женщина говорит мужчине, что она прекрасного мнения о его работе, это вдохновляет его на достижение еще большего. Он видит себя способным справиться с новыми обязанностями и совершенствовать свои умения выше достигнутого уровня.

Вдохновение помогает ему быть готовым к новым достижениям в жизни.

Восхищение не только стимулирует мужа, но и вознаграждает, за уже достигнутое. Когда жена говорит, как она его ценит за то, что он сделал, это дает ему больше удовлетворения, чем денежный чек. Женщине необходимо оценивать своего мужа за то, чем он уже является, а не за то, чем он мог бы стать, если бы жил так, как она хочет.

Некоторым мужчинам — тем, у кого низкая самооценка,— восхищение помогает поверить в себя. Без этого они инстинктивно пытаются не обсуждать свои недостатки. Часто им не нравится идти на консультацию, потому что они не хотят, чтобы кто-то их критиковал. Они очень часто приходят ко мне лишь затем, чтобы я “помог их женам справиться с эмоциональными проблемами”.

Критика вынуждает мужчин защищаться, а восхищение дает им силы и стимулирует. Мужчина ожидает — и это ему необходимо,— чтобы жена была самым ярким его ценителем. Он получает уверенность от ее поддержки и может достичь много больше, когда она его вдохновляет.

Самооценка начинается дома

Низкая самооценка — одна из самых частых проблем.

Начинается она в раннем детстве, еще в доме родителей. Наиболее часто человек с низкой самооценкой имеет друзей и семью, критикующих его недостатки, и он ожидает, что другие будут придерживаться того же мнения. В частности, он ожидает, что жена просто станет на место родителей, и будет напоминать ему о его недостатках и неудачах.

В таких случаях нужно просто не замечать отрицательные оценки, а окружить себя друзьями и родственниками, которые ценят и одобряют. Часто такие изменения делают чудеса, и в течение недель самооценка резко возрастает. Окружение же людьми, которые придираются к вам и критикуют вас, опасно для вашей психики. Те, кто поддерживает и вдохновляет вас, вызывают к жизни ваш истинный потенциал и искру вашего гения.

В своей собственной жизни я испытала, как это работает.

В детстве я не получала одобрения и внимания, напротив, постоянный упрек воспитали во мне чувство неполноценности и отчуждения. Я ничего хорошего от себя в этой жизни не ожидала.

Когда появился сын, я постоянно говорила ему какой он умный, как он все может и хвалила его, поощряла. Об этом я уже [писала](#).

Мой муж испытал на себе весь «эффект восхищения» и, из некогда замкнутого «ворчуна», «родился» умный, веселый, заботливый человек.

И это все то, что было заложено при рождении, но детский опыт дал о себе знать.

Возможно, вы слышали поговорку: “Рядом с каждым великим человеком есть великая женщина”. И это так.

Каждый мужчина должен иметь восхищающуюся им жену.

Биографии великих людей доказывают это, и то же показывает опыт: мужчина быстро растет от восхищения женщины. В огромной степени мужчины обязаны своим женам этой эмоциональной поддержкой, поскольку без нее их уверенность в себе — основная причина успеха — сходила бы на нет, и лишала бы их будущего.

Как искренне выражать восхищение?

Прежде чем вы начнете изливать слова одобрения на вашего супруга, я хочу высказать вам некоторые предостережения. Никогда не лгите, когда восхищаетесь. Если вы просто льстите мужу, то можете принести больше вреда, чем пользы. Чтобы ваши слова имели цену, хвалите его, когда они наиболее искренни.

Если вы ранее никогда этого не делали, то вам необходимо начать с плана.

Первое, что нужно сделать, это научиться восхищению.

Шаг 1. Выясните качества, на которых строится восхищение и которые разрушают его.

Жена должна составить два списка. В первом — описать качества, которые вызывают ее восхищение мужем, а во втором — те, которые его разрушают. В обоих списках она приводит данные по пяти своим основным потребностям, о которых говорилось выше. Там, где качество не касается этих сфер, жена должна попытаться охарактеризовать эту потребность наилучшим способом.

(По справедливости и по практическим соображениям я предлагаю составить такие же два списка и мужу.

Муж должен описать, что ему нравится и что нет, группируя все по пяти своим супружеским потребностям).

Шаг 2. Достижение соглашения.

Иногда бывает легче разрешить супружескую проблему, когда и мужу, и жене необходимо усовершенствовать свои способности заботиться друг о друге. Вас будет подбадривать сознание того, что вы не единственный, кому необходимо измениться, и что ваш супруг или супруга должны измениться тоже. С практической точки зрения вы наиболее успешным образом побудите свою супругу или супруга к изменениям в поведении, если готовы как-то измениться сами. Кроме того, приготовьтесь к тому, что супруг, прочитав ваш список, будет защищаться. С мягкостью и терпением вы можете убедить мужчину, который хочет доставить вам радость, что он добьется успеха. Докажите, что все его страхи напрасны.

Как только вы сделали первый шаг и перечислили ваши сильные и слабые места, договоритесь, как устранить качества, которые мешают восхищению с вашей стороны. В идеале ваше соглашение должно учесть все качества, которые вы перечислили.

Шаг 3. Вы не можете изменить качества, данные вам от рождения, но можете изменить привычки.

Теперь вам необходимо изменить то, каким образом вы думаете о людях, и в частности,

о вашем супруге. Мы склонны классифицировать людей по их качествам и характеристикам. Что-то является приятным, а что-то нет. Одно умным, а другое глупым. Психологи, занимающиеся поведением людей, не любят работать с врожденными качествами. Они предпочитают работать с привычками. Психолог скажет вам: “Я не могу научить вас быть более приятным, поскольку быть приятным — это не привычка, а врожденное качество. Но я могу научить вас чаще улыбаться и меньше критиковать людей, поскольку это привычки. А мы можем изменить привычки”.

Если вы говорите такому психологу: “Я хочу похудеть”, то он вам ответит: “Я не могу научить вас, как похудеть, поскольку склонность к полноте — врожденное качество, но я могу научить вас меньше есть, поскольку много есть — привычка”.

До тех пор, пока вы не забудете о врожденных качествах и не сфокусируете внимание на привычках, вы не сможете изменить поведение супруга. Очень часто, когда мы жалуемся на своих супругов, мы смотрим на их качества, а не на привычки. В то же самое время мы имеем в виду именно привычки, а привычки можно изменять. Поэтому самое легкое решение — определить недовольство с точки зрения привычек, и тогда вы оба будете иметь то, что можно измерить и оценить.

Например, вы хотите, чтобы ваш супруг больше времени уделял семье. Перечислите следующие привычки, которыми ему необходимо овладеть: 1) посещать родительские собрания, 2) проводить 15 часов в семье, 3) читать детям книжку перед сном.

У вашего мужа будет цель, к которой следует стремиться, чтобы сформировать эти привычки, которые он может иметь и использовать как меру для изменений.

Шаг 4. Формирование новых привычек. Большинство психологов использует достаточно простую методику для того, чтобы помочь людям выработать новые привычки:

- 1) определите привычку, которую вы хотите выработать,
- 2) составьте план, по которому вы будете достигать эту цель,
- 3) следуйте этому плану,
- 4) оцените эффективность плана, проверив, изменилось ли ваше поведение.

А теперь давайте посмотрим, как это произошло с Джоном и Рашель. Когда они составили свои списки, Рашель сказала, что у Джона отсутствует интерес к жизни детей, и это не дает ей возможности восхищаться им. После долгого размышления Рашель предложила превратить это качество — интерес к жизни детей — в привычку: проводить 5 часов в неделю с детьми. И Джон принял это предложение.

Как только они обозначили привычку, появилась возможность составить план для того, чтобы ее сформировать. Они решили, что план будет из трех частей:

- 1) По воскресеньям в 7 часов вечера Джон будет спрашивать детей о том, что они собираются делать на следующей неделе.
- 2) Он выберет какое-либо дело, которым мог бы заниматься вместе с каждым ребенком.
- 3) Он будет оставлять 5 часов в неделю на эту деятельность.

Любая стратегия должна здесь предполагать поощрение для следования новой привычке (отсутствие поощрения вернет человека к старым привычкам). Джон и Рашель согласились, что Рашель в понедельник вечером будет смотреть вместе с Джоном футбол, если он провел в течение предыдущей недели 5 часов с детьми, а если он этого не сделал, то всю следующую неделю он не будет смотреть по телевизору никаких

спортивных передач.

Будьте готовы к препятствиям

Когда вы начинаете формировать новые привычки, то, поначалу можете быть разочарованы в своих первых попытках.

Исходный план, вероятно, потребует некоторых корректировок, прежде чем вы достигните цели — новой привычки.

Вам необходимо терпение и оптимизм в попытках совершенствовать привычки друг друга. Однако вы обнаружите, что даже сам процесс может улучшить ваши супружеские отношения, и вы начнете чувствовать, как в вас зарождается восхищение.

Что я делаю, когда восхищаюсь мужем

Во-первых, мужу нужно об этом сказать. Однако это очевидное действие не всегда так просто, как кажется. Возможно, вы не знаете, как сказать мужу, что вы им восхищаетесь, ведь сказать нужно словами, а вы переживаете чувствами. Научитесь говорить ему слова похвалы так же, как вы учились любой другой привычке.

И всегда помните, что нельзя говорить что-либо неискреннее или глупое. Выражайте себя искренне, говорите, что вы чувствуете. Поначалу это может показаться странным, но по мере того, как ваша привычка развивается, она станет все естественнее и произвольнее. Тогда ваша цель будет достигнута. Муж получит то восхищение, которого от вас желает.

Иногда женщина боится выражать похвалу слишком быстро, поскольку муж может посчитать достигнутым то, что еще не стало привычным. Лучше хвалить его сразу же, как только он ощутит минимальное восхищение не как награду за произошедшие изменения (для этого можно использовать и другие методы), но как безусловную одобritельную оценку.

Помните, что мужчине действительно необходимо одобрение. Он растет на нем. Многие мужчины, попадающие в семейные проблемы, подчеркивают, что восхищение других женщин, с которыми они знакомы, является теплым дуновением ветерка по сравнению с ледяным холодом критики жены.

Как этому можно противостоять?

Не заставляйте вашего мужа искать разрешения проблемы вне рамок супружеской жизни. Ему необходима перспектива, которую дает ваше одобрение. Это не значит, что вы должны подделываться под него, говорить, что вы любите его, что на самом деле приводит вас в ярость. Работайте с ним над потребностью, которую вы оба должны удовлетворять. Разрабатывайте стратегию, в результате которой появится восхищение. Вам необходимо восхищаться им настолько, насколько он нуждается в вашей похвале. Мягко и терпеливо вдохновляйте мужа на удовлетворение ваших потребностей, говоря ему, как сильно вам нравятся те изменения, которые вы в нем видите.

Вопросы для жены

1. Сложно ли вам выражать свое восхищение мужем? Просил ли он вас когда-нибудь высказывать меньше критики и не побуждал ли вас больше хвалить его?
2. Что вам нужно вырабатывать — само чувство восхищения или просто привычку

выражать восхищение?

3. Составьте список изменений, которых вы бы добиться от мужа. Затем отделите личные качества и преобразуйте их в привычки. Теперь разделите список на необходимые и второстепенные изменения. Сможете ли вы проявлять к мужу то восхищение, в котором он нуждается, если он изменится так, как вам хотелось бы?

Вопросы для мужа

1. Осознаете ли вы свою потребность в восхищении? Некоторые мужчины никогда об этом не задумывались и не считают, что они нуждаются в нем. Что в вашей жизни свидетельствует о глубокой потребности в восхищении и похвалах жены?

2. Как вы пытались сообщить жене о своей потребности в восхищении? Что она ответила?

3. Что вы думаете о плане, предложенном в этой главе? Как вы можете изменить его для того, чтобы сделать более приемлемым в вашей супружеской жизни?

4. Составьте список изменений, которых вы хотели бы добиться от жены. Выделите в нем личные качества и замените их привычками. Теперь разделите список на необходимые и второстепенные изменения. Захотите ли вы совершить изменения, которые предложила вам жена, если она изменится так, как этого желаете вы?

Вопросы для совместного обсуждения

1. Выработайте стратегию для изменения тех своих привычек, которые вы выбрали. Выделите для этого время и будьте готовы пересмотреть стратегию, если она не будет работать.

2. Обсудите отрицательные моменты вашего критического отношения друг к другу. Как вы можете вдохновить друг друга?