



Нам, женщинам, часто кажется, что в мужской компании разговоры ведутся исключительно о нас любимых. Однако, тенденция выстраивается любопытная. Чем интереснее и мужественнее с нашей, дамской, точки зрения мужчины собрались поговорить «за жизнь», тем меньше обсуждений нашей половины. Оказывается, у них находится достаточно своих тем. Оно и понятно, лишь незрелый мужчина станет сплетничать, мазать весь женский род одной краской, обвинять жен и любовниц во всех своих неудачах и повторять заученное – все бабы ду... И ладно. Мы продолжаем разговор о мужчинах. Заметьте, мы не сплетничаем – мы пытаемся понять. А понимание, знание мужской психологии, если хотите, способно уберечь от многих обид, недомолвок и ссор.

Не заходите на мою территорию



Приходилось ли вам замечать недовольство своей половины, когда в доме подолгу задерживаются ваши подруги? Когда часто и всегда неожиданно появляется теща? Неделями у вас живет ваша сестра, племянница. Хорошо, предположим, что вы не связывали такую реакцию мужа с посещениями ваших друзей, родителей и подруг. В таком случае, постарайтесь вспомнить, часто ли замечали, что муж замыкается в себе,

ворчит и даже грубит? Когда это случается, вы обижаетесь на него, воспринимаете его выпады как оскорбление. Вот уже кажется, что он вас не любит, волны неудовольствия гуляют по квартире. Поведение вашего мужчины свидетельствует о переживаемом стрессе. И мы только что привели пример такого стресса – нарушение границ ЕГО территории. Или территории ЕГО семьи. Тут уж кому как удобнее. Мужчина нацелен на охрану своей территории, на ощущение своего пространства. Разумеется, он не пещерный какой-нибудь представитель, не станет вслух объяснять причину неудовольствия, но всем видом продемонстрирует это. Ему это не нравится. Достаточно вспомнить множество анекдотов о посещении тещи, чтобы обидеться за маму и прочувствовать этот «ответ» мужчин на притеснения их эго.

С нами живет сын моей сестры. Я знала, что супруг к этому относится не очень, но и не препятствовал его проживанию с нами, зная ситуацию в его семье. Мальчик растет, ему 8 лет, и я стала просить помощи в воспитательных беседах мужа с племянником, так как считаю, что без мужского слова не обойтись. Но при этом уточнила, не будет ли его это напрягать, сказал, что нет. И вот уже года два я постоянно слышу в адрес ребенка (ты что debil, ты что олень, ты что придурок.).



Вот и получается, что одно дело кивнуть головой, и совсем другое дело продолжать жить, смиряясь, каждый день с новой реальностью. Взрослый мужчина ощущает ситуацию, как навязанную, насильственную. О страданиях маленького мужчины можно лишь догадываться. Ведь он вырастет мужчиной, которого категорически не принимал сильный мужчина. Какой будет его уверенность? Если вам до сих пор кажется, что это было единственным верным решением в данной ситуации, тогда почему так плохо всем?

Да и ко мне он стал относиться не бережливо. Цветов не дарит, доброго слова не выразишь, любая просьба делается только через 5–6 прошений. Часто стали проскальзывать слова типа: — (задолбали меня, нет покоя от вас, на работе лучше,

потому что вас не слышу и т. д.).

Я выросла в семье, где с начала мой родной отец нам ножи к горлу приставлял, потом мама от него ушла и стала жить с отчимом, который распускал руки и был очень груб с нами. Когда мы начинали жить с моим мужем вместе, я ему говорила о своих страхах грубости, рукоприкладства. И он старался дома себя сдерживать. Бить меня он ни разу не пробовал, но его слова куда гораздо сильнее ранят.

Женщина полна боли, памяти агрессии. В ней аукается тяжелый опыт родительской семьи. Она крайне обидчива и ей необходима психологическая помощь. Иначе не разорвать порочный круг насилия, памяти о насилии, обид и бесконечной вины маленького и взрослого мужчины.

Это всего лишь частный случай стрессовой ситуации для мужчины. А стресс многолик и разнообразен. Для того, чтобы простить мужчину за его реакции, женщине необходимо его понять. Понимание же невозможно без того, чтобы сначала справиться с негативным опытом и эмоциями. Важно понимать, что замкнутость мужчины - это попытка отстраниться от стресса. Это первая реакция. Он не хочет общаться, не желает говорить. Вот здесь и возникает чувство личной обиды у его подруги. Хотя для него это всего лишь попытка справиться со стрессовой ситуацией. Подозрительность играет с женщиной злую шутку. Она отчетливо видит симптомы разрушающихся отношений. Ей не хватает заботы и участия. Он ее не любит?!



В таком состоянии мужчина и в самом деле не готов к ласкам, участию и состраданию. Он ощущает себя опустошенным, либо окаменевшим. Чем выше активность женщины,

тем сильнее раздражение мужчины.

Ты – ворчун и зануда! Где были мои глаза?!

Признаемся, бывают ситуации, когда нас много. И наше «поговорить по душам» иногда производит впечатление ножа у самого горла. Значит, стоит сделать шаг назад. И это будет относительно короткий шаг. Правильная дистанция в отношениях – великая вещь. И такт! В конце концов, каждому иногда хочется побыть одному? Наша отзывчивость на проблему мужа, проявленная в желании поговорить, натывается на отчуждение, тогда самое время вспомнить о роли жены. Вот тут мужчины и получают целый ворох просьб что-нибудь сделать по дому. Они хмурятся, рычат и ворчат, но мы непреклонны. Мы не можем равнодушно смотреть на бездействие мужчины в доме – напомнить ему об этом наша задача. Что ж, со временем придется признать, что такое поведение лишь свидетельствует о стрессе. А нам легко? Нет, конечно. Однако, мужчинам физиологически свойственно застревать в стрессовой ситуации. Мы же способны легче переключаться, а значит и справляться. По опыту мы знаем: поворчит и сделает. И правильно. Мы помогаем им выйти из замкнутого круга. Однако, мало кому при этом удастся справиться с клокочущим раздражением, иногда и обвинениями, грубыми эпитетами и пр. Есть и другая крайность, когда жена перестает обращаться с просьбами и предпочитает делать все самостоятельно, взваливая воз хлопот, разочаровываясь и ругая себя за недалёковидность. Мужчина продолжает перемалывать свои проблемы, лежа на диване, а в женщине уже кипит вулкан недовольства. Остается лишь немного подождать взрыва.



Пять месяцев назад я впервые стала мамой. Я и до беременности была чувствительной, а с ней еще больше стала. Мой муж очень эмоциональный человек, иногда очень резкий, очень часто его все раздражает: то сахар в чае громко мешают, то кот ходит мяукает, то в ванну раньше него зашли и всякие такие мелочи.. Он очень часто нервничает и психует, кричит на меня без повода. А я просто не выношу, когда на меня кричат! Недавно мы куда-то собирались, и пока я кормила малыша своим молоком, попросила найти какую-то одежду ребенка. Сказала, что положила в тот ящик.

Он искал, и говорит: «Нету». Я говорю: «Я туда клала». Через несколько секунд: «Да нету здесь». (с небольшим раздражением) Я говорю: «Странно, должна быть там». Тут он стал кричать, что там ничего нет и т.д.

Во мне появился гнев, но я понимаю, что я в ту минуту не должна реагировать, потому как малыш... Поэтому я стала терпеть. Когда закончила, вышла из комнаты (у нас висит боксерская груша), и пошла ее колотить, чтобы выпустить злость.

Главный мужской гормон отвечает за стресс-устойчивость мужчины. Свой тип реагирования наши мужчины показывают нам и до свадьбы. Другое дело, что мы на многое попросту не обращаем внимания. Давайте предположим, что таков характер этого мужчины. Он так реагирует на внешние раздражители. И с этим характером нужно научиться жить в согласии, ведь он - муж и отец ребенка. Кроме того, такие ситуации можно прогнозировать. Это продуктивнее, чем надеяться, что избранник вдруг изменится. Не изменится, поверьте.



Когда раздражительного человека трижды макают в одно и то же (он не видит предмета, а вы настаиваете, что он там есть), то взрыв обеспечен даже в том случае, когда мужчина по природе относительно спокойный человек. Он не видит предмет, но ему трижды говорят, что он там есть. Кем он себя чувствует в этот момент? Он взорвался, молодая жена среагировала чуть позже. Подобных ситуаций лучше избегать в дальнейшем. И это возможно. Просто их нужно видеть. И прогнозировать реакцию. Нам приходится считаться с тем человеком, с которым мы живем бок о бок. Считаться с его эмоциями и восприятием, привычками, наконец.

Да, хочется, чтобы муж стал с рождением ребенка понимающим, заботливым. Подавал и приносил, исполнял мелкие просьбы и поручения... Но метаморфозы не происходит, так как он тоже испытывает стресс и новые условия жизни, отношений.

Себя при этом ломать не нужно, не стоит ставить невыполнимую задачу — изменить его. Женщина — не скульптор, а он не из сырой глины. Как бывает важно научиться видеть себя не только жертвой агрессии, но и источником ее. Продолжение следует.

Ольга Макарова