Транскрибированное видео: <https://www.youtube.com/watch?v=kYKpO2XaxD4&t=1s>

Всем привет! С вами Женева Кауль. И я записываю ещё одно видео в формате разбора переписки. Я отправляла письмо по своим подписчикам в рассылку о том, чтобы они присылали мне свои переписки с любимыми мужчинами, мы это проанализируем, и на основе этого я дам свои какие-то рекомендации о том, как улучшить с ним отношения, и что сейчас идет не так. И сейчас у нас следующая девушка. Контекст такой, что это её переписка с мужем. И тут всё идёт, сами сейчас посмотрите куда.

Он ей пишет: «Рыбу норма запекай». Её, видимо, это задело, что ей, видимо, указывают. И вместо того, чтобы никак не отреагировать, то есть, когда что-то указывают или что-то наезжают, не нужно никак реагировать. Потому что, если вы как-то реагируете, то вы потом сами начнете испытывать чувство вины, что вот оттолкнули человека и всё такое. Может, конечно, и не начнете, но если реально рычать на всё, на все эти наезды, которые происходят, то можно стать очень злобным, очень склочным человеком, и никакие отношения в итоге складываться и не будут.

И вот она ему отвечает: «Нас с тобой кроме еды и детей ничего не связывает?» То есть, где, казалось бы, какая логика? Он ей указание такое дал, она могла бы просто промолчать и всё. Может быть, и реально рыбу как-то лучше запекать, может быть, ничего не менять, пока не попросят нормально. Может быть, все-таки стоило бы, если это в её ответственности, и если, особенно, он зарабатывает деньги, то в принципе, он может какие-то свои пожелания выражать. Может быть, конечно, не в такой форме, но тем не менее, как вы сами видите, форма имеет огромное значение. Если бы он сказал: «Сделай, пожалуйста, рыбку так, чтобы она всё-таки была сухая». Вот. Она бы совсем по-другому отреагировала. А он вот так вот наехал, и соответственно, у них завязался скандал уже, склока практически. То есть, форма выражения имеет огромное значение. Если вы хотите что-то сказать, то нужно сделать это максимально уважительно, в границах, в формате просьбы. Если вы хотите, чтобы что-то другой человек делал, даже если это входит в его обязанности, то лучше всё-таки выражать свои просьбы именно в формате просьбы, а не в формате приказа, когда человеку неприятно.

«Чтоб сухая была» – «Ты на меня как на женщину вообще, что ли не смотришь?» – он ей про рыбу, а она… как это: у кого что болит. «Только одно и слышу: кушать/дети. А мне уделяешь внимание, только когда хочешь…» – видимо, секса. «Я спал сейчас на стуле. Сонный», – то есть, видимо сонный человек написал как-то не очень, и можно было просто не отреагировать, пусть бы он там дальше спал себе на своем стуле и всё. Но девушку бомбит, поэтому она найдёт, скажем так, к чему привязаться и взорвать мозги. Проблема-то на самом деле в другом, и она решается совсем не так.

Она вот пишет: «В остальном не нужна. Ни нежности, ни любви, ни ласки. Я что робот? Ты что забить на меня думаешь, можно?» То есть, получается, что человек попросил рыбу нормально запекать, а тут на него полилось. Лучше бы он в нормальной форме это сделал, и возможно, на него бы не полилось. Это обычно так. В чем тут проблема как раз нарисовалась? В том, что жене не хватает внимания и любви, заботы какой-то. А мужа всё, видимо, устраивает. То есть, влюбленность у них сейчас как? Она в него влюблена больше, она в нем нуждается больше, вероятно, она от него зависима вполне что, финансово или как-то еще, чем он от неё. И она хочет, чтобы он проводил с ней больше времени, уделял ей больше внимания. И что для этого нужно сделать? Фишка в том, что, если просить человека: «Ой, уделяй мне больше времени, больше внимания», – это работает в обратном направлении. Потому что человек всегда заниматься тем, чем ему интересно, что ему приятно, что ему в радость. То есть, если ему кайфово ездить на рыбалку, он туда ездит; ему классно с друзьями общаться, он с ними общается; ему кайфово со своей женщиной – он про друзей забывает и про рыбалку, и про всё остальное. То есть, что нужно сделать, если вы хотите, чтобы мужчина проводил с вами больше времени? Нужно сделать так, чтобы ему было интересно это делать. Во-первых, убрать свое нытье и жалобы. А тут вот как раз такое всё нытьё, «ты не уделяешь мне внимание». То есть, мало того, что нытьё, так ещё и до кучи на тему, что ты не уделяешь мне внимание. Он должен себя заставить, что ли, или как? Во-вторых, она его пытается заставить, то есть: ему и так скучно и неинтересно, он вроде как отодвинулся, а она еще пытается его… чтобы он насильно себя заставлял, вот пришёл провел с ней время… И что? Если вы хотите, чтобы мужчина проводил с вами больше времени, нужно придумать что-то интересное и предложить ему. Хочет он – пойдёт, не хочет – не пойдёт. Одно предложить, второе. Если это ваш муж, то очень долго можно искать это и предлагать несколько раз. Но лучше, конечно, не навязываться, потому что может быть такое, что он уже ничего не хочет от этой женщины, и даже то, что ему самому интересно, с ней он этим заниматься не хочет. Но если он хоть как-то вовлечен в отношения и в неё, либо дело ему это интересно и нравится, которое она ему предлагает, он с удовольствием туда пойдёт с ней, и всё будет классно. Так что она от него ждешь? Что он придёт и будет сидеть вот с ней рядом, и они будут смотреть фильм? Но это же скучно и уныло. Нужно просто придумать что-то интересное просто. Было бы так просто, все бы придумали. Но почему-то вот трясут мужчин, а интересного ничего не придумают.

И вот говорит: «Вот ты сейчас не права ведь», а она на него наезжает, что он забить на нее, думает, можно. Ему тоже стоило, конечно, промолчать, но так как не он у меня просит рекомендаций, его мы костерить не будем. И он ей присылает персик, видимо, имея в виду другое – то, на что он похож.

«На делах именно так», – что на неё, типа, можно забить. Он ей присылает сердечко, говорит: «Не пойми так. Пойми так», – что любовь, видимо; не пойми, как попу, пойми; что это как сердечко, как любовь. И она ему говорит: «Тогда делай поступочки, пожалуйста». Вот интересно так: когда из мужчины начинают так вытягивать вот эту вот заботу, внимание, любовь, делай то, делай сё. Он сам прекрасно знает, что нужно делать, потому что всем женщинам нужно примерно одно и то же: ей нужно вкусно кушать, в приятные места ходить, красивую одежду она хочет носить, и ну, в общем-то, там ещё парочка каких-то потребностей, может быть: по приятным концертам ходить – там уже какие-то нюансы. Но в среднем, всем женщинам нужно одно и то же. И когда мужчина влюблен, он прекрасно это понимает. Вот у вас если был романтический период в отношениях с этим мужчиной, то Вы, наверное, прекрасно знаете, что тогда он прекрасно знал, как к вам нужно относиться, и куда вас звать, и чем-то интересным заинтересовать, чтобы Вы захотели с ним пойти туда, пойти туда и заодно с ним. И вы в него постепенно вовлеклись. А теперь он, типа, не знает, и вы начинаете его поучать, типа, делайте поступочки. Таким образом, вы, когда его поучаете, когда поучаете человека, который не признавал в вас авторитета, это его очень сильно отталкивает. И вы начинаете говорить «фу, какой-то заумный» и от него шарахаться. И тут точно так же, он не признавал в жене авторитета, потому что муж с женой – они должны быть на равных. Никто никого не должен поучать без запроса, но и по запросу тоже, в принципе, лучше не стоит. Потому что поучать можно только в позиции сверху, а муж с женой должны быть на равных. Тогда, когда вот взаимоуважение, и тогда будет любовь. А если кто-то сверху, кто-то – снизу, то это либо отношения учителя с учеником, либо зависимого, и как сказать, тот, от кого зависят. Как это назвать-то, я не знаю. И она его пытается тут поучать, хотя сама при этом нуждается. То есть, она на самом деле в позиции снизу, а ей нужна любовь, она нуждается в знаках внимания, но при этом она сверху его пытается поучать. Такое вот очень непонятное поведение – это обычно очень сильно раздражает и отталкивает.

«Люби меня реально, на делах», – ну как будто бы он сам не знает, он сам прекрасно это знает, и возможно, в его понимании «на делах» он так это и делает. Ну насколько любит, по крайней мере, настолько и делает. Если вы хотите, чтобы он делал больше, соответственно, нужно сделать так, чтобы он больше любил. А чтобы он больше любил, нужно искать что-то такое, в чём у вас с ним будут взаимные вот эти вот приятные эмоции, совместные ваши какие-то увлечения, чем-то вы можете заниматься таким совместным интересным, это, может быть, и по каким-то выставкам ходить, и по бильярдам, и по рыбалкам и… Да куда угодно, вообще. На тренинги, и не на тренинги – у всех свои интересы какие-то. Кто-то на лыжах и не на лыжах, и на коньках, и на конях, и на копытах – кому что. И когда вот эти вот в процессе вот этого совместного дела интересного у вас у обоих вырабатываются позитивные эмоции, и они начинаются ассоциироваться со вторым человеком. И тогда происходит всплеск любви. От чего ещё происходит повышение любви? Это когда вы ведете себя в границах, когда вы не нарушаете его границ, когда Вы не навязываетесь, ничего его не заставляете, не навязываете ему ничего не, не ноете ему, не жалуйтесь. То есть, когда вы ведете себя в границах уважительно по отношению с ним, и такое общение – оно вызывает такой очень сильный магнит, оно становится душевное общение. Вот мы в квесте счастливых невест это проходили, там именно было как раз про душевное общение и как его создать там по каким-то нюансам. Там мы смотрели, как правильно обедать, завтракать и ужинать с мужчиной, чтобы ему было это в кайф. И очень многим это помогло, там отзывы, конечно, были… У многих девушек так и было, как я говорила, у некоторых. Но у многих было, как раз, всё совсем не так, у некоторых прямо противоположное. И они применили рекомендации, и у них всё получилось классно. Вот, то есть, нужно его заинтересовать, если Вы этого хотите, а не так, чтобы вытягивать из него. Если пытаться вытянуть, и вот он придёт, и будет с вами сидеть, ему ещё скучнее, и он… его ещё больше это оттолкнет, его еще больше затошнит и так. Если и он сам себя, и Вы его будете заставлять, его просто… отвращение у него появится. Поэтому этот путь – он очень сильно провальный, особенно, учитывая, что у вас дети, у вас семья, вам нужно особенно серьёзно к этому отнестись. Когда ещё не семья, там еще ладно, можно ещё как-то так. Но вот когда уже семья, к этому всё-таки стоит серьезно относиться.

И вот он говорит: «Разве я не делал поступков в последнее время?» И она пишет: «Мы редко наедине», – вот ей надо наедине, а что ему наедине? Если она ему вот так вот наедине, о чём поговорить, если она ему так жалуется, постоянно его пилит, требует от него внимание, каких-то там цветочков, может быть, каких-то подарков, чего-то ещё. И ему это скучно вот это вот. Оно не то, что скучно, оно начинает раздражать, отталкивать, и человек не хочет быть наедине. Если сложно быть наедине, тогда хотя бы нужно придумать какое-то интересное совместное дело и им заниматься. Вообще, конечно, нужно отучать себя жаловаться. Тут, конечно, все сообщения – это сплошные жалобы ему и нытьё, тут я рекомендую книгу Уилла Боуэна «Мир без жалоб» – очень классная книжка, она очень хорошо может помочь.

Вот он говорит: « На безделушечки денежку давал». А она всё ему: «Вдвоём». «Шоколадок носил, по гостям катал», – ну и, короче говоря, в чём тут ещё суть, чем она ещё отношения ухудшила? Тем, что она начала из него вот это вытягивать и обвинять его в том, что он ничего не делает, то есть, она обесценила то, что он уже делал. По сути, как будто бы это ничего, как вот она сказала тогда: «Тогда делай поступочки, пожалуйста», «Люби меня реально», – типа, вот он реально её не любил, и всё, что было до этого – это было ничего. И он понимает, что то, что он старался, вроде как: и шоколадки таскал, и по гостям катал, и денежку давал – это ничего, там какая-то просто прорва, и её невозможно никак наполнить. И когда вы говорите мужчине, что, типа, ты ничего для меня не делаешь – это у Вас, конечно, порыв такой эмоций, но его нужно адекватно воспринимать и сдерживать, потому что вы обесцениваете всё, что он сделал. Лучше тут другой совершенно подход: когда он вам что-то даёт, что-то такое для вас делает, и вам приятно (либо для Вас одной, либо для вас с ним обоих – не суть важно) вы всегда благодарите, восхищайтесь. Вы каким-то образом это моментально позитивно подкрепляете, и тогда мужчина видит, что его вложения ценят, его поступки ценят, и он хочет сделать их больше. И таким образом и у вас фокус внимания перестраивается вот с этого нытья и жалоб и из того, чего он не делает, на то, что он делает, и это начинает увеличиваться. На что фокус внимания, то и растёт, оно так всегда и происходит. Вот поэтому нужно тут не обесценивать то, что он делал, что типа ничего.

«На безделушки денежку давал» – «Что», – типа, ничего не давал. И вот он понимает, что уже вот он что-то там старался, и этого не ценят – можно дальше и не стараться, потому что всё равно уже не оценят. И смысл разоряться? Лучше потратить деньги на что-то более полезное. Поэтому я бы тут рекомендовала этой девушке кардинально вообще посмотреть на своё поведение. Потому что тут все идет к тому, что этот брак полностью развалится. Вот как раз из-за этого, из-за того, что эта девушка не способна видеть то, что мужчина делает. Она не способна быть благодарной, она абсолютно неблагодарная. А благодарность – это просто основа отношений, и это самая большая энергия, когда девушка чувствует. Ну, в принципе человек, не только девушка, но и мужчина, чувствует благодарность за что-то, у него от этого появляется очень много энергии. И вот эту энергию уже можно как-то эффективно потратить. А энергия – это хорошее настроение, и всё само собой начинает налаживаться, когда вы изначально начинаете видеть, что для вас делают, и быть благодарной за это, ощущать эту благодарность и выражать её словами, и делать что-то взамен. Тоже обязательно делать что-то взамен. Таким образом, благодарность становится не пустыми словами, а чем-то подкрепленным делами. Потому что очень высокомерно думать о себе, что вот он для меня старается, а моего и «спасибо» хватит. Да конечно! Он там постарается, тут постарается, а потом поймёт, что что-то тут как-то тухло всё, и начнет отдаляться. И женщина тут подумает: «А я же для него ничего не сделала, а как же так?» – и начнёт его догонять и пытаться его долюбливать. А ему уже это не надо, ему надо было это тогда, а теперь уже не надо, и отношения в еще большую дыру уходят. Поэтому лучше сразу не косячить, лучше сразу делать так, как надо, и тогда отношения разваливаться не будут.

Если кому-то ещё что-то непонятно, у кого-то аналогичная ситуация, или вот у автора этих сообщений вдруг появилось больше вопросов, чем ответов, то можете, в принципе, записаться ко мне на консультацию (я пока провожу консультации). И мы там с вами уже разберём полностью вашу ситуацию, составим план действий, что вам конкретно делать в отношении вашего мужа, потому что у каждого мужчины потребности свои, интересы свои, и отношение своё, и ваши отношения на разных стадиях. Поэтому рекомендации даже для одного и того же, допустим девушка, хочет выйти замуж за мужчину, в одном случае они будут одни, а в другом – другие. Потому что всё очень сильно зависит от того, что у них сейчас происходит. И вот на консультации мы это проанализируем, и вы получите гораздо больше ответов, чем вот я могу увидеть из этой короткой переписки. Но надеюсь, вам этого хватило, я вам помогла, также тем, кто ведёт себя так же и пытается вытянуть из мужчины, я надеюсь, что вы не будете совершать больше эту ошибку, а вы начнёте думать в том направлении – а как бы его заинтересовать, а чем бы лучше интересным с ним заняться, чтобы он хотел проводить со мной время. Потому что думать о себе, что я сама по себе такая суперинтересная, просто интересно сижу, или, не знаю, интересно ною, интересно жалуюсь, я осуждаю других людей – это очень высокое самомнение. И поэтому я надеюсь, что вы будете думать, как его заинтересовать, и как эти отношения создать именно, а не разрушить, как здесь. У меня на этом всё, всем пока!