

ӨЗГӨЧӨ ЖАШЫРУУН:
ЭРКЕКТЕРГЕ
АЯЛДАР
тууралуу

ШОНТИ
жана
Джефф
ФЕЛЬДАН

A black silhouette of a man's head and shoulders, facing forward. The head is filled with text. A grey mustache is positioned below the text. The background is a light grey floral pattern.

ӨЗГӨЧӨ ЖАШЫРУУН:
ЭРКЕКТЕРГЕ
АЯЛДАР
тууралуу

ШОНТИ
жана
Джефф
ФЕЛЬДАН

Аялдын ички дүйнөсүндө жол көрсөткүч

*Бири-бирин түшүнүүгө
үйрөнүүнүн канчалык маанилүү
экендигин өздөрүнүн жашоосундагы
жеке үлгүсү аркылуу күбөлөндүргөн —
биздин ата-энебизге арналат*

БУЛ КИТЕПТИ ОКУЙ ТУРГАН АЯЛДАРГА — ШОНТИДЕН

Мен өзүбүз тууралуу эркектерге эмнени айтып бере аларыбызды билгилери келип жаткан бардык аялдарга, өзүмдүн курбуларыма, чын жүрөктөн салам айтып, ошол эле убакта аларга алдын ала эскертким келет.

Бул китепте талкууланып жаткан темалар жөнүндө жубайлар менен сүйлөшкөндө, ошондой эле, менин буга чейин жазган «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» деп аталган китебимде Джефф экөөбүз аялдар менен эркектердин бул эки китепти окуп бүткөндөн кийинки реакцияларына канчалык аяр баа берүү зарыл экендигин түшүнүп турдук. Аялдар жана эркектер бири-бири тууралуу жаңы маалыматка таптакыр ар башкача мамиле кылышат.

Эреже катары аялдар жаңы маалыматты талкуулоо аркылуу «өздөштүрүшөт». Мисалы, «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» де-

ген китептен кандайдыр бир жаңы нерсени окуп алып, дароо таңдануу менен күйөөсүнөн: «Ушул чынбы?» — деп сурашат, бул чын жүрөктөн болгон маекке айланып, натыйжасында түгөйү менен мурдагыдан дагы жакын мамиле болуп калат.

Тескерисинче, эркектер жаңы маалыматты ал тууралуу ой жүгүртүп, өзү менен өзү талдап, ичинен «сиңиришет», адатта кандайдыр бир белгилүү бул же тигил предметти толук түшүнмөйүнчө, *эч нерсени* талкуулашпайт. Мисалы, биздин «Өзгөчө жашыруун: эркектерге аялдар тууралуу» деп аталган китептеги биз бөлүшүп жаткан ачылыштар тууралуу уккандан кийин, алар жайбаракат, ыклас коюу менен алынган маалыматты өздөштүрө башташат. Иштин маңызы алардын кандайдыр бир убакыттын аралыгында бул теманы талкуулоого, же болбосо ал тууралуу көбүрөөк сөз кылууга жөндөмдүү болбогонунда. Ал эми бул болсо... жандуу оозеки мамилелешүүгө мүмкүндүк бербейт!

Эркектин жүрүш-турушунун мындай өзгөчөлүгү, эгерде аял анын себебин билбесе жана эркек тараптан мындай реакциянын болушуна даяр эмес болсо, олуттуу көйгөйгө айлануу коркунучу бар. Аял: «Ал мен жөнүндө эч кандай

жаңы нерсени билген жок», атүгүл: «Анын мени менен эч кандай иши жок», — деп бүтүм чыгарышы мүмкүн.

Бирок бул чыгарылган жыйынтыктардын туура эмес экендиги бизге белгилүү. Эгерде биз, аялдар, өзүбүздүн күйөөлөрүбүзгө жаңы маалыматты «өздөштүрүш» үчүн убакыт берсек, анда — алар жаңы нерселерди билгендиги жана кандай жыйынтыктарга келгендиги тууралуу айтышпаса дагы, алардын жүрүш-турушундагы өзгөрүүлөрдү байкайбыз.

Ошентип, сиздин сүйгөн жарыңыз бул китепти окуп бүткөндөн кийин, андагы болгон өзгөрүүлөрдү көз жаздымда калтырбоо үчүн, ага көңүлүңүздү буруп караңыз!

Шонти



АНЧАЛЫК ДЕЛЕ ТАҢ КАЛЫШТУУ ЭМЕС!

*Эмне үчүн сизге аялдар дүйнөсүнүн
жаңы картасы керек?*

*М*енин кээ бир досторумдай эле, сиз дагы секс тууралуу бөлүмгө тезирээк жетиш үчүн, бул кириш сөздү барактап өтүүнү каалап тургандырсыз? Эмне жылмайып жатасыз? Демек, менин айтканым ордуна чыктыбы?

Дегинкиси, мында эч жаман нерсе жок, болгону, бул — кандайдыр бир деңгээлде сиздин көңүлүңүздүн бошондугун көрсөтүп жатат. Ойлонуп көрүңүз, эгерде сиз аял менен жакшы мамиледе болсоңуз, ал мамиле бир топ убакыттан бери созулуп келе жатса, анда сиздин мындай мүнөздөгү иш-аракетиңиз мамилени бекемдеп, узакка сактоого жардам береби?

Өзүңүздүн алдыңызда чынчыл болуңуз: сиз бул китепти өзүңүз үчүн жаңы жана пайдалуу нерселерди билейин деген үмүт менен алдыңыз. Ошондой эле бул маалымат сексуалдык жашоону кантип мыктылоого боло тургандыгы жөнүндө эмес (дегинкиси, сөз мунун тегерегинде гана болуп жаткан жок), сүйүктүү аял менен кантип гармониялуу мамилеге жетишүү, карама-каршылыктардан арылуу, өз ара түшүнүшүүгө келүү жөнүндө болот. Балким, сиздин көңүлүңүздү биринчи кезекте китептин сырткы бетиндеги, бул китеп өмүрлүк жарыңызды тереңирээк түшүнүүгө жардам берет деп жазылган текст өзүнө бургандыр?

Чындыгында эле ошондой. Бул китептин ар бир бөлүмү сиздин жаныңыздагы аял тууралуу жаңы нерсени айтып берет, бул жаңы нерсе сизди же оңтойсуздандырып, же таңдантып, же ачуулантышы мүмкүн. Бирок ар бир бөлүм силердин мамилеңердеги көйгөйлөрдү чечүүнүн жөнөкөй жана жеткиликтүү жолдорун сунуштайт. Болгону, көнүмүш ой жүгүртүүнү өзгөртүүгө чыгынуу керек. Ошентип, эгерде бул кичинекей китепти башынан аягына чейин окуп чыксаңыз, сиздин көз алдыңызда аялыңызга, же курбуңузга

мүнөздүү болгон, ал эми сиздин оюңузга дал келбеген нерселер ачылат.

|| *Китептин ар бир бөлүмү жөнөкөй жана жеткиликтүү чечимдерди сунуштайт.*

Мен эмне тууралуу айтып жатканымды билем, анткени, мен — Джефф, жөнөкөй, «орто статистикалык», бир аз апкаарыган (тагыраак айтканда, көбүнесе апкаарып жүргөн) эркек, буларды өз башымдан өткөргөм. Ал эми биз, кандайдыр-бир суроолорго жооп издеген жигиттер, биримдикте болушубуз керек, ошондуктан баяндаманын негизги бөлүгүн мен өзүмө алайын.

БАШТАЛЫШ ҮЧҮН — ӨТКӨН МЕЗГИЛГЕ БИР АЗ КӨЗ ЧАПТЫРУУ

2004-жылы Шонтинин «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» деп аталган, тез арада бестселлер болуп калган китеби жарыкка чыкты. Жалпы улуттук масштабда жүргүзүлгөн кеңири статистикалык изилдөөлөрдүн, контролдук группаларга тартылган аялдардын жана башка аракеттердин натыйжасында ал биздин, эркектердин, өзүбүздүн аялыбызга жеткирсек деп

кыялданып келген түшүнүктөргө көп аялдардын көздөрүн ачканга жетишти. Мисалга алсак, биздин арабыздан көпчүлүгүбүз сүйүүгө караганда *урмат-сыйга* көбүрөөк муктажбыз. Же болбосо секстин жетиштүү болушун каалагандан тышкары, эркектер өздөрүн өз сүйүктүүлөрү *каалап жатканын* сезүүгө көбүрөөк муктаж.

Мен муну түшүндүрө албайм, бирок көпчүлүк учурларда мындай ачылыштар аялдарды күтүүсүз жерден таңдантты, ал эми мен үчүн бул нерселер мурдатан эле анык болчу. Анткен менен, өлкөбүздүн ар кайсы жерлериндеги аялдардан, ыраазычылыгын билдирген эркектерден келип жаткан көптөгөн каттар бизге алардын башка жыныс тууралуу мурда өздөрүнө белгисиз болуп келген жана жаңы нерселерди билип алышынын артыкчылыгын жана пайдалуулугун көрсөттү.

|| Мен муну түшүндүрө албайм, бирок
көпчүлүк учурларда мындай ачылыштар
аялдарды күтүүсүз жерден таңдантты.

Ал эми бул китепти окугандан кийин, таңдануунун кезеги башка тарапка келди. Эми Шонти:

«Сен муну мурда билбегениңе ишене албайм!» — деп айран-таң калат.

Шонтинин «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» деп аталган биринчи китебинин басып чыгаруучусу, эркектердин аялдарды жакшы түшүнүшүнө жардам катары мындай китепти эркектер үчүн дагы жазгыла деп алгачкы жолу сунуш кылганда, менде эки түрдөгү күмөн саноо пайда болгон. Биринчиден, эркектердин «өз ара мамилелешүү» тууралуу дагы бир китепти окуй тургандыгына күмөн элем, анткени алар мындай мүнөздөгү китепти никеге туруунун алдындагы психологиялык консультациялардын убагында окушкан, ошондо дагы аларды мажбурлоого туура келген. Экинчиден, аялды дегинкиси түшүнүүгө мүмкүн экендигине ишенчү эмесмин. Ал турсун, өздөштүрүүгө жөнөкөй болбогон предметтер (мисалы, деңиздеги ташкындардын режими, же, бейсболчунун перспективасы) менен салыштырганда, *аялдын ички дүйнөсү* деп аталган феномен таптакыр билип болбой тургандай сезилет.

Мен өзүмдүн ишенбөөчүлүк мамилемдин себебин аялдардын контролдук группасынын мүчөлөрүнө айтканымда, төмөндөгүдөй сүйлөшүүлөр келип чыкты.

Джефф: Эркектер аялдарды деги бир кызык, алдын ала түшүнүп болбос жандар деп эсептешет. Алардын ой жүгүртүүсү мындай мүнөздө: «Мен бул рычагды өткөн жумада басканымда белгилүү бир реакция алгам. Ал эми бул жумада ошол эле рычагды басканымда, мен таптакыр башка реакцияга туш болдум. Бул абдан таң каларлык!»

Группадагы аял: Чындыгына келгенде, биз анча деле таң калыштуу эмеспиз. Эгерде сиз ошол эле рычагды басып, башкача реакцияны алып жатсаңыз, демек сиз же башка рычагды баскансыз, же башкача баскансыз.

Шонти: Эркектер аялдардын ички дүйнөсүндө өздөрүнө жол көрсөткүч колдонушса, ашыктык кылбас эле: биз анчалык алдын ала түшүнүп болбос жандар эмеспиз жана мындай жол көрсөткүчтү түзсө болот. Аялдар изилдөөгө жана түшүнүүгө мүмкүн болгон жандар боло алышат.

Джефф: Карап көрсөңөр, эркек үчүн аял менен мамилелешүү көп учурларда сазда басып жүргөн сыяктуу сезилет: сен кайсы жерди басып аларыңды билбейсиң, бирок эртедир же кечтир, сөзсүз бул туруксуз жайга батаарыңды билесиң, бут алдыңдан жер көчө баштайт. Канчалык жанталашып, бошоонууга аракеттенген сайын, ошончолук тереңдеп чөгө бересиң. Ошондуктан жер үстүндөгү бардык эркектер — мындай учурда унчукпай, кимдир би-

рөө жардамга келерин күткөндөн артык эч арга жок экендигин билишет.

Мен бул суроону көтөргөндөн кийин, контролдук группадагы аялдар жана аларга кошулуп Шонти — эркектер таптакыр «сазда жүргөндөй» жашоого милдеттүү эмес деп мени ынандырышты, — ошол убактан бери мен өзүм буга ынандым. Бул ачылыш китептин кошумча сөз башынын: «Аялдын ички дүйнөсүнө жол көрсөткүч» деп аталышына алып келди.

Эркек үчүн аял менен мамилелешүү көп учурларда сазда басып жүргөн сыяктуу сезилет: сен кайсы жерди басып аларыңды билбейсиң, бирок, эртедир, кечтир, сөзсүз бул туруксуз жайга батаарыңды билесиң.

АЛТЫ АЧЫЛЫШ

«Саздак жер» деп аталган таасирдин көйгөйүн чечүүнүн эң маанилүү жолу болуп, эркектердин бир олуттуу фактыны эске алуулары эсептелет: алардын өз аялдары тууралуу түшүнүктөрү же

өтө эле жөнөкөйлөтүлгөн, же таптакыр туура эмес. «Жөнөкөйлөтүлгөн» түшүнүк деп мен өз курбулары, же аялдары тууралуу үстүртөн пикир түзүүнү эсептейм. Андан жаманы — көпчүлүк эркектер бул феномен тууралуу өздөрүнүн чектелген түшүнүктөрүн дагы иш жүзүндө турмушта колдоно алышпайт.

Мисалы, дээрлик бардык эркектер аялдар өздөрүн коопсуз сезүүгө муктаж экендигин угушкан. Бирок, бул иш жүзүндө эмнени билдирет? Чоң үйбү? Пенсиялык фонддогу толукталып туруучу эсеппи? Аялдар финансылык ишенимдүүлүктү канчалык жогору баалашпасын, алар үчүн өздөрүнүн ички дүйнөсүндөгү коопсуздук салыштыргыс чоң мааниге ээ экендиги — мен үчүн чоң жана күтүлбөгөн ачылыш болду! Мындан алар үчүн биздин жакындыгыбыз жана биз дайыма, кандай гана кырдаалда болбосун, жанында болоорубузга ишенүү — алар үчүн бардыгынан маанилүү экендиги айкын болот. Акылга сыйбагандай көрүнүш болсо дагы бизге, эркектерге, аялдарыбыздын жан-дүйнөсүнүн коопсуздугун камсыздоо, биздин тынчыбызды күнү-түнү алган финансылык камсыздоого караганда бир кыйла оңой.

«Өзгөчө жашыруун: эркектерге аялдар тууралуу» китеби биздин тандап алган жарларыбыздын күн сайын башынан эмнелерди кечирип, кантип жашап жаткандыгын тереңирээк түшүнүүгө алып келет. Бул фактыларды анализдеп баштаганда, алар канчалык деңгээлде экөөңөргө тең тиешелүү экендигине таң каласыңар.

Китептин башкы идеясын түзгөн ой жүгүртүүлөрдүн борборунда алты чоң ачылыш сүрөттөлгөн — алардын мазмуну төмөндө ачылып берилет. Алардын кээ бири сизди бир топ таң калтырат, ал эми кээ бири адегенде эч жаңылыгы жоктой сезилип, бирок бара-бара сиз ойлогондон алда канча татаал болуп чыгат («саздак жер» деп аталган таасир — сиз таптакыр күтпөгөн жерден сюрприз чыгышы мүмкүн).

«Өзгөчө жашыруун: эркектерге аялдар тууралуу» китеби биздин тандап алган жарларыбыздын күн сайын башынан эмнени кечирип, кантип жашап жаткандыгын тереңирээк түшүнүүгө алып келет.

Биздин үстүртөн болгон билимдерибиз	Иш жүзүндө бул эмнени билдирет?
Аял өзүнүн сүйүктүү экендигин сезиши керек	Силердин мамилеңер кемчиликсиз болсо дагы, жарыңыз сиздин сүйүүңүзгө толук ишенбеши ыктымал; бул ишенбөөчүлүк олуттуу жаңжалдарга алып келиши мүмкүн, аларды чечүүнүн бирден бир жолу — аны чындап сүйөрүңүзгө ишендирүү.
Аялдар эмоционалдуу келишет	Мурда болуп өткөн жана азыркы болуп жаткан нерселер аялдардын жүрөгүн өйүп турат (анын үстүнө, бир эле учурда жана тажатма түрдө) — ошондуктан алардан бошонуу оңойго турбайт.
Аялдар өздөрүн коопсуз сезгиси келет — эң оболу финансылык жактан	Жарыңыз эмоциялык коопсуздукка жана сиздин жакындыгыңызды сезүүгө ушунчалык муктаж болгондуктан, финансылык кыйынчылыктарга чыдоого даяр.
Аялга анын көйгөйлөрүн эркектин чечип беришинин зарылчылыгы жок — ага эркектин аны укканы керек	Аял өзүнүн эмоциялык көйгөйү тууралуу айтып жатканда, ал үчүн көйгөйгө караганда өзүнүн сезимдери жана «мени укса» деген каалоосу кыйла маанилүү.
Аялга эркекке талап кылынгандай секстин кереги жок; ал жөн эле сени каалабайт	Денелик жактан аял эркекке караганда секске азыраак муктаж, бирок аял үчүн түгөйүнүн канчалык жагымдуу экендиги тууралуу суроого мунун тиешеси жок.

Аял жагымдуу болууга умтулат	Сиздин эстүү жана өзүнө ишенген жарыңыздын жүрөгүндө кичинекей кыз жашап турат, ал өзүн сиз сулуу деп эсептешиңизди жана сиздин көздөрүңүз аны гана карап турарын билүүгө дилгир.
------------------------------	---

БИЗ КАНТИП МЫНДАЙ АЧЫЛЫШТАРГА КЕЛДИК: ИЗИЛДӨӨНҮН ЫКМАЛАРЫ

Дээрлик бир жыл бою Шонти экөөбүз «аймактын картасын» — аялдардын ички дүйнөсүн, эркектердин көпчүлүгүнө түшүнүксүз бойдон калып келе жаткан «территориянын» мүнөздүү өзгөчөлүктөрүн изилдөө менен алек болдук. Жүздөгөн аялдар менен көзмө-көз өткөргөн интервьюлардан тышкары, биз аялдардын жеке турмушунан алынган чоң көлөмдөгү маалыматты чогулттук, буга Шонти өзүнүн «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» деген китебинен материалдарды алып киргизди. Мен үй кызматындагы энелер менен, өз бизнеси бар ишкер аялдар менен, катчылар менен маектештим; мен аялдар менен самолеттун бортунда, контролдук группаларда, конференциядан кийин Шонтинин столунун жанында чогулган топтордо сүйлөштүм. Ошондой эле, Шонтинин:

www.4-womenonly.com сайтындагы жүздөгөн каттарды жана дискуссияларды дит коюп окуп чыктым.

Бул жерлердин бардыгында мен өзүмдү көбүнчө эркек жынысындагы кандайдыр бир «чоочун объект» катары сезип жаттым. Каптап келе жаткан аскерлердин катарына аралашып алган репортерго да окшош элем: башымда — каска, колумда — иштеп жаткан ноутбук.

Изилдөөлөр аяктагандан кийин, биз алынган маалыматты толугу менен кылдат иштеп чыктык. Бул иште Шонтинин биринчи китебиндегидей эле, бизге АКШнын эл каттоо Бюросунун статистикалык изилдөөлөр бөлүмүнүн (U.S. Census Bureau) адис-статистиги Чак Коуэн, ошондой эле «Decision Analyst» группасы жардам берди. Биргелешкен аракеттер менен алар бизге өлкөбүздөгү төрт жүз аялды сурамжылоонун маалыматтарына терең жана көрүнүктүү анализ жүргүзүүгө жардам беришти. Бардык интервьюлардан, чыныгы болуп өткөн окуялардын анализдеринен жана башка маалымат булактарын иштеп чыккандан кийин, жумуштун жүрүшүндө үч миңден ашуун аял биздин консультанттарыбыз болгондугу ачыкка чыкты.

Биздин ачылыштарыбыз силерди абдан таң калтыра тургандыгынан шегим жок. Бул жаңы маалыматты кабыл алуунун көндүм эместигине жана кыйындыгына карабай, көпчүлүк эркектер чогултулган маалыматтардын мамилени оңдоого тийгизчү таасирине, ошондой эле, аларды иш жүзүндө колдонуунун жөнөкөйлүгүнө таң калышты.

*Бул жерлердин бардыгында мен
өзүмдү көбүнчө эркек жынысындагы
кандайдыр бир «чоочун объект» катары
сезип жаттым. Каптап келе жаткан
аскерлердин катарына аралашып
алган репортерго да окшош элем:
башымда — каска, колумда — иштеп
жаткан ноутбук.*

КАРТАНЫН АЧКЫЧЫ

Биздин ачылыштарыбыздын бири менен кылдат таанышканга чейин, жогоруда айтылган «картаны» окуунун ачкычын табууга жардам берүүчү бир катар эскертүү айта кетели.

- Бул китеп Ыйык Китептин принциптерине негизделип жазылган. Биздин максаты-

быз — сиздин көз караштарыңыз жана дүйнөнү көрө билүүңүз кандай гана болбосун, сизге түшүнүктүү болгондой толук жана туура картинаны түзүп берүү. Бирок Шонти экөөбүз реалдуулукка машайакчылык ишеним аркылуу карагандыгыбыздын негизинде, биздин изилдөөлөрүбүздүн маалыматтарын Ыйык Китептин принциптерине ылайык келтирүүгө кам көрдүк. Биз эки адамдын ортосундагы гармониялуу мамиле бул эки адам өздөрүн Ыйса Машайакка кызмат кылууга бирге тапшырганда гана мүмкүн деп эсептейбиз. Биз баяныбызды Ыйык Китептен алынган үзүндүлөр менен толтурбаганга аракеттендик, бирок адамдардын ортосундагы мамилени түзүүдөгү бирден бир туура колдонмо катары, бул китепке көп шилтенмелер жасалды. Мисалы, биздин баштапкы багытыбыз: жубайлар бири-бирин Ыйса бизди сүйгөндөй сүйүүгө тийиш, демек — жубайына сүйүүсүн көрсөтүү, бири-бирине кызмат кылуу, жубайынын кызыкчылыгы үчүн курмандыкка барууга даяр болуп, өз кызыкчылыгынан баш тартуу.

- Бул китеп — аял менен эркектин ортосундагы жубайлык мамилелерди ар тараптан изилдөө

эмес. Китеп дүкөндөрүндө бул суроого арналган көп басылмалар, алардын ичинде адис машайакчы авторлордун мыкты эмгектери бар. Биз өзүбүздүн китебибизде эркектерге жетиштүү деңгээлде белгилүү болуп калган, изилденип бүткөн предметтерди козгобойбуз. Ошону менен катар, Кудай Сөзүнө байланыштуу эксперттерге таандык темалардан дагы алыспыз (булардан кабардар болгуңуз келсе, биздин сайт: www.formenonlybook.com сунуш кылуучу маалымат булактарын колдонсоңуз болот). Дагы айта кетчү нерсе: биздин китеп оболу үй-бүлөлүү эркектерге арналган болсо дагы, анда камтылган ой жүгүртүүлөр бардык терең жана бекем мамиледеги түгөйлөр үчүн дагы пайдалуу боло алат. Акыр аягында, сиздин сүйүүңүздүн кайыгы «тайыз жерге такалып турган» болсо, бул чакан китеп никедеги курч кризистик абалдарды чечүүнү максат кылып койбосо дагы, кээ бир олуттуу нерселерди түшүнүүгө түрткү берет. Айтылган кризистик абалдарда адис консультанттан жардам алуу зарыл.

- «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» китеби абдан айгине маселени көздө-

гөн — аны аялыңыз гана окуган күндө да, ал сиз үчүн дагы пайдалуу болду, — ошондой эле бул китеп дагы белгилүү бир максатты көздөйт. Албетте, сиздин өзүңүздүн муктаждыктарыңыз бар, мамиледеги *жөн гана ал сизди* түшүнбөгөндүктөн келип чыккан көйгөйлөрүңүз бар. Биринчи китепте бул сыяктуу көйгөйлөрдү талдаганбыз, ошондуктан, мында ал суроолорго кайрылбайбыз. Биз аялдардын ички дүйнөсү тууралуу гана сөз кылабыз, болгон күчүбүздү эркектердин өз жубайларын тереңирээк түшүнүшүнө жардам берүүгө багыттайбыз (ошондуктан изилдөөлөрүбүзгө гетеросексуалдык аялдар гана тартылды).

|| *Биз өзүбүз таанып — билген нерселер тууралуу гана жазууну чечтик.*

- Ар бир эрежеде *өзгөчө учурлар* болушу мүмкүн. Мен «көпчүлүк аялдар» деп айтканымда, «бардык аялдар» дегенге жатпайт. Биз жагдайлардын ар түркүн экендигине карабастан, жардамыбыз болушунча кеңири жайылтылсын деген каалоо менен, жалпылоо ыкмасын

колдонобуз. Ошондуктан өзгөчө учурлар болбой койбойт.

- Биз изилдөөлөрдүн натыйжасында алынган фактыларды, алар кимдир бирөөнүн намысына тие турган болсо дагы, анык көрсөтүүгө умтулдук. Газеталардагы тилкелердин автору болуп келген Шонтиге анын чыгармаларын окуган аялдар: «статистикалык маалыматтарды жалпылап жатасыңар», — деген доомат коюшат. Башкача айтканда, биздин ушул китепте жасап жаткан ишибиз үчүн! (Айтмакчы, кээ бир эркектерге тийиштүү жалпылоолор мага деле жаккан жок.) Биз болгону алынган фактыларды статистикалык маалыматтар менен коштоп жазып жатабыз, акыркы чектеги түпкү чындыкты айтабыз деген талаптан алыспыз. Өтө принципалдуу аялдарга мындай жооп беребиз: биз эч кимди таарынткыбыз келбейт, болгону *сиздер тууралуу* эркектер менен ачык сүйлөшөлү дейбиз. Биздин бир гана каалообуз: күйөөңүздүн/досуңуздун сизди жакшыраак түшүнүп, тереңирээк сүйүшүнө жардам берүү. (Анын бул максатка секс аркылуу жетем деген аракетин сындап, тамашалоого туура келсе дагы.)

МЫНДАН АРЫ ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Төмөндө сүйгөн адамыңыз менен болгон мамилеңизди түп-тамырынан бери өзгөртөм десеңиз, өзүңүздүн жүрүш-турушуңузду жаңыртууга түрткү берүүчү кызыктуу жыйынтыктарды таба аласыз. Бул жыйынтыктардын көпчүлүгү жөнөкөй жана алардын бардыгын иш жүзүндө оңой колдонууга болот. Болбоду дегенде, башында. Бирок бул көйгөйлөрдүн ачкычы эбактан бери сиздин чөнтөгүңүздөдүр, анан түшүнбөстүк, абдырагандык, үмүтсүздүк... мен «саздак жер» деп атаган абал сыяктуу нерселер сиздин нормалдуу жашооңузга тоскоолдук кылбастыр?

Же тоскоолдук кылабы? Андай болсо, мен сизди чыдамкайлык менен, узак жылдардан бери калыптанып калган туура эмес көз караштардын жана бузуучу реакциялардын системасын өзгөртүү үчүн, өзүңүздү «кайра даярдап» баштоого үндөйм. Өзүңүздүн мамилеңизди өзгөртүңүз: сизден момундук, жаңы үйрөнгөн нерселерди ишке ашырууну каалоо жана буларга жетишүүгө күчүңүз бар экендигине ишеним талап кылынат.

Мен муну билем, анткени буга өзүмдүн көзүм жеткен. Бул проектте эркек жынысындагы «чоочун объекттин» ролунда иштеп баштаганымдан

бир нече ай өткөн соң, кечкисин Шонти экөөбүз кино көрүп отурган элек. Аны ортосуна чейин көргөндөн кийин, мен бир каарман аялдын экинчи каарман аялга көрсөткөн мамилесинин мүнөзү мага жагат дедим. Муну укканда диванда отурган Шонти күтүлбөгөн жерден түзөлө калып: «Сен аял сыяктуу ой жүгүртүп жатасың!» — деди. Орто Батыштын кичине шаарчасында өскөн мен сыяктуу эркек мындай сөздү кордук катары кабыл алмак, бирок мага ал жогорку деңгээлдеги мактоо катары сезилди. Аялдардын ааламынын тургундарын кунт коюп уга берип, акыры, ал аалам тууралуу абдан олуттуу нерсени билип алган экенмин деген түшүнүк келди.

Ушундай эле нерсе силерде да болуп өтөт деген ойдомун.

ЭЧ КАЧАН ТҮЗҮЛБӨЙ ТУРГАН КЕЛИШИМ

*Эмне үчүн анын «ооба»
деген жообу ар дайым: «а сенчи?»
дегенди билдирет, буга кандай
айла табуу керек*

*Силердин мамилеңер эч кемчиликсиз
болгон күндө дагы, жубайыңыз
сиздин сүйүүңүзгө толук ишене
албашы ыктымал; бул ишенбестик
олуттуу жаңжалдарга алып келиши
мүмкүн, аларды чечүүнүн жалгыз
жолу — жубайыңызды чындап сүйө
турганыңызга ынандыруу.*

Зүңүздү турмушуңуздагы бардык маанилүү келишимдерди эсиңизге түшүрүңүз: биринчи автомобильди сатып алуу, биринчи жолу жумушка орношуу, биринчи менчик үйдү сатып алуу... Сиз максатыңызды көрүп, ага жетүүнүн жолдорун

билгенсиз, анан келишимди бүтүргөндөн кийин, үйүңүзгө кайтып келчүсүз.

Бирок бир дагы келишимди болочок аялыңыздын жүрөгүн багынтуу менен салыштырууга болбойт. Сиз анын көңүлүн өзүңүзгө буруу үчүн болгон чыгармачылык ойлоп тапкычтыгыңызды, бардык ресурстарыңызды жумшап, максатыңыз ишке ашкан. Силердин үйлөнүү той күнүңөр — өзүңүздүн сүйүүңүздү бүт дүйнөгө жана жубайыңызга далилдеген күн болгон. Бул китепти кантсе дагы окуп жаткандыгыңыздан улам, сиз өзүңүздүн никеңизди — жүйөлүү жана талашсыз түрдө, бүт өмүрүңүздөгү *эң жакшы бүтүрүлгөн келишим* катары эсептериңизди сезип турам.

Анткен менен, чындыгында эле ошондойбу?

Жок, таптакыр андай эмес. Мындан ары айкын боло тургандай, ал сизге гана бүтүрүлгөн келишим катары сезилип жатат.

Жок, сиздин тандап алган жубайыңыз башка өзүнө туура келүүчү түгөй издеп жаткан жери жок. Бирок, кандайдыр бир табышмактуу, сөзсүз боло турган себептердин негизинде, ал өзүн нике тууралуу күбөлүккө кол коюлгандан тартып өзүн сүйүктүү сезбей жатат. Ооба, сиздин сүйөрүңүздү *билет*, ошентсе да, убак-убагы менен бул фак-

тынын бекемделип жана далилденип турушуна муктаж.

«ООБА» ДЕГЕН СӨЗ ЭМНЕНИ БИЛДИРЕ ТУРГАНДЫГЫ ЖӨНҮНДӨ ЧЫНДЫК

Аялдар өздөрүнүн сүйүктүү экендигин сезип туруусу зарыл, бул табигый нерсе. Эң таң калыштуусу — көпчүлүк аялдардын жүрөгүнүн тереңинде — атүгүл өздөрүнүн никесине ыраазы болгондордун дагы — күйөөлөрүнүн аларды *чындап* сүйө тургандыгына жана мамилелеринин коопсуздугуна ишенбестик жашайт. Бул тынчсыздануу сезими тереңде уктап жатат да, бирок кандайдыр бир сырткы фактордун таасири менен ойгонушу мүмкүн, ошондо — өмүрлүк жолдошу кайрадан өзүнүн сүйүүсүн далилдегенге чейин кайгыруу менен үмүтсүздүк келип чыгат. Бул кайгыруу менен үмүтсүздүк — эркектер жанын кайда коерун билбей кала тургандай формада сыртка чыгат.

Көпчүлүк аялдардын жүрөгүнүн тереңинде — атүгүл өздөрүнүн никесине ыраазы болгондордун дагы — күйөөлөрүнүн аларды чындап сүйө тургандыгына ишенбестик жашайт.

Мындан ары, мен түшүнгөндөй эле бул чындыкты түшүнөсүз: аялдарыбыздын, же курбуларыбыздын жүрүм-турумундагы бизди туюкка алып келүүчү, ал гана эмес өзүбүздү жоготуп коюуга чейин жеткирүүчү элементтер — чындап келгенде *алардын биздин сүйүүбүзгө же мамилебиздин бекемдигине ишеними болбогондуктан жабыркап жаткандыгы жөнүндө кабар берген белгилер.*

Мисалы, аялыңыздын төмөнкүдөй жүрүм-турумуна таң калган учурларыңыз болду беле?

- сиздин сезимиңиздин өзгөргөндүгү тууралуу ойлоого ага кичине да түрткү бербесеңиз дагы: «Сен мени сүйөсүңбү?» — деп сурайбы? (Бүгүн эрте менен жумушка кеткени жатып, ага сүйөрүңүздү айткан элеңиз!)
- сиздин өз «чээниңизде» обочолонууга болгон каалооңузду, ага нааразы болуп, кутула албай жаткандыгыңыздын белгиси катары кабыл алабы?
- силердин өз ара мамилеңер тууралуу токтоосуз сүйлөшкүсү келеби — өзгөчө, сиз муну эч каалабай турганыңызда?
- сизге түшүнүксүз болгон себептерден улам, күтүлбөгөн жерден жаңжал чыгарабы?

- туталангыч, же сезимге тез алдыруучу болуп, сизди өзүнөн четтетип, ал эми сиз алыстасаңыз ыйлап, же ачууланабы?

Мындай жүрүм-турум сизге (мага окшоп) таптакыр жөнү жоктой сезилет жана таң калуу менен нааразычылыктан башка эч нерсеге алып келбейт. Сиз — аялдын каалоолорун билүүгө таптакыр болбойт, билген күндө да, ал баары бир ыраазы болбойт, — деп биротоло чечим чыгарасыз.

«Өзгөчө жашыруун: эркектерге аялдар тууралуу» деп аталган китеп үчүн материал болгон биздин изилдөөлөрүбүз, аялдын жүрүм-турумунун бардык көрүнүштөрү иш жүзүндө өз ара байланыштуу жана аларга анализ жүргүзүүгө мүмкүн экендигин көрсөтүштү. Сиз суроонун маңызын терең билгенден кийин, анын эркекти чегине жеткирүүчү эмоциялык жарылуулары — чындыгында, сиздин сүйүүңүзгө болгон ишениминин олку-солку болуп тургандыгынан кабар берүүчү «сигналдык кызыл жарыктын» милдетин аткарып жаткандыгын түшүнөсүз.

Аялыңыз сиздин сүйөрүңүздөн шек санайт деген ой кулагыңызга жат угулуп жаткандыгын

түшүнөм. Көрсө, «сени сүйөм да» — дегениңиз анын жүрөгүнө канааттануу жана узакка созулган тынчтык бербейт экен. Сиздин «ооба» деп жооп бергениңиз анын сүйүүңүздүн өзгөрбөстүгүнө болгон күмөн саноосун (бул күмөн саноо — ни-кеде бактылуу жашап жаткан аялдардын дагы жүрөгүнүн тереңинде катылып жатат) жууп сала албайт, — бул сезим сырткы себептердин тааси-ри менен терең шектенүүгө айланышы мүмкүн. Көбүнчө бул шектенүү: «А сенчи? Сен дагы эле... мени сүйөсүңбү? Экөөбүздүн ортобузда бардыгы мурдагыдайбы? Бардыгы жакшыбы?» — деген түрдө айтылат.

*Анын эркекти чегине жеткирүүчү
эмоциялык жарылуулары — чындыгында
сиздин сүйүүңүзгө болгон ишениминин
олку-солку болуп тургандыгынан кабар
берүүчү «сигналдык кызыл жарыктын»
милдетин аткарат.*

Сиз: «Жок, албетте, мунун менин аялыма тие-шеси жок! Ал менин сүйөрүмдү билет!» — деп айтасыз. Ооба, чын эле билиши мүмкүн. Бирок, биз бул жерде анын билгендиги тууралуу эмес, белгилүү бир кырдаалдардын таасиринин на-

тыйжасында анын жүрөгүндө пайда болуучу сезим тууралуу айтып жатабыз. Бул жашырын сезим, атүгүл, өзүнө ишенген, бактылуу аялдарга дагы тааныш. Буга абдан олуттуу мамиле кылуу зарыл.

Биздин сурамжылообузга катышкан аялдардын көптөгөн күбөлөндүрүүлөрүнүн негизинде мен мындай жыйынтыкка келем: эгерде эркектер аялдардын өз түгөйлөрүнө ишенбөө феноменинин маңызын билгенде, үйлөрүндө көбүрөөк өз ара түшүнүшүүгө, тынчтыкка жана кубанычка ээ болушмак.

Келиңиздер, бул табышмактуу көрүнүштү дагы тереңирээк талдап көрөлү.

ҮЧ АЧЫЛЫШ

(Аял үчүн «Эч качан бүтүрүлбөй турган келишим» эмнени түшүндүрөт)

Сурамжылоолорго катышып жана аялдардын контролдук группалары менен мамиле түзүп, мен, эркек жынысындагы «чоочун объект» катары, аялдардын никедеги мамилелеринин бекемдигине күмөн саноосуна тийиштүү көп таң каларлык ачылыштарга туш болдум.

Менин № 1 ачылышым:

Аялдар өздөрүнүн никедеги мамилелери тууралуу чочулоосу кандай мүнөздө кайталанып турат?

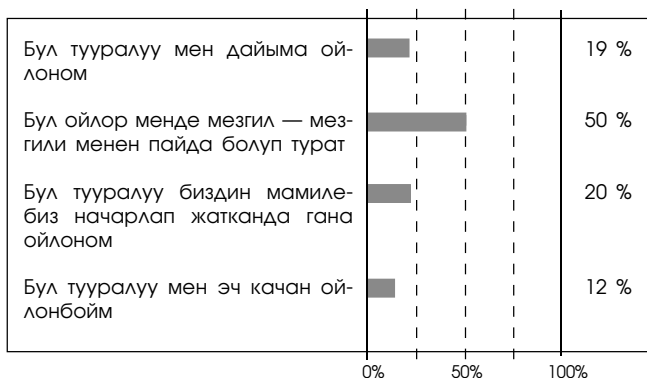
Эгерде эркектер өздөрүнүн никедеги мамилелери тууралуу өтө сейрек ойлонуу менен өмүр сүрө берише турган болсо, аялдардын көпчүлүгү мындай тынчтыктан алыс.

Он аялдын жетиси — күйөөлөрү менен болгон мамилелери тууралуу ойлор аларды «мезгил — мезгили менен» дегенден «дээрлик дайыма» дегенге чейинки мүнөздө тынчсыздандырып турарын айтышты. Аялдардын жалпы санынын 20%ын мындай суроо кандайдыр бир татаал кырдаалдарда гана тынчсыздандырат, ал эми 12% муну эч оюна алышпайт.

Мен эркектердин көпчүлүгү үчүн өздөрүнүн никедеги мамилелери тууралуу тынчсыздануу, эреже катары: туулган күн, юбилей жана башка анча маанилүү эмес окуяларга байланыштуу экендигин билем. Ал эми аялдардан: «мезгил-мезгили менен» дегенди кандай түшүнсө болот, — деп сураганымда, көп учурларда: «жумасына бир нече жолу», же «дайыма бир нерсе болгондо» — деген жоопторду алып жаттым

(дал ушул бизге көңүл бурууга арзыбас нерседей сезилет).

Сиз күйөөңүз/досуңуз менен болгон мамилеңиздин канчалык бекем экендиги, же күйөөңүздүн/досуңуздун сизге мамилеси кандай экендиги тууралуу кандай шарттарда ойлоносуз?



Түшүндүрмө: Сандар тегеректелгендиктен, жалпы сумма 100%дан бир аз ашып турат.

Биз мындай маалыматтардын ырастыгын текшерип көрүү үчүн, суроону башка түргө келтирип берүүнү чечтик да, мурдагыдан дагы айкын жоопторду алдык. Беш аялдын арасынан төртөө күйөөлөрү менен болгон мамилелери жана алардын сезимдеринин туруктуулугу жөнүндө айрым

убактарда тынчсызданарын айтышты. 45 жашка чейинки группада бул көрсөткүч 91 % га кескин көтөрүлдү, ал эми орто жана кичи мектеп жашындагы балдары бар аялдардын группасында дээрлик 100% га жетти.

Эркектердин көз карашы менен алганда, таң каларлык болуп эсептелген мындай феноменди эркектердин ушундай эле көрүнүшү менен салыштырсак, жеңилірээк түшүнөбүз. Бул тууралуу бир аял мындай деди: «Силер ар бир эркектин башында “үй-бүлөнү камсыз кылуу” тууралуу ой кетпей жүрөрүн билесиңерби? *Бизде да* ошондой эле нерсе болуп турат, болгону аялдын ою: күйөөм үчүн мурдагыдай эле сүйүктүүмүнбү деген суроонун тегерегинде болуп турат. Эгерде күмөн саноого негиз бар болсо, анын жашоосу караңгы түскө боелгондой сезилет».

Менин №2 ачылышым:

Бул тынчсыздануунун канчалык чыдагыс жана азаптуу экендиги

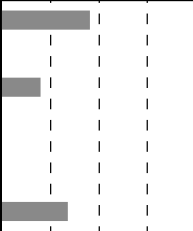
Сурамжылоого катышкан аялдардын дээрлик ар бири күйөөсү менен болгон мамилесине тийиштүү, кандайдыр «аракетке келтирүүчү механизмдин» жардамы менен пайда болгон сыяктуу, —

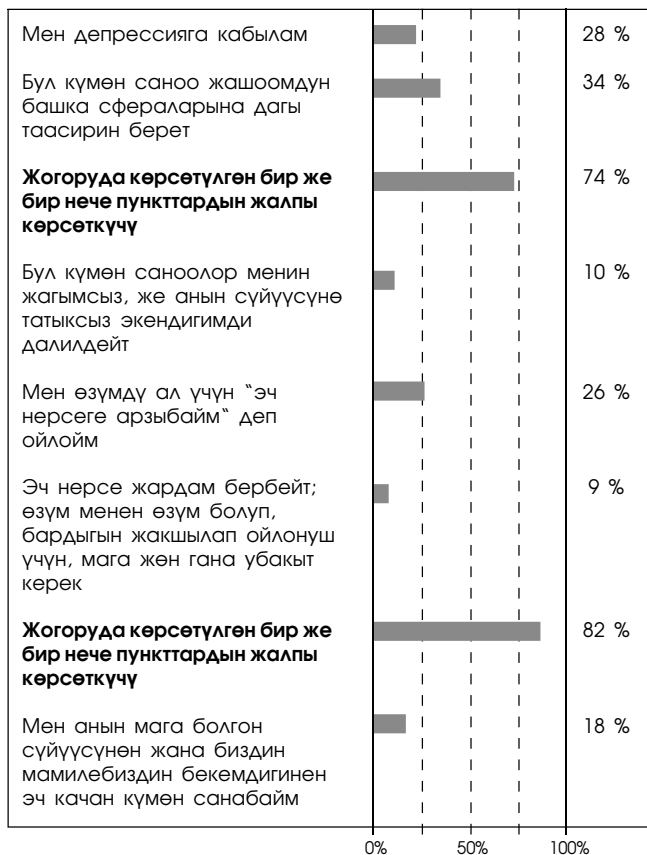
жеңип чыгууга мүмкүн эместей курч жана азаптуу тынчсыздануу жөнүндө айтты. Бир нече аялдын айткандары боюнча алар мунун себебинен жабыркап турганда, айланадагы эч нерсенин алар үчүн мааниси жок; бул негизги суроого оң жооп алмайынча, алар үчүн бардыгы күңүрт түскө боелгондой болуп кала берет.

Сурамжылоонун натыйжасы көрсөткөндөй, төрт аялдын үчөөнүн оюн: «ал мени сүйөбү?» — деген суроо ээлейт, эмоцияларын алсыратат, депрессияга дуушар кылат жана башка сыртынан байкалгандай формаларда «ачыкка» чыгат.

Биз алган маалыматтарга карасаңыз:

Сиз анын сүйүүсү, же силердин никедеги мамилеңер тууралуу күмөн санап жатсаңыз, төмөндө көрсөтүлгөн ырастоолордун кайсы варианты сиздин сезимиңизге дал келет? (Сиз макул болгон варианттардын бардыгын белгилеңиз).

Менин көз карашымды өзгөртүү үчүн жардамга муктажмын.		44 %
Мен бул ойлорго «такалып», күмөн саноомдун орунсуз экендигине ынанмайынча, ушундай абалда кала берем		20 %
Мен түнт болуп калам		32 %



Түшүндүрмө: жыйынтыктоочу көрсөткүчтөр 100%га дал келбейт, анткени респонденттер бир нече вариантты тандашкан.

Биз жүйөлүү түрдө аялдарыбыздын биздин сүйүүбүздөн күмөн саноосуна *эч себеп жок* деп эсептейбиз: биз аларга ишеничтүүбүз, иштеп жатабыз, чындап эле аларды сүйөбүз... жана биз алардын жанындабыз. Бирок алардын өздөрүнүн никедеги мамилелеринин бекемдигине ишениши үчүн — *биздин, эркектердин, ишенгендиги* жетиштүү негиз боло албайт. Бул мени үчүнчү ачылышка алып келди.

*Аялдардын, өздөрүнүн никедеги
мамилелеринин бекемдигине
ишениши үчүн — биздин, эркектердин,
ишенгендиги жетиштүү негиз боло
албайт.*

Менин № 3 ачылышым
Аялдардын сезимдери логикага –
бирок эркектин гана логикасына каршы!

Бул жөнүндө Шонти мындай дейт: «Аял үчүн өзүнүн сүйүктүү экендигин “билүү” негизги мааниге ээ эмес. Өзүн сүйүктүү деп *сезбесе*, ал өзүн сүйүктүү *эмесмин* деп эсептейт».

Бир респондентка бул темада мындай деп ой бөлүштү:

Мен анын муну түшүнүүсүн каалар элем: ал маалыматты логиканын жардамы менен иштетип жаткан убакта, мен көбүнчө эмоциянын жардамы менен кабыл алам. Ал анын иш-аракетинен мен: «ал мени сүйөт» деген логикалык жыйынтык чыгарсам, мага жетиштүү болот деген пикирде. Бирок, мага ойдогудай көңүлүн буруп жаткандыгынын белгилерин көрбөсөм, мен өзүмдү сүйүктүүмүн деп *сезе албайм!*

Муну жакшы түшүнүү үчүн, эркектер дагы эле өз тажрыйбасынан буга окшош мисалды эске түшүрүүсү керек. Ал турсун өзүнө ишенген, өз жумушуна алымсынган эркектер — кээде *логикалык далилдерге карабастан* — жумуштан ажырап калуудан (бул окуянын болушуна чейин бир нече гана профессионалдык ката кетирүү калгандай) коркуп тургандыгын сезишет. Ушуга окшош эле никеде бактылуу жашап жаткан аялдарда дагы көп учурда — жакындап келе жаткан кыйын абалды — сүйгөн күйөөсүнөн ажыроого эки эле стресстик кырдаал калгандай — алдын ала сезгендей, маанайы пас болуп турат.

Бир аял муну мындайча түшүндүрдү: «Биз эч качан эркектин сүйүүсүн, кандайдыр бир өзүнүн өзү болуп туруучу нерсе катары кабыл ала албайбыз деп ойлойм».

*Никедө бактылуу жашап жаткан
аялдарда дагы көп учурда сүйгөн
күйөөсүнөн ажыроого эки эле стресстик
кырдаал калгандай сезим пайда болуп
турат.*

ЖАШЫРЫН «АРАКЕТКЕ КЕЛТИРҮҮЧҮ МЕХАНИЗМДЕР»

Аялды эркектин сүйүүсүн жоготуп алам деген коркунучка эмне түртөт? Сак-саламат мамилелердин чөйрөсүндө: «Ал мени мурдагыдай эле сүйөбү?» деген суроону өзүнө берүүгө эмне мажбурлайт? (Биз жубайлардын көзгө чөп салуучулугу, денелик зордук сыяктуу нормадан тайган көрүнүштөр жөнүндө сөз кылбайбыз.) Бир нече «аракетке келтирүүчү механизмдерди» атап өтөбүз.

- Чыр-чатак — бардык чочулоону, жагымсыз сезимди пайда кылуучу нерселер аялдын сиз менен болгон мамилесиндеги шайкештикти бузат; сиздин анын жанында бактысыз экендигиңиз жөнүндө ой анын тынчын алат. Бул тууралуу бир аял мындай деп айтты: «Менин күйөөм мага нааразы экендигин сезгенимде, үмүтсүздүк селдей каптагансыйт. Мындай ка-

былдоо модадан чыкканын билем, ошондой эле, мен эч кимге көз каранды эмес адаммын, бирок бул мага абдан чоң таасирин тийгизет».

- *Мамилени үзүү* — чыр-чатактан келип чыккан таасирленүүнүн эң кеңири жайылтылган түрү. Биз жымжырттыкка сүңгүп киребиз, жагымсыз эмоциялардан обочолонууга аракет кылабыз, орундуу сөздөрдү айта билбегендиктен, таарынта турган сөздөрдү айтып албайлы деп коркобуз. Тилекке каршы, күйөөнүн мамилени үзүүсү жана түнттүгү көп учурда аялдын жан-дүйнөсүндөгү терс эмоциялардын ашынып кетишине жол берет! Мындай себептерден келип чыккан өздөрүнүн сезимдери тууралуу аялдар буларды айтышты: «Балким ал эч кандай чара колдонбой койсочу? Кокус, ал эч нерсени өзгөртүүнү каалабасачы? Анда эмне болот?!»
- Бардыгы жакшы болуп турганына карабай, эч себеби жок эле унчукпай калуу. Аялдын оюнда *жашырын* чыр-чатактын сигналдарын байкоочу «радар» тынымсыз тегеренип тургандыктан, күйөөсүнүн обочолонуп жаткандыгын, же адаттан тыш тынч болуп калгандыгын сезер замат, өзүнүн тыянагын чыгарат. Бир аял

бул абалды төмөнкүчө түшүндүрдү: «Эгерде ал өтө эле тынч болуп турса, демек, менде бир нерсе туура эмес го». Мындай кырдаалды кандай гана болбосун кабыл алыңыз да, коргонуунун ордуна («Эмне үчүн сага дайыма бир нерсе туура эмес болуп жаткандай сезиле бербет?») жубайыңызды ага болгон сүйүүңүздүн өзгөрбөстүгүнө ынандырууга аракеттенип көрүңүз.

- Эмоциялык жабыркоо — мүмкүн, жумуш жана балдар аялыңыздан ашыкча көп убакытты талап кылып жаткандыктан, ал күчүнүн бардыгын жоготкондур. Мындай абалда анын нааразычылыгынын жана күмөн саноолорунун сизге эч тиешеси жок; тынымсыз чыңалууда болгондуктан, ал эмоциялык жактан жабыркап жатат.
- Сиздин бат-бат жок болуп турганыңыз. Сиз үй-бүлөңүздөн өтө эле көп алыстоого мажбурлаган жумушту канчалык жек көрсөңүз дагы, үйдө жок болуп турганыңызды ал сиздин аны сүйөрүңүздөн күмөн саноо үчүн түрткү катары кабыл алат (Аялдардын мындай күмөн саноолору менен кантип күрөшүү тууралуу биз китептин төртүнчү бөлүмүндө сүйлөшөбүз).

- Силердин мамилеңердеги чечилбеген көйгөйлөр — көп эркектер эсинен чыгарып коюучу маанилүү фактор. Аял өзүнүн никедеги мамилелерине алымсынбаса, алардын туура эмес жактары бар экендигин сезип турса, — анда ачык чатак болбогон күндө дагы, — бул тууралуу сүйлөшүүгө абдан муктаж болот. Ал эми эркектин бул теманы талкуулоодон баш тартышы — аялдын анын сүйүүсүнөн күмөн саноосун күчөтө берет.

Бул «аракетке келтирүүчү механизмдердин» турмушта орун аларына ынанып жана аялдын жардамга муктаж экендиги тууралуу сигналдарды ажыратып тааныгандан кийин, биз өз убагында анын биздин сүйүүбүзгө болгон ишенимин колдогонго жарай алабыз.

ПРАКТИКАЛЫК КОЛДОНМО: СИГНАЛДЫК ОТТОРДУ КАНТИП ӨЧҮРҮҮ КЕРЕК?

Эми сиз картинаны толугураак көрүп калдыңыз го деп ойлойм: эркектин аялга болгон сезимдери өзгөрбөсө деле, арамза же адилетсиз иш кылбаган учурда деле, аял сүйүктүү күйөөсү экөөнүн

ортосундагы мамиленин бекемдиги тууралуу купуя чочулоодо болуп турат. Бирок бул, биз силер менен, мындай абалды сырттан кайдыгер карап турууга акыбыз бар дегенди билдирбейт.

Балким, элчи Пабыл Эфес жыйынынын мүчөлөрүнө: «Күйөөлөр, аялыңарды сүйгүлө,» — деген насаат аркылуу дал ушул жөнүндө айткандыр. Анын сөздөрүнөн биз: «Болду, келишим түзүлдү,» же болбосо: «Эми жигит, ойлогонуңа жеттиң: ал сенин аялың, бейкам бол», — деген пикирди таппайбыз. Тескерисинче, элчинин сөздөрүнөн биз — сүйүүгө, сүйүүнү улантууга, өз сүйүүбүздү далилдөөнү улантууга, өз сүйүүбүз аркылуу анын жүрөгүн багынтууну улантууга... болгон чакырыгын угуп жатабыз.

Анын сөздөрүнөн биз: «Болду, келишим түзүлдү,» же болбосо: «Эми жигит, ойлогонуңа жеттиң: ал сенин аялың, бейкам бол», — деген пикирди таппайбыз.

Аялдарыбыздын биздин аларга болгон сүйүүбүздөн күмөн саноону дайыма жүрөгүндө кармап жүргөндүгүнө биз кандай мамиле кылышыбыз керек? Өзүбүздүн изилдөөлөрүбүздүн негизинде биз бул көйгөйдү чечүүнүн эки жолун сунуш кылабыз:

- 1) Аны коштоп жүрүүчү, сиздин сезимиңизге болгон ишениминин бошондугун эсиңизге тутуп, күмөн *саноого эч негиз жок экендигине* аны ар дайым ынандырыңыз.
- 2) Сиз ага «жеткен» күндө дагы, анын жүрөгүн өзүңүзгө бурууга болгон аракетинизди уланта бериңиз.

Бактыбызга, мен жана сиз сыяктуу кадимки жигиттер үчүн, бул маселелер кыйынга турбайт.

1-бөлүк. Күмөн саноого эч негиз жок экендигине аны ар дайым ынандырыңыз

Анын сизге болгон ишеними бошондоп, жүрөгүндө: «Ал мени сүйөбү?» — деген суроо пайда болор замат, эң жөнөкөй чечим кабыл алуу керек: аны сүйөрүңүзгө ынандыра баштаңыз. Бул чечимди ишке ашыруунун беш жөнөкөй ыкмасын атайбыз:

1. Чыр-чатактын убагында аны сүйөрүңүзгө ишендириңиз

Кантип? Ортоңордо оор пикир келишпестиктер, өз ара түшүнбөстүк болуп жаткан учурда жана мамилеңер такыр бузулуп тургандабы? Ооба, дал ошол убакта — чатактын күчөп турган жерин-

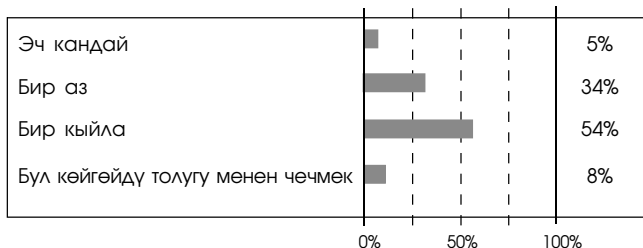
де — сиздин ичиңизге батпай турган ачууңузга, же анын кылык-жоругуна карабастан, өзүңүздүн ага болгон сүйүүңүз жөнүндө чыныгы жана өзгөрбөс сезим катары айтыңыз.

Көп аялдардын күбөлөндүрүүсүнө карасак, дал ушул кадам — кырдаалды кескин өзгөртө алган кереметтүү чара. Эркектин: «Мен азыр ачууга чыдабай турам жана бир аз убакыт жалгыздыкта болууну каалар элем, бирок *экөөбүздүн ортобузда бардыгы жайында* экендигин сенин билишиңди каалайм,» — деп айтканы жетиштүү. Сурамжылоонун жыйынтыктары чындыгында таң каларлык болду: эркектин мындай кадамы — жан-дүйнөсүндөгү бардык чыңалууну алып таштап, эмоциясын тынчыта ала тургандыгын аялдардын 95% ырастады.

Көп аялдардын күбөлөндүрүүсүнө карасак, дал ушул кадам — кырдаалды кескин өзгөртө алган кереметтүү чара.

Аялыңыз өзүн сүйүктүү эмесмин (ал тургай жагымсызмын) деп сезип, сиздин анын көзүнө карап туруп, аны сүйөрүңүздү жана эч качан калтырбай тургандыгыңызды айтууңузга муктаж болуп тургандыр.

Эгерде сиздин күйөөңүз/досуңуз чыр-чатактын убагында, сизди сүйөрүнө ишендирүүгө аракет кылса, бул сиздин толкунданган жүрөгүңүздү канчалык деңгээлде тынчыта алмак? (Бир вариантты тандаңыз).

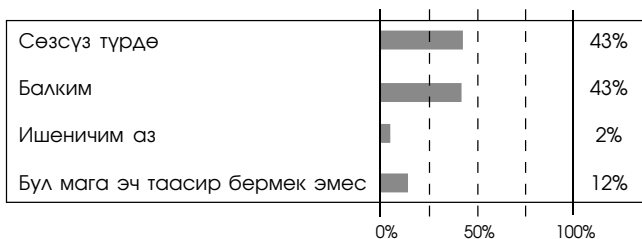


Түшүндүрмө: Сандар тегеректелгендиктен, жалпы сумма 100% дан бир аз ашып турат.

Келиңиз, чын жүрөктөн мойнубузга алалы: сиздин сөздөрүңүздө мурдагыдай, шаардын сыртында токтотулган машинаңыздагы анын духисинин жытынан акылыңызды жоготуп жүргөн убактагыдай *сезим* болбошу мүмкүн. Сүйүүңүз тууралуу жагымдуу түзүлгөн шартта айтуунун жөнү бир, ал эми түгөйүңүз менен бычактын мизинде болуп турганда — мунун ордуна гараждын эшигин тарс жаап, туш келген жыгачты колуңуз менен талкалагыңыз келип турганда сүйүүңүз тууралуу айтуунун жөнү башка.

Бирок ошол эле сурамжылоо аялдардын 86% «*Экөөбүздүн ортобузда бардыгы жайында экендигин сенин билишиңди каалайм,*» — деген сөздөн көңүлү көтөрүлүп, кандайдыр бир деңгээлде биз муктаж болгон эркиндикти берүүгө даяр экендигин көрсөттү (караңызчы, сиздин алдыңызда кандай мүмкүнчүлүктөр ачылып жатат? Сүйүүңүзгө ишендириңиз да, анан гаражыңызга бекине бериңиз!). Бул кандайча мүмкүн болуп калды? Анткени сиз аны башынан бери тынчсыздандырып келген: «*Ал мени сүйөбү?*» — деген суроосуна жооп бере алдыңыз.

Элестетип көрүңүз, чатактын күчөп турган жеринде күйөөңүз/досуңуз: «Азыр муну талкуулагым келбейт,» — деди. Андан кийин ал: «*Экөөбүздүн ортобузда бардыгы жайында экендигин сенин билишиңди каалайм,*» — десе, сиз анын бир аз жалгыздыкта болуусу үчүн кандайдыр бир убакытка жайына койгуңуз келет беле?



*Сүйүүңүз тууралуу жагымдуу түзүлгөн
шартта айтуунун жөнү бир, ал эми
түгөйүүңүз менен бычактын мизинде
болуп турганда — мунун ордуна
гараждын эшигин тарс жаап, туш
келген жыгачты колуңуз менен
талкалагыңыз келип турганда сүйүүңүз
тууралуу айтуунун жөнү башка.*

Бул кереметтүү чаранын иштеши үчүн бир гана кадамды жасоо калды. Кандайдыр бир убакыт жалгыздыкта болгондон кийин, мурда көтөрүлүп жаткан темага кайтадан кайрылыңыз, бирок аялыңызды биринчи баштоого мажбурлабаңыз.

Жеңилби? Жок. Жыйынтыкка алып келеби? Мындан кам санабасаңыз болот. Бир аял буга тиешелүү мындай деди: «Анын кайтып келгени чатактын себебине караганда көбүрөөк мааниге ээ».

**2. Эгерде сиз үчүн жалгыздыкта
болуу зарыл болсо, аялыңызды бул
ага байланыштуу эмес экендигине
ишендириңиз**

Кээ бирде бардык эле эркектер сыяктуу — эч кандай чатак болбогондо деле — сиз дагы бир нерсе-

ни жакшылап ойлонуштургуңуз келет; чогулган маалыматты жалгыздыкта «талдоо» үчүн кайсы бир өлчөмдө бош убакытка муктаж болосуз. Алынган маалыматтарга караганда аялдардын көпчүлүгү мындай кырдаалда өздөрүн буга карама-каршы түрдө алып жүрүшөт: аялдардын 9% гана күйөөсүнө болгон ишеничин жоготкондугуна байланышкан чочулоо сезимдерин жалгыздыкта түшүнгүсү келет (экөөңөрдүн ортоңордон «кара мышык чуркап өткөндө» сиз жымжырттыкка сүңгүп киргиңиз келсе, ал — адаттагыдан көп сүйлөшкүсү келгендигинин себеби ушунда).

|| *«Анын кайтып келгени чатактын себебине караганда көбүрөөк мааниге ээ».*

Өзүңүздүн каалооңузду анын абалын эсиңизге алуу менен мындай деп айтсаңыз болот: «Кымбаттуум, мен азыр жалгыздыкта болууга муктажмын: өзүмө келе албай турам. Бул менин сага болгон сезимдериме байланыштуу эмес». Мындай сөздөр ага сизди туура түшүнүп, кандайдыр бир убакытка жайыңызга коюп, туура иш кылуусуна жардам берет.

**3. Аялыңыз капаланып турганда,
жалгыздыкта болууга эмес,
мээрим менен жароокердикке муктаж**

Аялыбыз, же курбубуз бир нерсеге капа болуп турганын көргөндө, биз өзүбүздү ага карата, эркекке мамиле кылгандай алып жүрөбүз: аны өз алдынча бардыгын ойлонуштурат жана тынчтанат деп эсептеп, жалгыз калтырабыз. Бирок, эреже катары, өтө сейрек учурлардан сырткары, терс эмоцияларга алдырып турган аялдар жалгыз калгылары келбейт. Мындай кырдаалда алар жүрөктөн чыккан жылуулукка, жароокер сылоого муктаж болот.

Бир аялдын эң баалуу практикалык кеңеш катары эсептөөгө татыктуу пикирин сунуш кылабыз:

Менин андан кем эмес капа болгондугумду анын билишин абдан каалайм. «Тынчтануума» мүмкүнчүлүк берип, жалгыз калтырып кетип калуунун ордуна, ал менин жаныма келип, бекем кучактап, мени сүйөрүн жана мурдагыдай болушумду каалай турганын айтса жакшы болмок.

**4. Аялыңыз ортоңордогу мамилеңер
тууралуу сүйлөшкүсү келип жатса,
ага эч каршылык көрсөтпөстөн,
угууга аракет кылыңыз**

Кийинки кадам канчалык опурталдуу көрүнгөнү менен, чындыгында абдан маанилүү. Эгерде сиздин сүйгөн адамыңыз өз пикирин айткысы келсе, бул сүйлөшүүнү анын көз карашы менен: ал тараптан болгон чабуул эмес, талкуулоо аркылуу көйгөйдү чечүү үчүн чогулган «консилиум» катары кабыл алууга аракет кылыңыз.

«Күйөөм менен ортобуздагы мамиле тууралуу сөздү баштап жатканда, чынында, ойлорумду айтып, бардыгын талкуулоо аркылуу сезимдерим менен бөлүшүүнү көздөйм, — деп айтты бир аял. — Бирок, ал муну мен тараптан болгон сын катары кабыл алат, акырында бул сөздү деги эле баштагандыгым үчүн өзүмдү күнөөлүү сезип калам. Мага ортодогу мамилебиз тууралуу күйөөм менен сүйлөшүү абдан зарыл экендигин, бирок аны сынга алайын деген оюм жоктутун анын билиши — мен үчүн өтө маанилүү».

Биздин изилдөөлөрүбүз аялдар мындай суроону козгогондо, эркектерди күнөөлөөгө таптакыр умтулбай тургандыгына ынандырды, ал эми

биз дагы өз кезегибизде алардын сөздөрүнөн өздөрүбүзгө багытталган сынды гана көрүү сыяктуу табиятыбыздагы сапатты жеңип чыгуу-буз керек.

**5. Эгерде аялыңыз сизге карата
душмандык маанайда болуп турса,
багынбаңыз, тескерисинче,
аны сүйөрүңүзгө ишендирүүгө
аракетиңизди улантыңыз**

Келиңиз, эми бизди оңтойсуздандырган, ал турсун ачууланткан дагы бир кырдаалды талкуулайлы: аялыңыз сизге душманындай мамиле кылып жатканда дагы, аны сүйөрүңүзгө ишендирүүнүн жана ага сүйүүңүздү көрсөтүүнүн зарылдыгы. Ал үчүн мындай жүрүш-туруш баягы эле: «Сен чындыгында мени сүйөсүңбү?» — деген суроосун жеткирүүнүн дагы бир формасы экендиги эсиңиздеби?

Күйөөлөрүнө карата мындай душмандык мамиле кылуунун себептери тууралуу суроолорго жооп берип жатып, аялдардын көпчүлүгү бул фактты танган жок; аялдар өздөрүнүн оболонуусу жана айып коюусунун кесепетинен, күйөөлөрүнүн сүйүү көрсөтүүлөрүнө жолтоо

кылып жаткандыктарын моюндарына алышты. Бирок мындай жүрүш-туруштун себептерин түшүндүрүү аялдар үчүн кыйын болду, алар өздөрүнүн тынчсыздануусун жана сүйүктүү экендигине ишенбегендигин жеңип чыгууга багытталган, көмүскө туюмдун аракети деп аташты.

Бир аз узактыгына карабастан, дагы бир аялдын айтканын келтирели: сиз жана мен сыяктуу кыйын абалда калган эркектер үчүн бул баян пайдалуу боло алат:

Силер муну түшүнүүңөр зарыл. Эгерде аялы: «Сен мени сүйөсүңбү?» — деп сураганда, күйөөсү даяр түрдө: «Ооба, мен сени сүйөм,» — деп жооп берсе, бул чынында эч нерсеге арзыбайт. Аялы мажбурлап, жок нерсени моюнга алдырган сыяктуу көрүнөт. Ошондуктан аял жалгыздыкты туюп, өзүн күйөөсүнө кереги жоктой сезип турганда, күйөөсүнүн *бардыгы башкача экендигине ишендирүүсүн* күтөт, бирок бул жөнүндө түздөн-түз сурай албайт. Буга кошулуп, ортосундагы мамилелери анча жакшы болбой турганда, күйөөсү жакындоого аракеттенсе, *жан-дүйнөсү менен анын эркелетишин күтүп турса* дагы, аялы аны алыстатат. Бирок күйөөсү өзүнүн текебердигин жеңип, дагы бир аракет кылса, эгерде аны колунан алып: «Кетпе. Мен эмне болуп жаткандыгын түшүнгүм келет,» — деп

айтууга тобокел кылса, аялынын коргонуу чептери урайт. Анткени бул — учурдагы пикир келишпестиктерге карабастан, ал баары бир аялын чындап сүйө тургандыгынын далили болот.

Жубайыңызды сооротууга аракеттенип жатканыңызда сиз туруктуу болушуңуз керек. Көбүнчө аялдар эркектин жарашуу үчүн жасаган биринчи кадамын терс мамиле менен кабыл алат, ал эми эркек: «Анда кандай кааласаң — ошондой болсун, мен гаражга барып, өз ишимди кылайын,» — деп чегинет. Мындан кийин эркек болуп өткөн жаңжал тууралуу тез эле унутат, ал эми аял тууралуу мындайды айтууга болбойт — ал дагы эле өзүнүн: «Ал мени дагы эле сүйөбү?» — деген суроосуна жооп издеп жатат*.

Менин силерге бере турган кеңешим: анын сиздин түшүнүгүңүздө таптакыр орунсуз көрүнүп турган дооматтарына ачууланып, каршы айтууга сөз таба албай калсаңыз — эч нерсе айтпаңыз. Жөн гана аны чучактаңыз.

* Бул тема Эмерсон Эггерихстин «Сүйүү жана урматтоо» деп аталган китебинде терең изилденген. Мисалы, ал китепте аялдын жемелөөсү жана сынга алуусу — чындыгында, эркектин мурдагыдай эле аялын сүйө тургандыгын далилдөөсүн күткөн чакырык экендиги айтылган. — *Бул жерде жана мындан аркы түшүндүрмөлөр — авторлордон.*

*Анын сиздин түшүнүгүңүздө таптакыр
орунсуз көрүнүп турган дооматтарына
ачууланып, каршы айтууга сөз таба
албай калсаңыз — эч нерсе айтпаңыз.
Жөн гана аны кучактаңыз.*

2-бөлүк. Аялыңызга жагууга болгон аракетиңизди токтотпоңуз

Эми биз: «Албетте, мен сени сүйөм», — деген сөзүн далилдөө максатында ар бир эркек колдоно ала турган, мурдагыдан дагы таасирдүү чарага кайрылабыз. Бул «изине түшүү» деп аталат. Аялыңыз күмөн саноодон жабыркап турганда, сиз аны сооротуу үчүн айткан ар кандай сөздөрүңүзгө караганда, бул чаранын артыкчылыгы бар. «Изине түшүү» — бул жөн гана сөздөр эмес, бул жаңыдан таанышкан кездеги, анын көңүлүн өзүңүзгө буруу үчүн сиздин жасаган аракеттериңизге окшош кадамдар. Бул ыкма аялыңыздын ишенбегендигин бир кыйла чектейт жана анын эмоционалдык жактан толукталышына мүмкүндүк берет. Аял жүрөгүнүн тереңинде: сүйүктүү күйөөм менин «изиме түшсө» — деп эңсейт жана никедеги турмушунда мындай мамилеге аябай муктаж болот. Сиз жана мен сыяк-

туу, никени *бүтүрүлгөн келишим* катары эсептеген иштиктүү жигиттер, өз назарын башка, али алдыда түзө турган орчундуу «келишимдерге» (билим алуу, карьералык өсүү, балдарды тарбиялоо, гольф ойноодогу соккуларды үйрөнүү...) бурганыбызга карабастан, аялдын бул муктаждыгы кала берет.

Бул максаттардын тууралыгы жөнүндө эч ким талашпайт, бирок алар бизди бир баалуу нерседен обочолонтуп жатат: биз аялыбыздын жүрөгүн багынтуу боюнча кампания эбак артта калган деп ойлойбуз, бирок чындыгында мындай эмес.

|| *«Изине түшүү» — ортоңордогу
мамиленин бекемдигине аялыңыздын
ишенбегендигин бир кыйла чектейт.*

Биз интервью алган аялдардын бири бул көйгөйдүн маңызын төмөндөгүдөй эң сонун ачып берди:

Менин бир таанышым күйөөсү мене ажырашкан эле, андан кийинки бир нече жылдар бою эч ким менен жолуккан жок. Анан кандайдыр бир киши ага көңүл бура баштады, адегенде бул аялды тынчсыздантты: ал жалгыз болууну жактырчу, анын

үстүнө ал киши көңүлүндөгүдөй эмес болчу. Бирок ал аялды кадимкидей эле курчоого (башка сөздү табуу кыйын) алды. Аялга абдан назарын буруп, анда башка аялдардан көрбөгөн сапаттар бар болгондуктан, өзүнүн артка кайтайын деген ниети жок экендигин дайыма баса белгилөөчү. Үзгүлтүксүз түрдө гүл белек кылып, дайыма ал үчүн кыскача кат жазып калтырар эле. Мунун бардыгы ал аялдын өзгөчө экендигин ага далилдөө үчүн жасалган. Бир нече жыл бою улантылган мындай «изине түшүүдөн» кийин, акыры аял анын жакшы сапаттарын баалады да, аны абдан сүйүп калды. Экөө баш кошушту. Бирок аял үйлөнүү тоюнан кийинки күндөн баштап эле, начар нерсе болуп жатканын байкады. «Мен сени сүйөм!» — деп кыйкырып жаткандай сезилүүчү көңүл буруунун белгилери жоголду: күйөөсү ал аракеттерин жасабай калды! Гүл дагы, кат дагы, артынан жүрүү дагы жок. Аял үйлөнүү тоюнан кийин ал мага муздап калды деп чечти. Ал эми күйөөсү эмне үчүн аялы бактысыз болуп жатканын түшүнбөйт. Ал: «Албетте, мен сени сүйөм, кымбаттуум!» — дейт дагы, эртеден кечке чейин өз иштери менен алек болот. Аялынын маанайы пас болуп, оор депрессияга жакындап калганын байкабайт.

Албетте сиз экөөбүзгө бул аңгемедеги эркектин позициясы түшүнүктүү: мындай «артынан

жүрүүлөр» үйлөнүп, никеде жашап жатканда эмес, жолугушуп жүргөн убакытта гана орундуу деп ойлойбуз. Бирок аялдар башкача ойлошот. Алар үчүн өздөрүнүн күчтүү жана терең сүйгөн адамы менен жакын мамиледе болгон учурдан өткөн эң сонун нерсе жок. *Алар никедеги мамиле ушундай учурлардан түзүлүүгө тийиш деп ойлошот!* Ошондуктан алар эркектин көңүл буруусуна ушунчалык муктаж болушат дагы, ар бир күнү ал көңүл бурууга татыктуу болуу үчүн аракеттенишет.

Ошондой эле, кээ бир аялдар өздөрүнүн: *«изине түшүүнүн» объектиси болсом* деген каалоосун, эркектин: *аялга сексуалдык жактан жагымдуу болсом* деген муктаждыгы менен салыштырышат. Эгерде бул мынчалык маанилүү болсо, аялы бар, акылдуу эркек эмне кылышы керек?

Жооп жөнөкөй: тандаган жарыңызга көңүл буруп, жагымдуу мамиле кылууну улантышыңыз керек!

Алгач таанышканда, экөөңөрдүн жолугушууңардын учурунда кандай сапатыңыз үчүн ал сизге тартылгандыгын өзүңүздөн сураңыз. Аялыңыздын жүрөгүн багынткан кезде кандай болсоңуз, ошондой болууну улантыңыз!

Балким силер узак сааттар бою бирге убакыт өткөрчүсүңөр. Силер бири-бириңерди укчусуңар. Силер кылыктанчусуңар. Бир күндө нечен электрондук каттарды бири-бириңерге жазчусуңар. Силер чогуу кыялданчусуңар.

Сиз: «Экөөбүзгө бирге болуу кандай жакшы», «Мен сенсиз өзүмдү элестете албайм», «Экөөбүздү Кудай кошконуна абдан ыраазымын», «Сен жокто мен куса болом», — деген сыяктуу сөздөрдү айткан чыгарсыз.

Башкача айтканда, ал сизди таптакыр багынтып алгандыгын ага үзгүлтүксүз айгинелеп турчусуз.

*Алгач таанышканда, экөөңөрдүн
жолугушууңардын учурунда
кандай сапатыңыз үчүн ал сизге
тартылгандыгын өзүңүздөн сураңыз.*

Сиз никеде жашап жаткандардын кылыктануусу кандай болууга тийиш деп сураганы турасызбы? Бирок жолугушуп жүргөндө кантип кылыктануу керек экендигин сиз абдан сонун билчү элеңиз го, ошондой эле уланта бериңиз! Эми «изине түшүү» убактысы бүтө электигин

түшүнгөнүбүздөн кийин, мунун бардыгын мурда кандай жеңил жана шайкеш жасагандыгыбызды биз жөн гана эске түшүрүүбүз керек.

«Сен менин артымдан келген жоксуң»

«Ата-энелер үчүн тузак» деп аталган сонун фильм эсиңиздеби? Ал менин кичүү кызыма абдан жатат. Бир күнү кечинде, биз аны, кыязы, жыйырманчы жолу көрүп жатканыбызда, капысынан Шонтинин көңүлүнө — бул фильмдин бир эпизодун биздин китебибизге жакшы мисал катары киргизсе болот деген ой келди. Сценарий боюнча, ата-энеси ажырашкан убакта бири-биринен айрылып калган эки эгиз өспүрүм кыздар кайрадан ата-энесин бириктирүүнү чечишет. Акыры британиялык энеси менен америкалык атасы жолугушканда, Ник өзүнүн мурдагы аялынан экөөнүн ортосунда деги эмне болгонун сурайт.

Ник: Бардыгы абдан тез болуп өттү... Сен бир саатта буюмдарыңды чогулттуң да, кетип калдың... Эмне үчүн?

Элизабет: Ник, экөөбүз жаш элек, ар бирибиздин мүнөздөрүбүз дагы жакшы эмес болчу. Бири-бирибизге орунсуз сөздөрдү айтып салдык.

Ошондуктан мен буюмдарымды чогулттум да, биринчи «Боингге» отурдум... ал эми сен менин артымдан келген жоксуң.

(Оор жымжырттык).

Ник: Мен муну жасашым керек экендигин билген эмесмин.

Элизабет (жылмайып): Бул эми маанилүү эмес... Кел, эми, кыздар үчүн кабагыбызды ачып туралы.

Шонти бул эпизодду аял чындап, күйөөсү өзүнүн артынан келишине *муктаж болгон*, конкреттүү кырдаал катары көрсөттү.

Мен мындай суроо бердим: «Анда эмне үчүн аялы күйөөсүнүн аны токтотушун каалап жаткандыгын айткан жок. Мындай оюндарды ойноп, күйөөсүнө табышмак түзүүнүн эмне зарылчылыгы бар?»

Шонти мага аң-таң боло карады: «Кантип? Ал: «Менин артымдан кел,» — деп айта албайт эле да. Бул жарабаган сөз болмок! Бул Никтин эмес, Элизабеттин чечими болмок. Андан кийин аялды: «Күйөөм муну өзү жасадыбы, же мен сурангандыктан гана, өзүн күнөөлүү сезбеш үчүн жасадыбы?» — деген күмөн саноо ар дайым кыйнамак».

А, көрсө, иш ушунда турбайбы! Эми мен бардыгын түшүндүм.

Айтмакчы, фильмдин аягы жакшы бүтөт: Ник акыры Элизабет активдүү түрдө каршылык көрсөтсө дагы, чындыгында күйөөсүнүн өзүнүн артынан келишин каалагандыгын түшүнөт. Анан ал Элизабетти багынтууга, ынандырууга үйрөнөт, үй-бүлө кайрадан биригет.

Сиздин аялыңыз, же курбуңуз, дал ушундай тынчсызданууну жана сиздин сүйүүңүзгө ишенбестикти башынан өткөрүп жаткандыр; сиз анын артынан келип, көздөрүнө карап, аны сүйөрүңүздү жана кетишине жол бербестигиңизди айтууңузду күтүүдө...

КӨҢҮЛ БУРУҢУЗДАР, ТЕРЕЗЕЛЕР АЧЫЛАТ!

*Аялдардын мээсинин
өзгөчө түзүлүшү тууралуу
сиз эмнени билишиңиз зарыл
(жашоонун төмөнкү формаларын
изилдөө боюнча колдонмо)*

*Аялдарды мурунку жана азыркы
убактагы мезгил тууралуу ойлор
бир эле учурда жана тынымсыз түрдө
беймаза кылып турат — алардан
кутулуу оңой эмес.*

Күндөрдүн биринде, биздин изилдөөлөрүбүз жаңыдан башталып жатканда, мен балдарым менен чогуу биздин жакын досторубуз Алек менен Сюзиге учурашууга кирип калдык. Балдар короого ойногону кетишкенде, Алек менден табышмактуу аялдар дүйнөсүн изилдөөм кандай жүрүп жаткандыгы тууралуу сурап калды. Жооп

иретинде мен аялдардын мээси (биздики менен салыштырганда) таң калтырарлык өзгөчөлүккө ээ экендиги тууралуу, ал убакта жаңыдан гана түзүлүп келаткан түшүнүгүмдү так жеткирүүгө аракеттендим.

Албетте, Алек экөөбүз эркектин мээсин норма катары, ал эми аялдыкын — нормадан четтөө катары карап жаттык. Мен ага көп аялдардан уккан нерселерди айтып бердим. Көрсө, алардын мээси — бир эле убакта бир нече терезелери ачылган, ар түркүн маалыматтын агымы кирип турган, өтө жүктөлгөн компьютер сыяктуу иштейт экен; мунун негизинде, акылдын жана эмоциянын чыңалуусу пайда болот, бирок эч нерсе кыла албайсың; бардыгын өчүрүп, эс алууга мүмкүнчүлүк жок.

Менин досум таңдана башын чайкады. Биз: «Бул кандай гана таң калыштуу!» — деп бир добуштан чечим кылдык.

Бул убакта компьютерде отурган Сьюзи биздин талкуубузга кулак салып жаткан. Алек экөөбүз өзүбүздүн жыйынтыктарыбызды тактоону чечтик да, ага кайрылдык. «Айтсаң, кымбаттуум, — деп баштады Алек, — *дал ушул учурда*, сенин оюңда эмне болуп жатат?»

Аялдардын мээси — бир эле убакта бир нече терезелери ачылган, ар түркүн маалыматтын агымы кирип турган, өтө жүктөлгөн компьютер сыяктуу иштейт; мунун негизинде, акылдын жана эмоциянын чыңалуусу пайда болот, бирок эч нерсе кыла албайсың: бардыгын өчүрүп, эс алууга мүмкүнчүлүк жок.

Сьюзи өйдө карады: «Дал ушул учурдабы? Келгиле, карайлы,» — ал манжаларын бүгө баштады. «Мен булар тууралуу: өзүм жазып жаткан статьядагы акценттерди кантип туура койсом; азыр духовкада бышып жаткан жана бир аздан кийин менин көңүл буруумду талап кыла турган пицца; короодо ойноп жаткан балдардын баары жайындабы, барып аларды карап келүүгө убакыт келдиби; биз кол койгон келишим пайдалуу болубу, эгерде пайдасыз болуп чыкса, эмне кылыш керек деп ойлонуп жатам». Бир ирмем унчукпай калды да, анан Алекке карап, мындай деди: «Эгер чындап эле бул сени кызыктырып жатса, дагы бар: экөөбүздүн ортобузда болгон эрте мененки чатак мени бушайман кылып жатат. Сени тынчтанды бекен деп, тынымсыз ойлонуудамын».

Таң калгандан, Алек экөөбүз далдырап туруп калдык. «Бул дагы эле бардыгы эмес, — деди ал, — улантышымды каалайсыңарбы?»

Жооп иретинде Алек биздин ар бирибиз айта турган сөздү айтты: «Сенин башың ушулардын бардыгына толуп турса, кантип сен бир нерсе жасай аласың?» Анан мындай деген жүйөлүү суроо берди: «Сенин көңүлүңдү бир жерге топтоого тоскоолдук кылып жаткан ашыкча ойлорду токтотсоң болбойбу?»

Бул суроо Сюзини бир аз таңданткандай болду. «Мен анте албайм, — деди ал. — Эгер мен токтоткон күндө дагы, алар баары бир кайра келмек».

*Аялдардын баштарында бир эле
убакытта көптөгөн ойлорду кармап
туруу жөндөмдүүлүгү алар менен
күйөөлөрүнүн күндөлүк мамилелерине
түздөн-түз таасир этет.*

Мындай моюнга алууларды ондогон аялдардан уккандан кийин, мен аялдардын баштарында бир эле убакытта көптөгөн ойлорду кармап тургандыгы — жөн гана психологиялык феномен жана жыныстардын ортосундагы айырмачылыктын элементи эмес экендигин түшүндүм. Бул

өзгөчөлүк аял менен эркектин ортосундагы күндөлүк мамилесине түздөн-түз таасир этет жана биз аны көңүл коюп карап чыгуубуз керек.

АЯЛДАРДЫН ОЙ ЖҮГҮРТҮҮСҮНҮН ТАБЫШМАКТУУ МАТРИЦАСЫ

Элестетип көрүңүз: сиз компьютерде отурасыз, компьютердин жумуш столунда алты, же жети терезе ачык турат, аларды уламдан-улам жылдырып турасыз. Бир эле убакта үч-төрт документти Word форматында иштетүү жана үй-бүлөлүк бюджетиңизге тиешелүү эки таблицада эсептөө жүргүзүү үчүн сизден укмуштуудай эптүүлүк талап кылынат чыгар. Андан тышкары, электрондук почтага каттар келип жатат, Интернеттин кайсы бир сайты ачык, буга кошумча, тармакта радио уктуруу жүргүзүлүп жатат. Бул — бардыгын көзөмөлдө кармоо үчүн чоң күчтү талап кылуучу, чыныгы Башкаруу борбору эмеспи!

Бул картинага дагы кошумча киргизебиз. Кээ бир файлдар жана программалар эми кереги жок, бирок ачык турушат: жаңы файлдар эскилердин үстүнө ачылган, мурда ачылгандары биздин көңүлүбүздү алагды кылып жатышат. Акыры компьютерге вирус кирген, ошондуктан

тынымсыз түрдө рекламалык терезелер ачылып, спамдар каптап турат. Сиздин бул тажатма файл жана рекламаларды жабуу үчүн кылган көп жолку аракеттериңизге карабастан (сиз антивирустук программаны койгонсуз жана көп жолу компьютерге жаңылап жүктөө жүргүзгөнсүз), алар кайрадан кайтып келип жатышат. Мындай кырдаалда сиз колдоно турган айланын эң жакшысы — алардын таасирин азайтуу, же тезинен чечим кабыл алууну талап кылган маселелерге (бир эле убакта) көңүлдү топтоо үчүн, аларга көңүл бурбай коюуга аракеттенүү.

Аялдардын сиздин ички дүйнөнүз менен, сиз ойлогондон алда канча тыгыз байланышта болуучу — интеллектуалдык жана жан дүйнөсүнө кош келиңиз. Биздин изилдөөлөрүбүз төмөнкү маалыматтарды берди:

- Биринчиден, аялдар көптөгөн ойлор менен «жонглердук» кылышат жана бир эле убакта бир нече сезимдерди башынан өткөрүшөт;
- Экинчиден, аялдардын көмүскө туюмунда мурда болуп өткөн ойлор жана сезимдер сакталып турат жана аялдардын *каалоосунан тышкары* активдүү режимге өтүп турушат;

- Үчүнчүдөн, көп учурларда бул терезелерди аялдар эркектер сыяктуу жеңилдик менен жаба алышпайт.

Булардын бардыгы бизге кандай таасир берин жана аялдардын табышмактуу жана кереметтүү ички дүйнөсү тууралуу билимдерибизди кандайча туура колдонууга болорун түшүнүү үчүн — жогоруда көрсөтүлгөн жыйынтыктардын ар биринин маанисин терең изилдөөгө аракет кылабыз.

*Бул терезелерди аялдар эркектер
сыяктуу жеңилдик менен жаба
алышпайт.*

Албетте, мунун бардыгын ийгиликтүү өздөштүрүү үчүн, биз эркекче ой жүгүртүүгө кайрылабыз — ар бир аспекти өз алдынча жана кезеги менен карап чыгабыз.

АНЫН ОЮНДА ЭМНЕЛЕР БОЛУП ЖАТАТ?

Көп маселени бир убакта чечүү жөндөмдүүлүгүн алып көрөлү: мен аялдын акыл-эсин — анын туюмунда дайыма орун алып туруучу түркүн ойлорго

жана сезимдерге байланышкан, көптөгөн маселелерди чечип жаткан компьютер менен салыштырганмын. Өзүмдүн ойлорумду жана сезимдеримди белгилүү ырааттуулук менен «иштеп чыгаруу» үчүн — кандайдыр бир убакытта бир терезеде иштейм, аны жабам дагы, кийинкисине өтөм, — Шонти болсо, бир эле убакта көп терезе менен, биринен бирине, өз каалоосуна жараша (кээде, каалоосуна каршы), алга жана артка секирип иштейт.

Төмөндө сунушталган ырастоолордун кайсы түрү сиздин ой жүгүртүүңүз менен сезимиңизди мүнөздөйт? (Бир вариантты тандаңыз)



Сурамжылоонун натыйжасында он аялдын сегизи бул жыйынтыкты ырастады. Мындай пикир 45 жашка чейинки аялдардын жана орто, же кичи мектеп жашындагы балдары бар аялдардын группаларында дээрлик бир добуштан (80–95%) айтылды.

Бул картина бизге кандай гана таң каларлык көрүнгөнү менен, аялдардын мээсинин мындай өзгөчөлүгү толуп жаткан артыкчылыктарды берет. Эстеп көрсөңүз, сиздин энеңиз, андан кийин аялыңыз, чеги жок тентектик кылып жаткан балдарды тынчытуу, түшкү тамакты даярдоо, жумуштагы коллегасы менен телефон аркылуу сүйлөшүү, шоктук кылган мышыкты сыртка кубалоо... ушунун бардыгын бир эле убакытта жасаганын тандануу жана суктануу менен нечен ирет байкаган элеңиз. Аялдын мээсинин бир нече маселени бир убакытта чече алган, укмуштуу сапаттары жөнүндө ойлонуп көрүңүз: үй-бүлөдөгү сан жеткис чатактарды убагында токтотуу, чоң үй-бүлөнүн ичиндеги өз ара милдеттенмелердин чаташкан системасын чебердик менен кармап туруу, ушуну менен бир катарда өзүнүн жумушундагы милдеттерин аткаруу!

Эркектердин көпчүлүгү таптакыр башкача түзүлгөн. Биздин үй-бүлөлүк турмушубуздун

башында мындай болор эле: анын көз карашы боюнча менин «ойго чөмүлүп» отурганымды көрүп, Шонти менден эмне жөнүндө ойлонуп жаткандыгымды сурай баштачу. Мен: «Эч нерсе жөнүндө,» — деп жооп бергенимде, ал ачууланып, ошондой болсо да, эмнени ойлонгонумду айтуумду өтүнүп суранчу. Бул учурда мен чындыгында эле... эч нерсе тууралуу ойлонбогонумду ал түшүнө алган эмес! Менин жумуш столум бош, мониторум өчкөн, бардык процесстер токтогон. Бул кандайча болорун сиз түшүнөсүз. Ал эми аялдар — түшүнбөйт. Муну бир аял мындайча сүрөттөп берди: «Менин башым эч качан ойлордон бошобойт; анда дайыма бир нерсе болуп турат. Эгерде мен ага эч нерсе жөнүндө ойлонбой турам десем, бул менин ага ачууланып жаткандыгымды билдирет».

Аялдын ой жүгүртүүсүнүн көп багыттуу табиятынын бир эле убакта сандаган эмоциялар менен ойлорду камтып «иштетүүгө» жөндөмдүүлүгү бизге түшүнүксүз болгон кээ бир жагдайларды түшүндүрүп бере алат:

- *Эмне себептен аялдар сүйлөшүүнүн ортосунда бир темадан экинчи темага «секирип*

өтүшөт»? Мындай болгон учурда биз төмөнкүдөй ойлойбуз: а) «ал чектен чыгып жатат»; б) анын ойлору баш-аламан болуп турат; в) ал сүйлөшүүнүн темасына кирбей жатат; г) аңгемелешкен адамды сыйлабайт; д) жогоруда айтылгандардын бардыгы биргеликте. Бирок чындыгында эркектин башында бир гана терезе ачылып турат, ошондуктан, биз бир гана темада сүйлөшө алабыз; ал эми аял бир эле убакта көп терезелер менен иштей алат да, бир нече темада сүйлөшө берет!

- *Эмне себептен күн аяктаганда сиздин аялыңыздын, же курбуңуздун кеп козгоо үчүн темалары сиздикине караганда алда канча көбүрөөк. Сиз эми билесиз, канчалык окуяларга бай күн болсо дагы, эркек үчүн сөзсүз кандайдыр бир гана иш биринчи планда туруп, анын бардык ойлорун өзүнө тартып алган. Аялдын жөнү башка — ал бир убакта бир канча маанилүү иштерди аткарган.*

|| *Менин башым эч качан ойлордон бошобойт.*

ТАЖАТМА ОЙЛОР МЕНЕН КҮРӨШҮҮ

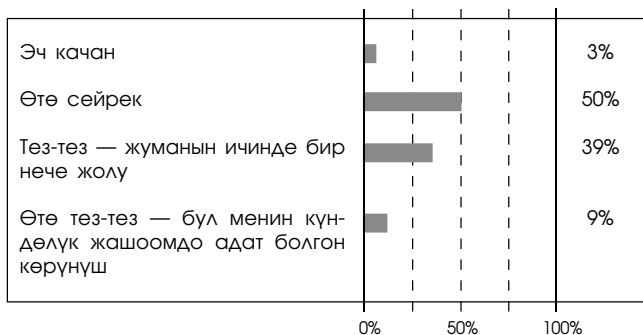
Мындан сырткары аялдардын баштарында ар түркүн ойлордун агымы болуп турат; аялдардын жарымынан көбү өздөрүнүн азыркы, же өткөн учурдагы жашоосунан келген ойлордун жана сезимдердин чабуулунан кыйналышат. Бул алардын жанындагы эркектердин жашоосунун бир калыптагы агымынын дагы бузулушуна алып келет!

Эркектерден айырмаланып, аялдар ар кандай чечилбеген көйгөйлөрдөн жана өткөн убакка тиешелүү (жаңы, же бир ай, же ондогон жылдар мурдагы) ойлордон жана таарынычтардан азап тартышат. Анын жанында жашап жаткан эркек болсо аялдын өткөн жашоосу анын бүгүнкү күндөгү жашоосуна тынымсыз түрдө кийлигишип жатат; эч маанисиз болуп эсептелген, жок нерсеге кайтадан кайрылуу аялга жагат деп чечим чыгарат. Бирок бул аял үчүн маанисиз эмес — ал турсун, аял ушундай жаралган соң, *башкача жүрүм-турум* анын табиятына туура келмек эмес.

Биз жүргүзгөн изилдөөлөр көрсөткөндөй, сурамжылоого катышкан аялдардын көңүлүн ушундай тажатма ойлор жуманын, ал тургай бир күндүн ичинде бир нече жолу алаксытып турат.

Мындай фактыны мойнуна алгандар жашыраак аялдардын жана иштебеген энелердин арасында көбүрөөк кездешет (55—60%га чейин). Күйөөлөрү менен болгон мамилерине алымсынбаган, же татаал финансылык абалды башынан өткөрүп жаткан аялдардын арасында бул көрсөткүчтүн 80%га жеткендиги таң калыштуу эмес.

Кээ бир аялдар аларды мезгил-мезгили менен, өткөн жашоосуна (узак убакыт мурда болуп өткөн, же жакынкы арадагы) байланыштуу эмоциялар (адатта, терс мүнөздөгү) каптап турат деп ынандырышат. Бул — учурдагы шарттарга, же белгисиз себептерден улам келип чыгышы мүмкүн. Мындай көрүнүштөр сизде болду беле, эгерде болсо канча убакытта кайталанып турат? (Жооптун бир вариантын тандаңыз).



Түшүндүрмө: Сандар тегеректелгендиктен, жалпы сумма 100%дан ашып турат.

Албетте аялдардын көпчүлүгү мындай «чакырылбаган» коноктордун курмандыктары эмес; болгону аялдар эркектерге караганда тажатма ойлордон көбүрөөк жапа чегишет жана алардан кутулуу аялдар үчүн кыйынга турат. Бир аял бул темага байланыштуу мындай деп айтты: «Көп аялдар өздөрүнө: «Башындагы бул пластинканы токтот. Сен муну жасоого тийишсиң. Өзүңдөн бул ойду кууп жибер,» — дешет. Бирок аткарганга караганда, айтыш оңой...»

**Бирок, чынын айтканда,
эркектерге дагы мындай көйгөй тааныш...**

Бул сүйлөмдү окугандан кийин мындай жагымсыз иш сизде дагы болгону бүдөмүк эсиңизге түшкөнү чынбы? Чындыгында тажатма ойлор эркектерде дагы болот, бул — аялдардын мына ушул феноменин түшүнүүгө жардам берет. Көз алдына уламдан улам тартылып, жагымсыз кырдаалдарды эстеткен керексиз элестер менен кандайча күрөшкөнү — ар бир эркектин эсинде... Бир аял бул тууралуу мындай деди:

Эгерде, эркектер чындап эле «көздөрү менен сүйсө», анда аялдар «кулагы менен сүйөт», эки

учурда тең эч нерсени өзгөртүүгө болбойт. Ошондуктан эркектердин башында элестер чогулса, аялдардын башында аларга айтылган сөздөр пленкага жазылып, чексиз мөөнөткө сакталып турат. Убакыт өткөндөн кийин дагы бул сөздөр айтылып жаткан кездегидей эле угулат.

Аялдардын башында аларга айтылган сөздөр пленкага жазылып, чексиз мөөнөткө сакталып турат. Убакыт өткөндөн кийин дагы бул сөздөр айтылып жаткан кездегидей эле угулат.

Көрсө, себеп мында турбайбы...

Бул көрүнүштүн күтүүсүз жана туруктуу мүнөзү эмне үчүн эркектерде төмөндөгүдөй жүрүм-турумдар пайда болорун түшүндүрөт:

- аялдары эбак унутулган чатактарды кайра жандандырганда, аң-таң болуп, эмне кыларын билбей калышат;
- аялдарынын каптап киргендей эске түшүрүүлөрүнөн кийин пайда болуучу, эмоциялык жарылууларына айран-таң калышат;
- башталган сүйлөшүүлөр капысынан чатакка айланып жатканда туталанышат;

- аялдары азыркы турмуштук кырдаалга жана маанилүү көйгөйлөргө эч тиешеси жок нерселердин себебинен капаланып жаткандыгына кейишет.

Эгерде силер мен сыяктуу эле ой жүгүртсөңөр, анда аял өзүнүн эски багажынан (мурдагы таарынычтары, эске түшүрүүлөрү жана эсептешпей калган кектери) кутулгусу келбей жатат деп түшүнөсүңөр. Сиздин пикириңиз боюнча — ал жүрүш-туруштун «рационалдуу» эмес, «эмоционалдуу» тибин (бул эки типти бири-бирине карама — каршы коюп) тандап жатат. (Эскертүү: аялдардын түшүнүгү боюнча, мындай эмес.) Башка вариант чындыкка көбүрөөк окшош: анын мурдагы жашоосу азыркы жашоосуна эмоционалдык деңгээлде таасир берип жатат; анын азыркы учурдагы жүрүш-турушу — убагында чечилбей калган эски көйгөйүнө байланышкан бушаймандыкка, таң калууга, ачууланууга же капага болгон толук мыйзам ченемдүү реакциясы. Экинчи вариант дагы болушу мүмкүн: бүгүнкү күндүн кандайдыр бир тынчты алган жагдайы аялыңыздын бүт көңүлүн өзүнө буруп жатат, башкача айтканда компьютердин жумуш сто-

лунда кандайдыр бир ачык терезе ал муну такыр каалабаса дагы, уламдан улам алдыңкы планга чыгып жатат.

Аялдын бүгүнкү жашоосуна мурдагы жашоосу активдүү кийлигишип жаткан кырдаалдагы жүрүш-турушу — анын бул фактыга болгон туура реакциясы.

БУЛ ТЕРЕЗЕЛЕРДИ ЖАБУУ МҮМКҮНБҮ?

Жогоруда айтылгандардын бардыгы бизди ой жүгүртүүлөрдүн эң маанилүү бөлүгүнө алып келет, тагыраак айтканда: көпчүлүк аялдар үчүн жагымсыз ойлордон кутулуу кыйынга турат, же такыр эле мүмкүн эмес. Белгилүү болгондой, аялдардын өздөрүнүн ой жүгүртүүсүнүн агымын майда бөлүктөргө ажыратууга, биз менен сизден айырмаланып, жөндөмү жок. Бирок мен мындай көрүнүштүн маанисин түшүнө алчу эмесмин.

Мисал катары, Алек менен Сьюзинин үйүндө болуп өткөн сүйлөшүүлөргө кайталы. Менин башымда дагы бир канча ойлор тегеренип турду, анын бири — арткы короодо ойноп жаткан балдарымды карап келиш керек деген ой. Бирок кийинчерээк Шонти экөөбүз өз байкоолорубуз-

ду салыштырып келгенде, биздин ойлорубузду башкаруудагы ыкмаларыбыз олуттуу түрдө бири-биринен айырмаланары айкын болду.

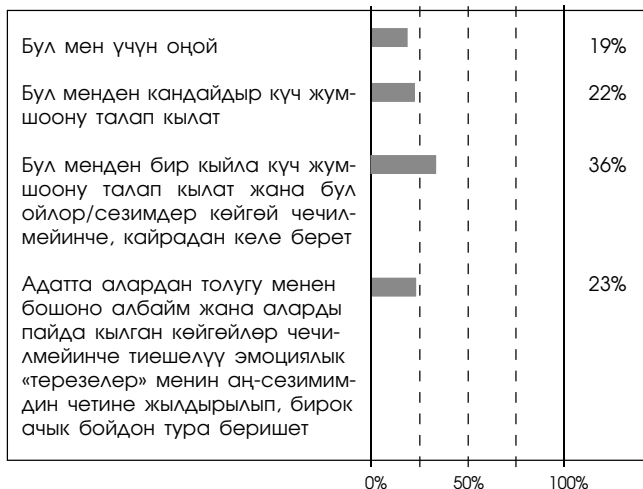
Джефф: Мен Алек менен сүйлөшүп жатып: «Балдар эмне кылып жатканын карап келсемби? Мейли, беш мүнөттөн кийин карайын,» — деп ойлойм. Мындан кийин мен бул тууралуу — башыма беш мүнөттөн кийин иштей турган таймерди туташтырып койгон сыяктуу таптакыр унутуп коюм да, азырынча бул жөнүндө эстебейм.

Шонти: Муну кантип жүзөгө ашырып жатасың? Мен дагы ушундай таймерди иштетип коюп, азыркы убакта маанилүү болуп турган нерселерге оюмду топтоону каалар элем... Бирок менде андай болбой жатат, менин ойлорум бир нече пункттардын айланасында тегеренүүдө: мисалы, балдарым эмне болушту, үй-бүлөсүндө көйгөйлөр болуп жаткан курбумдун абалы кандай жана мен ага телефон чалууга тийиш элем, — деп ойлоп жатам. Бул ойлордун бирин дагы маселе чечилмейинче арткы планга жылдырууга болбойт.

Мен Шонтиге менин «таймерим» учурда анча мааниге ээ болбой турган суроону арткы планга, бир нече *жумага* жылдырып коюуга жөндөмдүү экендигин айтканымда, ал мени акыл-эси ордунда эмес адамды карагандай карап койду; менин

акыл жөндөмдүүлүгүмө болгон кызыгуусу тынчсыздануу менен алмашканын көрдүм.

Сиздин көптөгөн эмоциялык «терезелериңериз» ачылып турганда, тынчсыздандырган жагымсыз ойлорду сиз канчалык деңгээлде оңой жана тез четке кага аласыз?



Биздин изилдөөлөрүбүз көрсөттү, аялдардын көпчүлүгүн басып турган «ички түзүлүшү» жагымсыз жана «чакыртпай келген» ойлорду башынан оңойлук менен ыргытып салууга аларга мүмкүндүк бербейт. Алардын бирөө мындайча тактады: «Менин күчүм — башка терезелерди

жабууга эмес, алардын таасирин азайтууга гана жетет. Бул тиешесиз нерселер жөнүндө мүнөт сайын ойлоно берем дегендикке жатпайт — болгону алар тууралуу ойлор эч жакка жоголбойт да, уламдан улам, менин эркиме каршы, аң-сезимиме келип турушат».

*Аялдардын көпчүлүгүн басып турган
«ички түзүлүшү» жагымсыз жана
«чакыртпай келген» ойлорду башынан
оңойлук менен ыргытып салууга аларга
мүмкүндүк бербейт.*

Ар бир беш аялдын төртөө үчүн «чакыртпай келген» ойлордон бошонуу бир кыйла күч жумшоону талап кылат, же болбосо таптакыр мүмкүн эмес (45 жашка чейинки аялдардын арасында бул көрсөткүч 90% га чейин өскөн). Айкын болгондой, тажатма ойлордон толугу менен бошонуу аялдардын көпчүлүгү үчүн, эреже катары, мүмкүн эмес, анткени көйгөйдүн себеби жок кылынмайынча, андай ойлор кайрадан келе беришет. Жогоруда айтылгандардан мындай жыйынтык келип чыгат — биздин салтка айланып калган: «Бул жөнүндө ойлонбо!» деген кеңешибиздин пайдасы көп эмес.

ТҮШҮНҮҮ БИЗДИН КОЛУБУЗДАН КЕЛЕТ

Биз, эркектер, ушундай эле нерсени башыбыздан өткөрүп көрөлү: элестетсеңиз, сиздин компанияңыз ири клиентин жоготуп алды дейли, ал эми жума күнү кечки саат беште жетекчиңиз: «Дүйшөмбү күнү эрте менен дароо мага кирүүңүздү суранам,» — деди. Эгерде сиз экөөбүздүн ортобузда кандайдыр окшоштук бар болсо, анда сиздин дем алыш күнүңүз меникиндей эле бузулду дей бериңиз, ал эми тынчсыздандырып, дүрбөлөңгө салган ойлор дүйшөмбүгө чейин эсиңизден чыкпайт. Анан сиздин демейдеги маанилүүлүгүнө карата ойло-руңузду бөлүштүрүү жөндөмүңүз пайда болгон көйгөйдүн орчундуулугун сезгендиктен «жабылып» калат.

Мындай кырдаалдарда аялдар бизден анча деле айырмаланышпайт. Болгону аларды толкундаткан көйгөйлөрдүн маанилүүлүгүнүн бо-согосу төмөн. Сиз дүйшөмбүгө чейин өзүңүздү тынчсыздандырган ойлордон бошоно албаган сыяктуу, аялдар дагы мындай учурда башындагы ачык турган «терезелерди» жабууга чамасы келбейт.

Мунун бардыгы, эрте менен аялыңыз экөөңүз чатакташканда, андан кийин күнү бою бири-бириңерге таарынганда, аялыңыз кандай сезимде болорун элестетүүгө мүмкүндүк берет. Сиз башыңыз менен жумушка кирип кетип, бул чатак тууралуу унутуп кое аласыз, ал эми аялыңыз анте албайт. Тынчсыздануу жана ачуу сезим карама-каршылык чечилип, анын келип чыгышынын себеби жок кылынмайынча, аны кыйнай берет. Ошондо гана ал тынчтана алат.

Сиз башыңыз менен жумушка кирип кетип, бул чатак тууралуу унутуп кое аласыз, ал эми аялыңыз үчүн бул таптакыр мүмкүн эмес.

ТУРМУШТАН КЕЛТИРИЛГЕН МИСАЛ

Менин оюмча аялыбызга болгон мамилебизди туура түзүш үчүн, көзүбүздү ачып, чыныгы абалды чындыктын жарыгында көрүүгө тийишпиз. Мен кечээ кечинде болуп өткөн бир көрүнүктүү окуяны айтып бергим келет. Шонти балдар менен шаардын сыртына кеткен, ал эми мени чогуу иштешкен таанышым өз үй-бүлөсү — аялы Донна жана эки кичинекей балдары менен биргелик-

те, кечки тамакка чакырып калды. Мен келгенде Боб коңшу бөлмөдө, плитанын от күйгүзгүчү менен алек болуп жатыптыр. Чоңдор столдон орун алышкандан кийин бир нече мүнөт өткөн соң, үй ээлеринин ортосунда мындай сөз болду:

Донна: Кымбаттуум, сен от күйгүзгүчтү эмне кылдың?

Боб: Тигил бөлмөдө калтырып койдум.

Донна: Бирок... ал бөлмөдө балдар бар эмеспи.

Боб: Бардыгы жайында. Алар аны күйгүзө алышпайт — бул оңойго турбайт.

Донна: А эгерде...

Боб: Ардагым, чынын айтам, от пайда болуш үчүн чоң күчтү жумшоо талап кылынат.

Донна: Жакшы болот, сеники туура...

Мурда мен мындай сүйлөшүүлөргө эч маани бермек эмесмин. Бирок ошол учурда, столдун аркы жагында отурган Доннанын абалын байкап, мен — жакынкы арада эркектерге тиешелүү өтө сезгич «радар» менен куралданган абалымда анын башында «терезе» ачылгандыгын, эми ал тынчсыздануунун себеби жок болмоюнча жабылбастыгын түшүндүм. Ошондо мен Боб жана Доннанын алдында өзүмдүн акыркы ачылышым ме-

нен — аялдардын тынчсыздандырган ойлордон бошонуу үчүн тигил, же бул «терезени» жабууга чечим чыгарууга жөндөмсүздүгү тууралуу бөлүшүүнү чечтим.

Менин айткандарымды уккандан кийин, Донна жандана калып: «Ооба, чындыгында эле ушундай! Менин сезимдерим ушундай болуп турат», — деди. Ордунан тез тура калып, от күйгүзгүчтү балдардан алыс, башка жерге коюп, кайрадан столдун четинен орун алды.

«Эми, — деди ал, — мен ыракаттануу менен тамактана алам».

Эгерде Доннага «терезени жабууга» мүмкүндүк берилбегенде, ал жакшы компанияда сергип, тамактануудан кубаныч алгандын ордуна, столдун четинде эч тиешеси жок адамдай болуп, чыңалган абалда отура бермек.

Биз Боб экөөбүз түшүндүк: эгерде Доннага бул он секундалык процедураны ишке ашырууга мүмкүндүк берилбегенде, ал жакшы компанияда сергип, тамактануудан кубаныч алгандын ордуна, столдун четинде эч тиешеси жок адамдай болуп, чыңалган абалда отура бермек. Ал Боб

менен: балдар от күйгүзгүчтү өз алдынча иште-
те алышпайт, — деп макул болсо дагы, анын ба-
шындагы «ачылган терезе» ага тынчтык бермек
эмес.

Аялдардын ички дүйнөсүндөгү мындай өзгө-
чөлүк кандай гана түрдүү формаларда ачыла
тургандыгын сиз эми көрүп турасыз деп үмүттө-
нөм. Төмөндөгү көрүнүштөр дал ушуну менен тү-
шүндүрүлөт:

- эмне үчүн биздин: «бул жөнүндө ойлобой эле кой», — деген кеңешибизге карабастан, анын башы *«арзыбаган нерселерге толгон»*;
- эмне үчүн ал чатактарды узак убакытка чейин *«оюнда териштирет»*, же болбосо (сиздин оюңузда), ортоңордогу пикир келишпестиктер тууралуу, сиз унутуп калсаңыз дагы, чектен ашыра кайгыра берет;
- эмне үчүн ал кээ бирде өзүнүн чарчагандыгы тууралуу айтып, секске көңүлдөнбөйт. Бир аял бул пунктту мындай түшүндүрдү: «Билсеңер, ушунчалык көп ойлор биздин тынчыбызды алат, ал эми секс жөнүндө ойлогонго чейин аларды башыбыздан чыгарып салышыбыз керек».

Силерге кандай экендигин билбейм, бирок мага секс үчүн баш такыр талап кылынбайт.

АКЫЛДУУ ЭРКЕКТЕР ҮЧҮН АКЫЛДУУ СТРАТЕГИЯ

Мындай ачылыштардан абдырап калган, катардагы эркектер эмне кылууга тийиш?

Бул бөлүм жана ушул китеп толугу менен сизге бир сооротуучу жаңылык алып келет: иштин маңызын түшүнүү өтө узак жолду талап кылат. Биздин изилдөөлөрүбүздүн жана менин жеке тажрыйбамдын негизинде — мен силерге үч пайдалуу кеңеш сунуш кылам:

1. Аялыңыздын ой жүгүртүүсү тууралуу түшүнүгүңүздү кайрадан карап чыгыңыз

Мисалы, сиз жумуштан кайтып, үйүңүздүн бо-согосун жаңыдан аттаганыңызда аялыңыз сизге толгон токой сөздөрдү жаадырып жиберсе, бул анын урушкусу келип жаткандыгын билдирбейт. Бул учурда анын «компьютеринде» бир эле убакта көптөгөн файлдар ачык турат. Анан ал бүтүн эрте менен пайда болуп, алиге чейин чечилбей жаткан көйгөй тууралуу «ойлонбой коюуга» дегинкиси жөндөмдүү эмес.

Ушул сыяктуу эле, эгерде ал эски жараттарды козгоп баштаса, муну ал ачуулангандан жасап жаткан жок, болгону оор маселени тартипке келтирип, «терезени» жаап, бул нерсени унутуп коюуну каалап жатат.

Буга окшош бардык кырдаалдарда сиз ага аны толкундантып жаткан окуя тууралуу оюндагысын айтууга мүмкүндүк берүү аркылуу жардам бере аласыз; бул аркылуу анын сиздин угуучу болушуңузга муктаждыгын канаатандырасыз (5-бөлүмдү караңыз). (Башкача айтканда, төшөккө жатканга чейин, андан бүгүнкү күндү кандай өткөргөндүгүн сурашыңыз керек.)

*Ал эски жараттарды козгоп баштаса,
муну ал ачуулангандан жасап жаткан
жок, болгону, оор маселени тартипке
келтирип, унутуп коюуну каалап
жатат.*

2. Анын маанайынын пастыгынын себеби сизде болбосо дагы, биринчи иретте сиз жеме угасыз

Көйгөйдүн себеби кантсе дагы сизде деп коелу. Бирок азыр сиз аялыңыздын аң-сезимин ойлордун кандай гана күчтүү агымдары каптап турган-

дыгын билгендиктен: «Мына, ал кайрадан мени туура эмес иш кылды деп эсептеп жатат», — деген бүтүмүңүздү чыгарууга шашпайсыз.

(Шонтинин эскертүүсү: эгерде сиз — себеп өзүмдө деп эсептебесеңиз, же көйгөй пайда болгондо ал менден ачуусун чыгарып жатабы деп күмөн санасаңыз, андан: «Кымбаттуум, эмне болду? Мен бир нерсени туура эмес кылдымбы, же сен башка нерсеге капаланып жатасыңбы?» — деп сураңыз.)

3. Анын каарманы болуңуз — ага оор ойлордон бошонууга жардам бериңиз!

Аял тынчсыздандырган кандайдыр бир көйгөй тууралуу ойлонбоого өзүн мажбурлай албайт, ошондуктан, эгерде ал көйгөй чечилбесе кооптуу жагдай келип чыгышы мүмкүн: аял маанайы пас абалда узак убакытка чейин «такалып» калат. Бактыбызга көйгөйдү чечүүгө жардам берүү — ар дайым биздин колубуздан келет.

Ал эбак болуп өткөн бир таарынычты эсине түшүрдү дейли, эми бул тууралуу ойлонбой коюу ал үчүн абдан кыйын. Жетекчиси менен болгон кагылышуу тууралуу ойлордон такыр алыстай албай жаткандыр, же сиз көп убакыт илгери айткан

таарынтуучу сөздөр анын эсине түшкөндүр. Дал ушул учурда, анын ойлоруна тынчтык келиши үчүн, сиз сөз баштап, аны угуп, кучактап жана ал муктаж болуп турган жароокер сөздөрдү (аялды кантип ынандыруу тууралуу 2-бөлүмдү караңыз) айтууга убакыт келди.

Биз — «Мунун бардыгын оюндан чыгарып ташта», — деген кеңештин пайдасыздыгын билгендиктен, ага кайрат берип, көйгөйдү чече турган иштерди жасоого ынандыруубуз керек. Андан жакшысы — сиз өзүңүз кандайдыр бир кадам жасаңыз. Мисалы, ордуңуздан туруңуз да, от күйгүзгүчтү анын колуна: «Мен сенин эч нерсе тууралуу тынчсызданбастан, жыргап отуруп тамактанышыңды каалайм,» — деген сөздү айтып, тапшырыңыз.

Аялыңыздын ишенимдүү, кымбат жана түшүнө билген каарманы болуңуз.

ҮЙҮҢҮЗГӨ ЖАКЫН БОЛУУ — МЫНА УШУЛ СИЗДИН НЕГИЗГИ ЖУМУШУҢУЗ

*Сиздин камсыздоочулук/
коргоочулук инстинктиңиз
аялыңызда кандайча алсыздык
жана четке кагылгандык сезимдерин
пайда кылышы мүмкүн*

*Сиздин тандап алган жарыңыз
эмоциялык коргоого жана сиз менен
жакын болууга ушунчалык муктаж
болгондуктан, булар үчүн финансылык
кыйынчылыктарды көтөрүүгө даяр.*

Бул мен Шонти — дал ошол мен үйлөнүүнү
эңсеп жүргөн аял экендигин түшүнгөн ирмемде
болуп өттү. Биздин мамилелерибизди жаңы дең-
гээлге чыгаруу үчүн, аз жерден бул суроону коз-
гомокчу болуп... кайра токтоп калдым.

Ушул темада сүйлөшкөн эркектердин бардыгы мени түшүнүп жатышты. Менин каалоом күтүүсүздөн келген тынчсыздануудан өчүп калгандай болду, анын себеби Шонтиде эмес эле, өз сүйүүмдүн күчүнө болгон ишенбестикте да эмес эле. Жок, себеп акчада болчу. Мен капасынан: «Өзүмдүн аялымды арзырлык жашоо деңгээли менен камсыз кыла аламбы?» — деп ойлоп жибердим. Аял менен эркектин ортосундагы мамилелер тууралуу терең түшүнүгүм жок эле, бирок бир нерсени бекем билчүмүн: бардык аялдар оокаттуу жана коопсуздукта жашагылары келишет.

Мен Мичиганда, фермердин үй-бүлөсүндө чоңойгом жана материалдык кыйынчылык деген эмне экендигин жакшы билем. Колледжге жети жыл жеңил тамак ашканаларында иштегенден кийин гана кирдим. Шонти болсо Вашингтондун чет жакасында жашаган жетиштүү үй-бүлөнүн өкүлү эле жана каражаттын жетишсиздигине эч качан кабылган эмес. Анын түшүнүгү боюнча турмуштун «нормалдуу» деңгээли кандай болду экен жана аны камсыз кыла аламбы деген ой мени тынчсыздандырып турду. Ошол себептен шашылган жокмун. Өз максатымды көздөгөн

калыбымда колледжди бүтүргөнүмдөн кийин, Нью-Йорктогу эң чоң эмгек акы төлөгөн ири юридикалык компанияга орноштум.

Бир нерсени бекем билчүмүн: бардык аялдар оокаттуу жана коопсуздукта жашагылары келет.

Акыры менин эсептөөм боюнча зарыл болгон финансылык деңгээлге жетишип, аялымды камсыз кыла тургандай болдум. Биз үйлөнүп, Манхэттендин борборундагы консьержи бар үйгө көчүп келдик. Мындай үйлөр Нью-Йоркто — кымбат болсо дагы, кадыресе көрүнүш. Шонти ушундай үйдө жашагысы келди, себеби мындай шартта ал өзүн коопсуз сезмек.

«Мынакей!» — деп ойлодум мен, өзүмдүн кыраакылыгыма жана анын оюн таба билгендигиме ыраазы болуп. «Мен өзүм үчүн алда канча кызыктуу жумуш тандап алмакмын, ошого карабастан, бардык эркектердей эле иш кылып жатам: мен аялымдын коопсуздугун камсыз кылып жатам».

Андан кийинки беш жылдын ичинде бул ыңгайлуулуктардын баасын төлөө үчүн, мен жумасына сексен сааттан иштөөнү уланттым. Бул жыл-

дардын аралыгында Шонти аны менен мамиле түзгөнгө караганда жумушту артык көрөрүмдү, анын муктаждыктары мени кызыктырбай тургандыгын айтып жемелегенде, менин реакциям алдын ала белгилүү эле — мен таарынчумун: мен аны камсыз кылуу үчүн алектенгенимди ага далилдейм деп күчүмдү аябай, далбас уруп жатсам, ал кантип мени кам көрбөй жатасың деп күнөөлөй алат!

Жакында таанышымдан: «Аялдар өздөрүнүн коопсуздукта экендигин сезгиси келет,» — деген пикирге мамилеси кандай экендигин айтып беришин сурам, ал эркектерге таандык кайчы пикирди сүрөттөп берди. «Бул менде тандоо жок экендигин билдирет, — деди ал. — Аялым өзүн финансылык жактан коопсуз сезиши үчүн, мен эмне кылууга милдеттүү болсом, ошону кылышым керек. Демек, жумуштан кийин калып иштеш керекпи, же өзүмө жакпаган жумушка чыдаш керекпи, мейли, ошондой болууга тийиш».

Балким сиз дагы мындайды башыңыздан өткөргөндүрсүз — бир жагынан аялыңыз ага жана балдарга жакшы турмушту камсыз кылышыңызды күтөт, бир жагынан кечки тамактын уба-

гында сизди үйдө көргүсү келет. Чындыгында эле анын финансылык бакубатчылыкка болгон үмүтү курулайбы? Балким — ооба, бирок, *көбүнесе — жок*. Бул бөлүмдө көп эркектер аялдарынын ашынган финансылык аппетиттеринен азап тарткандыктары, бирок иш жүзүндө аялдарынын мүдөөлөрүн ашыра баалап жатышкандыгы жөнүндө болот, — аялдары болсо жогору эмес деңгээлге канааттанууга даяр болушу мүмкүн! Алсак, менин мисалымда, Манхэттендеги кымбат үйгө мен абдан маани бергем, көрсө Шонтиге ал анча деле маанилүү эмес экен.

АКЧА — ПРОЗА, «ЭМОЦИЯЛЫК КООПСУЗДУК» — ПОЭЗИЯ

Биздин изилдөөлөрүбүз аялдар чындыгында эле өздөрүн коопсуздукта сезүүнү каалай тургандыгын тастыктады. Бирок «коопсуздук» деген терминди алар бизге караганда башкача түшүнүшөт экен. «Коопсуздук» аял үчүн биринчи иретте үй, банктагы эсеп, же балдардын билим алуусу менен байланышта эмес. Ал үчүн сиз экөөңүздөрдүн ортоңуздагы рухий байланышты жана жакындыкты билдирген «эмоциялык коопсуздук» жана эмне болгон күндө дагы

сиз анын жанында болоруңузга ишенүү алда канча баалуу. Албетте финансы маселеси дагы эсептен чыгарылбайт, бирок көп аялдар аны маанилүү максаттардын тизмесинде жогорку саптарга коюшпайт.

|| *«Коопсуздук» аял үчүн биринчи иретте
үй, банктагы счет, же балдардын билим
алуусу менен байланышта эмес.*

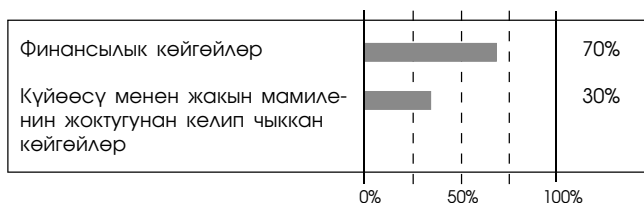
Бир аял мындай деп тактоо киргизди: «Бул пункт, ал турсун, бул тизмеге кирбейт! Коопсуздукту сезүү жана жакын мамиле алда канча маанилүү. Жумушту жана акчаны талкуулоого мунун тиешеси жок».

Менин түшүнбөстүгүмдү кечириңиздер. Ооба, Шонти мага мени үйдө көбүрөөк көргүсү келерин айтаар эле, бирок ошол эле убакта, консьержи бар үйдө жашагым келет дечү. Ал үчүн финансылык бакубатчылык менин карьерама, өзүмө жаккан жумушта иштөөнү каалоомо караганда маанилүү деп ойлочу элем. Аялымдын көшөрүп, менин аны менен көбүрөөк болушум үчүн жасаган аракеттерин — мендеги чыңалууну басаңдатыш үчүн, көңүл улап жатат деп эсептедим.

Бирок, азыркы убакта — кеч болсо дагы — ал чындап эле менин аны менен көбүрөөк болушумду каалагандыгын түшүндүм.

Күйөөсү бар он аялдын жетөө тиешелүү шарттарда өздөрү менен күйөөлөрүнүн ортосундагы муздак мамилени сезгенге караганда, финансылык кыйынчылыктарга чыдоого макул болушарын айтышты.

Эгерде сизге эки көйгөйдүн бирин тандоого туура келсе, кайсынысын тандайт элеңиз? (Жооптун бир вариантын тандаңыз). Күйөөсү бар аялдар үчүн:



Эмне үчүн муну дагы бир жолу кайталап айтууга болбосун? Биз үчүн ишенүүгө кыйын болуп көрүнсө дагы: күйөөсү бар аялдардын 70% финансылык туруксуздукту өздөрү менен күйөөлөрүнүн ортосундагы алыстоого караганда артык көрүшөт.

Ушундай эле тандоону күйөөсү жок аялдар дагы жасашты. Ал тургай, өздөрүнүн финансы-

лык абалын начар деп эсептегендер дагы, эмоциялык коопсуздукту биринчи орунга коюшту!

Көйгөй төмөнкүдө: аялдар үчүн айкын болуп турган нерсе, эркектерге оңой менен түшүнүктүү болбойт — алар буга жөн гана ишене алышпайт. Бир нече ай мурда Шонти жалгыз бой аялдардын чогулушу өтүп жаткан жайда, жыйындын багуучусу менен чогуу сөз сүйлөп жаткан. Болжолдордун бирин текшерүү максатында ал аудиторияга суроо менен кайрылды: «Эгерде силер тандоого туш болсоңор, эмнени артык көрмөксүңөр: «финансылык кыйынчылыктар менен күрөшүүнүбү, же сүйүктүү күйөөңөр экөөңөрдүн ортоңордогу жакын мамиленин жоктугунан жана ишенбестиктен азап чегүүнүбү?»

Дээрлик бардык аялдар финансылык кыйынчылыктарды тандамакпыз деп жооп беришти. Багуучу аң-таң болуп: «Кечиресиз, Шонти, бул мен үчүн күтүүсүз болду... Көрсө бардыгы биз, эркектер, дайыма ойлоп жүргөндөй эмес турбайбы!» Ошол жердеги бир нече эркектер анын сөзүн бекемдегендей, баштарын ийкешти.

Көрдүңүзбү, аялдар: эркектердин пикири боюнча, аялдарга бардыгынан финансылык туруктуулук маанилүү — дегенге ишенгилери кел-

бейт. Аялдардын бири мындай деп суроо берди: «Эмне үчүн эркектер биз акчаны алардан жогору коет деп эсептешет?» Дагы бир аял мындай деп кызыкты: «Эмне үчүн эркектер бизди ушундай дүнүйөкор деп ойлошот, *материалдык жыргалчылыкты* алардын бактысына караганда жогору баалайт деп эсептешет?!»

Э... ооба. Биз дал ошондой ойлойбуз. Бирок, жаңылып жаткан окшойбуз. Биздин бул жолку жаңылыштыгыбыз коркунучтуу эмес. Жубайыңыз сиздин «камсыздоочулук» жөндөмүңүзгө караганда сиз жөнүндө көбүрөөк ойлонот, ал турсун *сиз менен* көбүрөөк убакыт бирге өткөрүү жана *сиздин* бактылуу болушуңуз үчүн, өзүнүн финансылык бакубаттыгынан баш тартууга даяр.

КАМСЫЗДООЧУ МЫРЗАНЫН ИЧКИ ДҮЙНӨСҮ

Аялдар үчүн материалдык жыргалчылыктар анча деле мааниге ээ эмес экендигине ишенбестигиңиз дагы эле кала элекпи? Балким, мунун себеби аялыңызда эмес, сизде чыгар? Шонти өзүнүн «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектерге тууралуу» деген китебин жазып жатканда жүргүзгөн сурамжылоолор көрсөткөндөй, бардык эркектер-

дин төрттөн үч бөлүгү «дайыма», же «көп учурда» үй-бүлөнү камсыздоо тууралуу тынчсызданышат, *ал эми көпчүлүгүбүз өз өмүрүбүздү ансыз элестете албайбыз.*

Эркектер жумушту жашоосунун четине жылдырып кое алышпайт. Биз жасап жаткан иш биздин ким экендигибизди аныктайт, намысыбызды жана башка сезимдерибизди бекемдейт. Мисалы, өз үй-бүлөбүздүн финансылык бакубаттыгы үчүн эмгектенгенибиз — биздин жакындарыбызга болгон сүйүүбүздүн маанилүү көрсөткүчү. Мындан талашсыз жыйынтык келип чыгат: «Менин жумуш күнүм канчалык узак болсо, менин сүйүүм ошончолук күчтүү». Биздин сүйүктүүлөрүбүз бул тууралуу билет деп ишенебиз!

Бирок, мен таап чыккан көйгөйдүн себеби — алардын бул тууралуу *билбегендигинде!*

Чындыгында аялдын көңүлү тынч болуп, өзүн коопсуз сезиши үчүн, ага биздин убактыбыз жана көңүл буруубуз талап кылынат. Жумушка өтө көп көңүл буруп, убакыт жумшагандыгыңыздын негизинде жумуш — сиздин жашооңуздагы негизги баалуулук деген пикир келип чыгат. Мунун аркасында аялыңыз өзүн сиз үчүн артыкча баалуу эмесмин деген жыйынтык жасайт. Натыйжа-

да аялдын жан-дүйнөсүндө сүйкүмсүздүк, четке кагылгандык сезимдери келип чыгат. Булар өзүңүздүн аны сүйөрүңүздү далилдөө үчүн далбас уруп жатканыңызга карабастан болуп жатат!

Бактыбызга бул көйгөйдү чечүүнүн жолу бар! Мындан баштоо зарыл: коопсуздук тууралуу биздин түшүнүгүбүз менен аялдардын түшүнүгүнүн ортосунда айырма бар болгон соң, аялдар коопсуздук катары эмнени элестетерин аныктайлы.

*Келиңиз, биздин аялдарыбыз
«коопсуздук» деп эмнени түшүнө
тургандыгын ийне — жибине чейин
караштырып чыгалы.*

АНЫН ТҮШҮНҮГҮНДӨ «КООПСУЗДУК» ДЕГЕН ЭМНЕ?

Ошентип, аялдардын көз карашы боюнча «коопсуздук» деген түшүнүк эмнени билдирет? Аял үчүн коопсуздук төмөнкүлөрдү камтыйт:

1. сиз менен анын ортосунда чыныгы жакындык бар экендигин сезет;
2. аны менен бирге өткөргөн убактыңыз сиз үчүн кымбат экендигин жана ал убакытты колуңуз-

дан келишинче узартууга умтулганыңызды аялыңыз көрүп турат;

3. ага берилгендигиңизди сезет;
4. үй-бүлөнүн турмушуна жигердүүлүк менен катышууңузду көрөт;
5. акырында сиздин үй-бүлөнү камсыз кылууга (алдыдагы пункттарга зыян келтирбестен) аракеттенгениңизди көрөт.

Бул пункттардын ар бирин өз алдынча карап чыгалы.

1. Сиз менен анын ортосунда чыныгы жакындык болгондо, аял өзүн коопсуздукта сезет

Күйөө менен аялдын ортосундагы жакындык сезими аял үчүн башка бардык нерселерге караганда маанилүү, муну ал эмоциялык коопсуздуктун синоними деп кабыл алат. Жакындыктын жана өз ара түшүнүшүүнүн маанайын түзүү бизден анча көп *аракетти* талап кылбастыгы мени жагымдуу таң калтырды.

Эркек үчүн банктагы эсеп — өзүнө жана иштериндеги ийгиликке ишенүүнүн негизи. Бирок аял үчүн күйөөсү экөөсүнүн ортосундагы жакындык

сезими (руханий дагы, денелик дагы) ишенимдүү валюта болуп эсептелет. Ал сиздин сүйүүңүзгө муктаж, экөөңөрдүн бири-бириңерге караштуу экендигиңерди билүү үчүн... ал сиздин эң жакшы досуңуз болгусу келет.

*Аял үчүн күйөөсү экөөсүнүн ортосундагы
жакындык сезими (руханий дагы,
денелик дагы) ишенимдүү валюта болуп
эсептелет.*

Бирок бул жерде эркектер үчүн дагы бир күтүлбөгөн ачылыш жашырылып турат: экөө бир үйдө чогуу жашашса, экөөнүн ортосунда сексуалдык мамиле болсо — булар бири-бири менен чындыгында эле жакын мамиледе дегенди түшүндүрбөйт. Мага белгилүү болгондой, эркектердин көпчүлүгү жакындыкка карата өздөрүнүн өлчөмүн колдонушат: экөө бир үйдө, экөө бир төшөктө... дагы эмне керек?

Аялдар үчүн бул факторлор чыныгы жакындыктын маанайын түзүү үчүн жетишсиздик кылат. Төмөндө аялдардын бир контролдук группасынын мүчөлөрүнө берилген суроолор тууралуу маалымат берилет — алардан күйөөңөр үйдөн

алыс кеткенде, кандай сезимде болосуңар деген суроого жооп берүү сунушталган.

С у р о о : Күйөөңүздүн жаныңызда болуусу өзүңүздү жалгыз сезбөөңүзгө кепилдик боло алабы?

Ж о о п : Дайыма эле эмес. Кээде ал жанымда болгондо деле өзүмдү абдан жалгыз сезем.

**Чыныгы жакындык
сезим эмнеден келип чыгат?**

Жакындыктын жана өз ара түшүнүшүүнүн атмосферасын түзүү үчүн эмне талап кылынат? Мында бири-бирине берилгендиктин сезимин: 1) эки жактан тең болгон сүйүүнү жана 2) ак ниеттүү достукту коштоп жүргөн «майда нерселер» чоң мааниге ээ.

1) *Аялыңыз силердин бири-бириңерге толугу менен таандык экендигиңерди жана бири-бириңерди сүйө тургандыгыңарды сезип турушу керек. Ал турсун көңүл буруунун кичинекей белгилери дагы мен элестете албагандай деңгээлде сүйүүнү ачып берип, жакын мамилелерди бекемдейт. Буга кошумча ал иш-аракеттердин бардыгы абдан жөнөкөй жана иш жүзүнө ашырууга оңой. Бул тууралуу Шонти мындай дейт:*

Чындыгында бул майда нерселер эч нерсени деле өзгөртпөйт, бирок алар менин өзүмдү коопсуз-мун жана сүйүктүүмүн деп сезүүдөгү (же тескери-синче) эмоциялык абалыма таасир берет. Көңүл буруунун бир кыйла салмактуу белгилери — мисалы романтикалык кечки тамак — мынчалык мааниге ээ болбойт. Булар ыракаттануу алып келет жана убак-убагы менен болуп туруулары зарыл; бирок сен автомобиль аялдамасында жөн гана менин колумду өз колуңа алгандагыдай, же мени сен экөөбүзгө гана белгилүү болгон ысым менен атап, үн менен жазылган кат жибергендегіндей сезимди толкундантпайт.

Билесизби, мен мурда мындай «майда нерселерге» анча деле көңүл бурчу эмесмин, бирок алардын канчалык мааниге ээ экендигин түшүнгөндөн кийин, мен: *бул кандай гана жөнөкөй!* — деп ойлодум.

Мындай «майда нерселерге» бир дагы аял кош көңүл калбайт. Мунун канчалык жөнөкөй экендигин төмөнкү мисалдан көрө аласыз. Контролдук группанын чогулуштарынын биринде биз аял эмнеден бактылуу боло ала тургандыгы тууралуу сөз кылдык. Капыстан Шонти жакын арада болуп өткөн бир окуяны эсине түшүрдү: экөөбүз автомобиль аялдамасы аркылуу өтүп бара

жатканыбызда токтотулган машиналардын арасынан тезирээк чыгыш үчүн, мен аны белинен кармап, багыт берип басканмын.

Муну укканда чогулган аялдардын дээрлик бардыгы кол чаап, ал эми кээ бири колдорун көкүрөгүнө алып, шаттык менен: «О, кандай керемет, кандай сонун күйөө!» — деп кубана үшкүрүнүштү. Бөлмөдөгү дагы бир эркек экөөбүз таңыркагандай бири-бирибизди карап койдук. Мен болсо «эмне кылуу керек экендигине» Шонтини «үйрөткүм» келгендигим үчүн ал мага ачууланат деп тынчсызданган элем!

*...Бул майда нерселер... менин өзүмдү
коопсузмун жана сүйүктүүмүн деп
сезүүдөгү (же тескерисинче) эмоциялык
абалыма таасир берет.*

2) Аялыңыз өзүнүн сиздин досуңуз экендигине ишенүүсү керек. Ошол эле убакта аялыңыздын жакын досу болуу — анын узак убакыт сүйлөшө турган курбусунун ордун ээлөө дегендикке жатпайт. Бул бири-бирин башка эч ким биле албагандай, терең билүүнү түшүндүрөт.

Бир аял мындай деп тактады: «Күйөөмдүн жанындагы коопсуздук сезим мен өзүмдүн эмоция-

ларымды ачыкка чыгарып жаткан убакта эмес, анын кандай сезимде болуп тургандыгын сезип турганымда пайда болот». Башка бир аял: «Менин сезимдеримди жана башымдан өтүп жаткан нерселерди күйөөмдүн түшүнүүсүнө канчалык муктаж экендигимди ал билет деп ойлоодон алысмын. Ал абдан жакшы күйөө — Кудайдан коркот, камкор, бирок анын менин жан дүйнөмө көңүл буруусуна абдан муктажмын».

**2. Аялыңыздын жанында болуу —
сиз үчүн бардыгынан маанилүү экендигин
билгенде, ал өзүн коопсуз сезет**

Өзүн коопсуз сезүү үчүн сиздин жарыңыздын өзүнүн сиз үчүн Кудайдан кийинки биринчи орунда турарын; сиздин жумушуңузга кылган мамилеңиз үй-бүлөнүн бакубаттыгы үчүн кам көрүп жаткандыгыңызды ачык көрсөтүп жатса дагы, аялыңыз жана балдарыңыз сиздин баалуулуктарыңыздын тизмесинде жумушуңуздан жогору турарын билүүсү дагы маанилүү. Бир аял төмөнкүнү айтып берди: «Биздин жыйып-терген каражатыбыз арбын болуп, финасылык абалыбыз туруктуу болгон күндө дагы, эгерде күйөөм үчүн мен биринчи орунда болбосом, бул каражаттар-

дын бардыгынын мааниси мен үчүн аз. Ошол эле убакта күйөөмдүн мени менен бирге экендигин билсем, финансылык кыйынчылыктарга кайрат менен тике карай алам».

Сиз экөөбүздөй жигиттер үчүн «биринчи орунда болуу» деген түшүнүктүн аялдын көз карашына ылайык, жөнөкөйлөтүлгөн чечмелөөсү сунушталат: иш жумасынын кырк-элүү саатынан (стандарттуу иш жумасынын узактыгы) тышкары убакыттын көпчүлүгүн бир гана аялыңызга жумшайсыз. Бир күндүн ичинде аялыңыздын сиздин жаныңызда болууга мүмкүндүгү анча көп болбогондуктан, ал сиздин жумушта, же башка жерлерде «нормадан ашык» кармалган саатыңызды анын сиз менен өткөрүүгө үмүттөнгөн сааттарынан уурдалды деп эсептейт.

*«...Эгерде күйөөмдүн мени менен
бирге экендигин билсем, финансылык
кыйынчылыктарга кайрат менен тике
карай алам».*

Аял күйөөсүнүн бош убактысынын бардыгын ага арноосун талап кылбайт, бирок күйөөсү аны менен бирге болуунун ордуна, башка чөйрөнү

артык көрсө, өзүн жеткиликтүү түрдө коопсуз сезе албайт. Бир аялдын пикири мындай:

Менин күйөөм — өз үй-бүлөсүн сүйгөн, абдан мыкты «камсыздоочу», мага — ойдогудай өмүрлүк жар экендигимди айтат. Бирок ал өз убактысын мени менен биргеликте сейрек өткөрөт жана мага караганда досторунун чөйрөсүндө болууну артык көрүп, менин жашоомо дээрлик кызыкпайт. Ага эркектер менен баарлашуу керек экендигин билем, бирок анын жанында мен үчүн орундун жоктугу экөөбүздүн ортобуздагы мамилебизди өтө татаалдантат.

**3. Сиз өзүңүздүн аялыңызга
берилгендигиңизди көрсөткөндө,
ал өзүн коопсуз сезет**

Сиздин аялыңыз бүт жаны менен сиздин ага берилгендигиңизди, экөөңөрдү ажыраткысы келген бардык кырдаалдарга каршы сиздин тайманбастыгыңызды сезгиси келет; экөөңөрдүн ортоңорду бөлгөн эч нерсе жок болушу үчүн сиз эч нерседен кайтпай тургандыгыңызга ишенгиси келет.

Бир аял бул ойду мындайча түшүндүрдү: «Мен кандай гана кырдаал болсо дагы күйөөмдүн жанымда боло тургандыгын билүүм керек.

Ортобуздагы мамилебиз жакшы экендигине карабастан, күйөөмдүн мени калтырбастыгына жана суз тартпастыгына *бекем ишенимге* муктажмын».

Өзүңүздүн аялыңызга берилгендигиңизди билдирүүнүн жөнөкөй жолдору 2-бөлүмдө берилген, ал жерде биз аялды күмөн саноого эч кандай негиз жок экендигине кантип ынандырууга боло тургандыгы тууралуу сөз кылганбыз.

4. Аялыңыз балдарыңыздын жана жалпы эле үй-бүлөңүздүн турмушуна сиз жигердүү катышканыңызда өзүн коопсуз сезет

Күйөөлөрү ыктыярдуу жана жигердүүлүк менен, ал турсун өзүнүн баалуулуктарынан баш тартууга чейин барып, үй-бүлөнүн турмушуна катышканда, аялдар өздөрүн коопсуз сезишет. Тилекке каршы, ыкласын койбогон эркек «үй-бүлөмдү камсыздайм» деген ашып-ташыган каалоосунун себебинен кээде эки жубайга тең кубаныч алып келүүчү иштеги өз ролун унутуп коет. Өздөрүнүн үй-бүлөлүк турмушун күйөөлөрүнүн шериктеши катары баштаган көп аялдар бул жолдо акыры жалгыз ишкердин абалында калышкан.

Мындай аялдардын бири бул тууралуу төмөндөгү оюн айтты:

Биз байлар деп эсептелбесек дагы, чогулткан акча каражаттарыбыз бар. Ошого карабастан менин күйөөмө биз кыйроонун алдында тургандай көрүнө берет. Ал кечки тамактан кийин өз офисинде түн ортосуна чейин кармала турган болсо дагы, ар бир жаңы клиентке, ар бир пландан тышкары киреше булагына жармашат. Анан балдары менен ойноого кайдан убакыт тапсын? Качан ал «Жетишет» деп айтат? Мен анын аракетин баалайм, бирок кез-кезде мындай кырдаал мени жана балдарымды капа кылат.

Өзүнүн күйөөсүнө ишеними көбүрөөк башка аял башкача көрүнүштү сүрөттөдү:

Менин күйөөм абдан көп эмгектенет, бирок балдар үчүн атасы менен мамилелешүү алардын энеси менен мамилелешүүсүндөй эле маанилүү экендигин түшүнгөндүгүнө мен ыраазымын. Тилекке каршы, менин курбуларымдын көпчүлүгү өз күйөөлөрүн балдары аныкы эместей: «Балдар менен отура тур», — деп суранууга муктаж болушат. Күйөөмдү өзү чарчаганына карабастан, менин чарчаганымды түшүнгөндүгү үчүн баалайм. Ал балдары менен ойноп, же идиш жууганында, мен бул

экөөбүздүн жалпы ишибиз экендигин, биздин чогуу экендигибизди сезем.

Иштеген энелердин көбү аялын жөн гана баалай алган күйөөнүн жанында өздөрүн коопсуз сезишерин айтышты.

Ар бир тырышчаактык менен иштеген эркек коопсуздук жана өзүнө өзү ишенүү сезимдери баалоону кабыл алган адамда гана пайда болорун түшүнө алат.

5. Аялыңыз сиздин үй-бүлөнү камсыздоого аракеттенип жатканыңызды көргөндө, өзүн коопсуз сезет

Эми финансылык туруктуулук аял үчүн негизги баалуулук эмес экендигин аныктагандан кийин, сиздин жакындарыңызды камсыздоого болгон аракетиңиз аялыңызды (сиздин пикириңиз боюнча ал кыялдангандай өлчөмдөгү акчаны үйүңүзгө алып келбесеңиз дагы) кош көңүл калтырбайт жана анын жан дүйнөсүнүн тынч болушуна түрткү берет деп айта алабыз. Биз, эркектер, көңүлүбүздү иштин жыйынтыгына бурган жерде, аялдарыбыз биздин аракетибизге бурушат, дал ушул аларга өздөрүнүн сүйүктүү экендигине ише-

нимин арттырат; бирок дагы бир шарт — биздин «үй-бүлөнү камсыздоого» күч жумшообуз алардын эмоциялык коопсуздугунун башка өңүттөрүн экинчи планга четтетип чыгарбашы керек.

Биз аңгемелешкен аялдар туруксуздуктун эки түрүнүн ичинен (финансылык жана эмоциялык) биринчисин *тандабайт элек*, бирок күйөөлөрүбүз жаныбызда көбүрөөк болсо, финансылык кыйынчылыктарды көтөрүүгө макул болмокпуз дешти. Бир аялдын комментарийин угуп көрөлү: «Финансылык көйгөйлөрдү негизинен көңүл тилебейт, бирок зарылдык болуп калса, күйөөмдөн ажыраганга караганда, мындай көйгөйлөргө чыдоого макул болмокмун».

Финансылык көйгөйлөрдү негизинен көңүл тилебейт, бирок зарылдык болуп калса, күйөөмдөн ажыраганга караганда, мындай көйгөйлөргө чыдоого макул болмокмун.

Мындайда тең салмактуулук керек экендиги көрүнүп турат. Биз, эркектер, табиятыбыздан «камсыздоочуларбыз» жана аялдар муну баалашат. Бирок эч кимибиздин башыбызга аялдардын эмоциялык коопсуздукка муктаж экендигин би-

лип алганыбыз үчүн гана жумушту таштап, үйдө отуруп алып куурулган картөшкөнү чайнайын деген ой келбейт. Майга куурулган картөшкөгө эч каршылыгым жок, бирок бул жерде эң негизгиси — бардыгы өз ченеми менен болууга тийиш.

АЛАР БИЗДИН БАКТЫЛУУ БОЛУШУБУЗДУ КААЛАШАТ

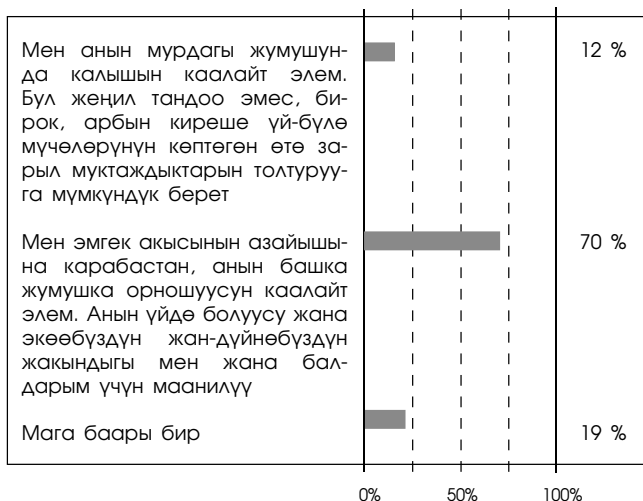
Төмөнкүлөр биз үчүн эң жагымдуу ачылыштардын бири болду: аялдар чындап эле өздөрүнүн күйөөлөрүнө алардын бардык убактысын албаган, үй-бүлөсү менен көбүрөөк убакыт бирге болууга мүмкүндүк берген жумушту каалашат; ошондой эле күйөөлөрүнөн бардык күчүн жумшоону талап кылбаган, жашоодон кубаныч алууга мүмкүндүк берген жумушу болсо деп кыялданышат. Күйөөсүнүн үй-бүлөнү жакшы деңгээлдеги жашоо менен камсыз кылам деп, өзүн стресске дуушар кылган жумушта узак сааттар иштеп жүргөнү аялдын жан-дүйнөсүнө абдан чоң ыңгайсыздыкты алып келет. Эгерде башка мүмкүндүк болгондо, финансылык туруктуулукту жоготуп алуу тобокелине карабастан, аялдар — эмгек акысы төмөнүрөөк, чыңалууну азыраак та-

лап кылган, күйөөсүнө ыракаттануу алып келген жумушту артык көрүшмөк.

Биздин анкеталарыбызда аялдарга алардын күйөөлөрү үчүн жумуштардын эки түрдүү вариантын сунуш кылдык. Аялдардын 70% эгерде бул жумуш күйөөсүнүн бош убактысы көбүрөөк болушуна кепилдик берсе, үй-бүлөнүн материалдык абалынын төмөндөшүнө алып келе турган, финансы тарабынан пайдасы азыраак жумушту артык көрүшөрүн айтышты. Кубандыра турган нерсе — бул көрсөткүч («баары бир» деп жооп берген аялдарды кошкондо) эгерде аялдар күйөөлөрүнүн өз эрки менен ушундай тандоо кылууга даяр экендигин сезген учурда 89% га чейин өстү!

Андан кийин аялдар канчалык өздөрүн коопсуз сезүүнү жана күйөөлөрүнө жакын болууну кааласа дагы, күйөөсүнүн жумушу үй-бүлө үчүн «ыңгайлуу», бирок күйөөсү үчүн оор, ал турсун чыдагыс болушуна макул боло турган бир дагы аял табылган жок. Аялдар көйгөйдү мындай жол менен чечүүгө болбой тургандыгын түшүнүшөт. Алардын бири төмөндөгүдөй белгиледи: «Мындай учурда менин күйөөм депрессиядан жабыркамак, ал эми менин негизги максатым мен үчүн кызыксыз болуп калмак!»

Элестетиңиз, сиздин күйөөңүз/досуңуз анын абдан көп убактысын алган, эмгек акысы жогору жумушта иштейт. Ыңгайлуу жашоо үчүн сиздин бардык шартыңыз бар, сиз балдарыңызга жакшы билим бере аласыз. Бирок сизге жана балдарыңызга ар дайым үйдө күйөө/ата жетишпейт, ал эми бардыгыңар чогуу болгондо, ар дайым пикир келишпестиктер пайда болуп турат. Эми дагы элестетиңиз, сиздин күйөөңүзгө/досуңузга ага жаккан, үй-бүлөсү менен көбүрөөк убакыт өткөрүүгө мүмкүндүк берген, бирок кирешенин азайып, үй-бүлөнүн жашоо мүнөзүнүн жупуну болушуна алып келүүчү жумуш сунушталып жатат. Мындай кырдаалда, сиздин мамилеңиз кандай болмок? (Жооптун бир вариантын тандаңыз).



Түшүндүрмө: Сандар тегеректелгендиктен, жалпы сумма 100%дан ашып турат.

«КАМСЫЗДООЧУ/КОРГООЧУ» ДЕГЕН ЭРКЕКТЕРДИН КОНЦЕПЦИЯСЫ КАЙРАДАН КАРАП ЧЫГУУГА МУКТАЖ

Биздин бардык ой жүгүртүүлөрүбүздүн мааниси кыскача төмөнкүдөй: *аялымдын коопсуздугун ал муктаж болгон деңгээлде камсыздап жатамбы?*

Арабыздан бир эркек мындай деп белгиледи: «Эркектерге кирешеге жана материалдык жыргалчылыктарга жетишүүгө басым жасоо мүнөздүү, себеби жашоодогу ийгиликти эсеп түрүндө өлчөө оңой. Ал эми көңүл буруу жана сүйүү көрсөтүүнү эсептөө бир далай кыйынга турат».

Бул бөлүмдүн башында мен көп учурда балка менен дөшүнүн ортосунда биз болуп калуучу элести мисалга келтиргем. Бирок аялдардын жүздөгөн далилдерин уккандан кийин, бир жагында, чындыгында эле, «балка» — анын эмоциялык коопсуздукка муктаждыгы бар, — бир жагында анын жетишкендикте жашоого болгон табигый каалоосун билдирген «дөшүнүн» жок экендигин түшүндүк. Дөшүнүн ордунда ал жерде жумшак жаздыкка окшогон бир нерсе бар, анткени аялдардын көпчүлүгү үчүн *сиздин* наркыңыз менен салыштырганда, бардык акчалар

менен материалдык жыргалчылыктар эч нерсеге арзыбайт. Шонти мени көбүрөөк көрүү менен *бирге*, консьержи бар үйдө жашайын деген эмес — ага мен гана керек болчумун. Качан гана беш жылдан кийин мен муну түшүнгөндө, биз Нью-Йорктон Атлантадагы жөнөкөйүрөөк жана «үй-бүлөлүк» районга көчүп келдик.

Эгерде сиздин аялыңыз ар дайым бир темада кеп козгоп жатса, этибар албай койбоңуз, суроону бирге талкуулаңыз. Сиздин укканыңыз сизди абдан таң калтырышы мүмкүн.

Аялдардын көпчүлүгү үчүн сиздин наркыңыз менен салыштырганда бардык акчалар жана материалдык жыргалчылыктар эч нерсеге арзыбайт.

БАКТЫЛУУ АТА — МЫНА КИМ ҮЙ-БҮЛӨГӨ КЕРЕК

Бардыгыбыз балдарыбыз чоңоюп, үйдөн кетээрин, биз болсо аялыбыз менен чогуу карып, жансыз материалдык баалуулуктар же турак-жайыбыздын өлчөмү менен байланышпаган, кымбат нерселерди эсибизде сактаарыбызды туюмубуз менен сезебиз. Жашоодогу ийгилик — жөнөкөй жана

жүрөгүбүзгө жакын, ал — кубанычын жана кайгысын өзүбүздүн жакындарыбыз менен бөлүшкөн өмүрүбүз менен өлчөнөөрү түшүнүктүү.

Мичиган штатынын Флинт шаарында (бул Ортоңку Батыштын типтүү өнөр жайы өнүккөн шаары) чоң үй-бүлөдө өскөн бир аял атасынын «үй-бүлөмдү камсыздайм» деген умтулуусу кандай көңүл калууга алып келгендиги тууралуу айтып берди.

Менин кичине кезимде биздин үй-бүлөбүз шаардагы чакан үйдө турчу. Район эч артыкчылыгы жок, жөнөкөй эле, бирок бизге жакчу. Ал эми атабыз бактылуу ата эле. Жумуштан келгенде биз чогуу ойночубуз. Ал үйдө болгондо абдан кубанычтуу болчу!

Мен он бир жашка чыкканда атам бизге мыкты келечекти камсыз кылууну чечти, бирок биз үчүн башка үй тандоонун, же шаардын сыртына көчүүнүн ордуна, ал биздин мурдагы үйдү кеңири кайрадан курууну баштады. Жетишерлик акча каражаттары болбогондуктан, эң көп жумушту өзү жасоону чечти. Анын айтканы боюнча, «биз буга татыктуу элек».

Тилекке каршы, мунун аягы ал үчүн гана эмес, биз үчүн дагы эмне менен бүтөөрүн алдын ала билген жок. Ошол убактан тартып, биздин жашообузда орун алган чыңалган кырдаал, бүтпөгөн ополон-

тополоң атабыздын бардык күчүн тартып алды. Биздин мурдагы көңүлү шат атабыз бара-бара том-соргон атага айланды. Ал эми биз менен ойнобой дагы, тамашалашпай дагы калды.

Ал биздин — өзүнүн балдарынын келечеги жакшы болушу үчүн, өзүн курман кылганын азыр түшүнөм, бирок бизге жаңы үй же кымбат мектепке караганда, *ал өзү көбүрөөк керек болчу*. Биз болгону атабыздын кайрадан бактылуу болушун каалаганбыз.

Ал аял, эгерде балдарга же алардын апасына Флинт шаарында чакан үйдө бактылуу ата менен жашоо, же шаардын сыртындагы ири тамда түйшүккө баткан, томсоргон үй-бүлөнүн башчысы менен жашоонун бирин тандоо керек болсо, алар тандоону эч олку-солку болбой жасашмак — аларга бактылуу ата керек болчу.

|| *«Биз болгону биздин атабыз кайрадан бактылуу болушун каалаганбыз».*

АР БИРИБИЗ ҮЧҮН ТУУРА МАРШРУТ — «ҮЙ-БҮЛӨГӨ ЖАКЫНДОО»

Мени менен тааныш, көп иштөөгө тийиш болгон эркектердин бардыгы муну өз жакындарынын

жыргалчылыгы үчүн жасап жатабыз деп эсептешет. Үй-бүлөнү камсыздоо — биздин Ыйык Китепте жазылган асыл милдетибиз. Ошондой болсо дагы биз өзүбүзгө мындай суроону беришибиз керек: үй-бүлөнүн жыргалчылыгы үчүн иштөө менен бирге жакындарыбыздын терең катылган муктаждыктарын орундатып жатабызбы, же чыныгы баалуулуктарды колубуздан чыгарып жиберип, кээ бир стереотиптердин жетегинде калып жатабызбы? Эгерде абалыбыз экинчи суроого туура келип жатса, биздин багытыбызды белгилүү бир түрдө түзөтүү талап кылынат.

Өткөнгө көз чаптырып, менин атам дал ушундай түзөтүүнү киргизе алгандыгын көрдүм. Ал абдан көп иштээр эле — 1970-жылдары өтө туруксуз болуп турган риэлтордук бизнес менен алектенчү. Колу бошобогондугуна карабастан, үйгө жарыкта келип калса, дайыма биз (балдары) менен үйүбүздүн артындагы ээн талаада футбол же кол тобун ойночу. Кандай жакшы убак эле!

Биздин ар дайым үстүбүздө үйүбүз, үч маал тамагыбыз бар эле, бирок үй-бүлөнүн кирешеси төмөндөгөн убактарда белибизди бекем байлаганга туура келгендиги эсимде. Бирок, кызык нерсе: башка балдарда бар нерселердин көпчүлүгү

бизде жок болгондугуна карабастан, менин балалык кезим жөнүндөгү эске түшүрүүлөрүм ар дайым мага кубаныч алып келет, анткени *атабыз биздин жаныбызда эле*. Балалык жылдарымды эскергенде мен бизге эмне жетишсиз болгондугун ойлобойм, — менин бардык эскрүүлөрүм биздин кандайча жашагандыгыбыз жана эмнелерди чогуу кылгандыгыбыз менен байланыштуу.

Албетте өз жакындарыңызды бакубат жашоо менен камсыз кылууга умтулуп жатып, сиз көйгөйлөргө кабылбай койбойсуз, бирок аларды үй-бүлөдөгү биримдикти байлык үчүн курмандыкка алып келбестен, чогуу чечүү туура. Акыркы беш жылдын ичинде менин иштерим анча ийгиликтүү болгон жок, муктаждыктарды жабуу үчүн офисте эртеден кечке иштеп жаттым. Көп учурда Шонти экөөбүз кезектеги кредит боюнча карызды кантип төлөөрүбүздү акыркы учурга чейин билчү эмеспиз. Бул оор эле.

*Атабыз биздин жаныбызда
болгондуктан, мен бизге эмне жетишсиз
болгондугун эстебейм, менин бардык
эскерүүлөрүм биз эмнелерди чогуу
кылгандыгыбыз менен байланыштуу.*

Бирок биз бул кыйынчылыктарды жеңдик, анткени Кудай биз жөнүндө кам көрөрүн билген-биз, бүгүнкү күндө биздин мамилелерибиз мурдагыдан дагы бекем. Бир жолу акчанын жетишсиздигинен абдан кыйналып кеткенибизде, мен ири юридикалык компанияга кайтып баруу жөнүндөгү оюмду айтканымда, Шонти чындап тынчсызданып кетти. Ал көйгөйдү мындай баа менен чечүүнү каалаган жок. Ачыгын айтканда, мен өзүм Шонти жана балдарым менен чогуу өткөргөн убактымды, планетанын эң абройлуу фирмасындагы эмгек акысы эң жогору жумушка дагы алмаштырбайм.

УГА БИЛҮҮ — МЫНА БУЛ СИЗГЕ КЕРЕК

*Эмне үчүн анын кандайдыр-бир
көйгөйдүн себебинен келип чыккан
эмоциялары көйгөйгө айланып кетет
жана сиздин бул көйгөйдү токтоосуз
чечүүгө болгон каалооңузду кантип
колго алуу керек*

*Аял өзүнүн эмоциялык көйгөйү тууралуу
айтып жатканда анын жеке сезимдери
жана оюндагысын айтууга болгон
каалоосу ал үчүн көйгөйгө караганда, бир
кыйла маанилүү.*

Бир күнү кечинде, кечки тамактан кийин Шонти экөөбүз аш үйдү иретке келтирип жатканыбызда мен анын көңүлү чөгүп турганын байкадым. Акыркы убакта ал көп проекттердин үстүндө иштегендиктен абдан чарчачу. Буга кошулуп, ал азыр эле өзү көп убактан бери күтүп

жүргөн, «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» китебинин материалдары боюнча эфирде сүйлөшүүлөрдү жүргүзүү тууралуу CNN компаниясынын чакыруусу жокко чыгарылгандыгын билди.

Мендей сезимталдыгы чектен ашкан жигит үчүн ушул учурда унчукпай, бул жагдайды ал өзү териштиришине мүмкүндүк берсем түзүк болмок. Бирок акыркы убактардагы аялдардын ой жүгүртүүсүн изилдөө жолундагы жетишкендиктерим мени активдүү аракетке түртүп турушту. «Ага эч кандай тынчтыкта болуунун кереги жок, — деп чечтим мен. — Ал бул темада сүйлөшкүсү келип жатат». Мен бир азга унчукпай турдум да, тарелканы кармаган боюнча, сенде баары жайындабы деп сурадым.

Шонти үшкүрүнө: «CNNден келген жаңылык мени капа кылды. Албетте, кабар берүү компаниялары кандай иштей тургандыгын мен билем, ошентсе дагы өтө үмүттөнбөй турсам болмок».

||| «Ага эч кандай тынчтыкта болуунун кереги жок, — деп чечтим мен. — Ал бул темада сүйлөшкүсү келип жатат».

Менин «кабыл албоонун себеби сага белгилүүбү?» деген суроомо ал баш чайкоо менен: «Айкын эч нерсе жок. Тема бардыгына жагыптыр, бирок иш кеңешмесинде бир нече сегментти кыскартууга чечим кабыл алышкан экен. Эч кандай жекече себеп жок».

Мен анын көңүлүн көтөргүм келгендиктен, аңгемелешип жаткан адамдын рухун көтөрүү боюнча өзүмдүн мыкты жана таасирдүү ыкмамды ишке киргиздим.

— Сен ойлоп көрчү, — дедим мен, — CNN дин сага көңүл бургандыгы эле кандай сонун.

— Мен билем, бирок...

— А сен ойлоп көрчү, башка радио- жана телеберүүлөрдүн каналдарында дайыма чыгып тургандыгың жана өзүңдүн сүйлөшүүлөрүң аркылуу көп үй-бүлөлөрдү сактап калууга жардам бергендигиң кандай жакшы.

— Ошондой, бирок, алар CNN эмес да.

— Анда, билбейм. Өткөн айда голливуддун ток-шоусунда сенин беш миллион көрүүчүң болду, — деп жылмайдым мен. — Бул аз эмес!

Ушул жерден мени таң калтырып, менин эстүү жана токтоо жубайым капыстан ачууланып кетти:

— Мен сага бир нерсени айтайын десем, сен мага мени эч капарыңа албаган адамдай мамиле кылып жатасың!

Ал столдон турду да, ыйлап жиберчүдөй көрүндү.

Эмне? — Мен таң калгандан өзүмө келе албай жаттым.

Мен ачууландым. «Сен мени шылдың кылып жатасың! — деп ойлодум мен. — Мен сени эч капарыма албайт бекенмин? Мындан кийин сени сооротот деп күтпө!» Албетте муну мен айткан жокмун, болгону көнүмүш адатым боюнча: «Мейли, өзүң бил...» — деп күбүрөндүм. Андан кийин телевизор көргөнү кеттим.

Кана, тааныш сценарийби? Мунун ар бир этабын кайрадан басып өтөлү:

1. Сизге аялыңыз сиздин угушуңузду каалап тургандай сезилет.
2. Сиз анын сезимдерине көңүл кош эмессиз, ошондуктан: «Эмне болду?» — деп сурайсыз.
3. Ал өзүнүн көңүлү чөгүп тургандыгынын себебин айтат.
4. Сиз ага жардам берүүгө аракет кыласыз.
5. Андан кийин ал сизге: «Сен мени эч капарыңа албаганың көрүнүп турат!» — дейт.

Бир аз убакыт өткөндөн кийин Шонти экөөбүз биздин ортобуздагы кагылышты талдап көрүп, бири бирибизден кечирим сурадык. *Кыязы, менин угуу жана жардамдашуу деп эсептеген мамилем чындыгында андай эмес окшойт.* Албетте мен аны уктум — өзүмдүн угуумду, өзүмдүн мээмди жумшадым, мен жакшы ниетке толо элем. Дал ушундай. Балээнин бардыгы менин жумшаган күчүмдү аялым чын жүрөктөн чыккан көңүл буруу жана камкорду көрүү катары *кабыл албагандыгында.*

|| *Кыязы, менин угуу жана жардамдашуу
деп эсептеген мамилем чындыгында
андай эмес окшойт.*

Эми мен аялдардын кеңири аудиториясынын бул суроого болгон көз карашын изилдеп чыкканымдан кийин, аялды ага жаккандай уга билбегендик көп эркектердин алсыз жагы экендигин билем. Көйгөй дагы бир терс шарт менен ырбатылат: сиз өзүңүздү эң сонун угуучумун деп эсептейсиз. Ооба, өзүңүздүн көз алдыңызда сиз жеткилең «угуучу» машинасыз, боорукердиктин жана камкордуктун чыныгы үлгүсүсүз! Биздин көпчүлүгүбүз ушинтип ойлойбуз. Мен дагы ушундай ойлогом.

Чындыгында, иштин жөнү мындай эмес.

Бирок, жакшы жаңылык бар: бул тармакта канчалык алсыз болсок дагы, биз үмүт кыла алабыз. Биз көп нерсени жакшы жакка өзгөртө турган угуунун ыкмаларын өздөштүрүү мүмкүнчүлүгүнөн ажыратылган эмеспиз. Дал ушул тууралуу азыркы бөлүмдө айтылат.

*Аялыңызды / курбуңузду сиздин
анын сөзүн угуп жатканыңызды сезе
тургандай кылып уга билгендигиңиз,
сизге дароо — экөөңөрдүн ортоңордогу
ишенимдүү жана жакын мамиле
түрүндөгү утушту алып келет.*

Аялыңызды / курбуңузду сиздин анын сөзүн угуп жатканыңызды сезе тургандай кылып уга билгендигиңиз, сизге дароо — экөөңөрдүн ортоңордогу ишенимдүү жана жакын мамиле түрүндөгү утушту алып келет. Эмне себептен? Анткени сиздин аны кунт коюп угуп, сезимдерине көңүл бурганыңызда, ал өзүнүн керектүү, сүйүктүү, кызыктуу адам экендигине ишенет (башка эч нерсе аны мынчалык ишендире албайт); көңүл буруңуз, бул — эркектер абдан жакшы жана тез жасай ала турган нерселерге, мисалы: ана-

лиздөөгө, чечим кабыл алууга, сактап калууга, иш аркылуу жардам көрсөтүүгө — башкача айтканда, көйгөйдү чечүүгө караганда, аялга күчтүүрөөк таасир этет.

«АЛ СИЗДИН ЖАРДАМЫҢЫЗГА МУКТАЖ ЭМЕС»

«Аял өзүнүн көйгөйүн эркек чечип беришин күтпөйт, болгону эркектин угушун каалайт,» — деген ой бардыгыбызга белгилүү. Бирок мындай пикирдин туура экендигине карабастан (биздин сурамжылоолордун жыйынтыктары муну далилдеп турат) эркектер анын себептери эмнеде экендигин түшүнүшпөйт.

Келиңиздер, бул феноменди бир нече бөлүккө ажыратып, талдап көрөлү:

- *аялыңыз анын көйгөйүн чечүүңүздү каалабайт* = ал чындыгында эле анын көйгөйүн чечүүңүздү каалабайт, же чечүүңүзгө муктаж эмес, бери дегенде, буга дароо киришүүңүздү каалабайт;
- *ал жөн гана сиздин угушуңузду каалайт* = бул көйгөйгө байланыштуу кандай сезимде болуп турганын түшүнүүңүздү каалайт;

- «көйгөй» = эмоциялык ыңгайсыздык. Ошондуктан көйгөйдү «техникалык» жактан чечүү — аял үчүн негизги мааниге ээ эмес.

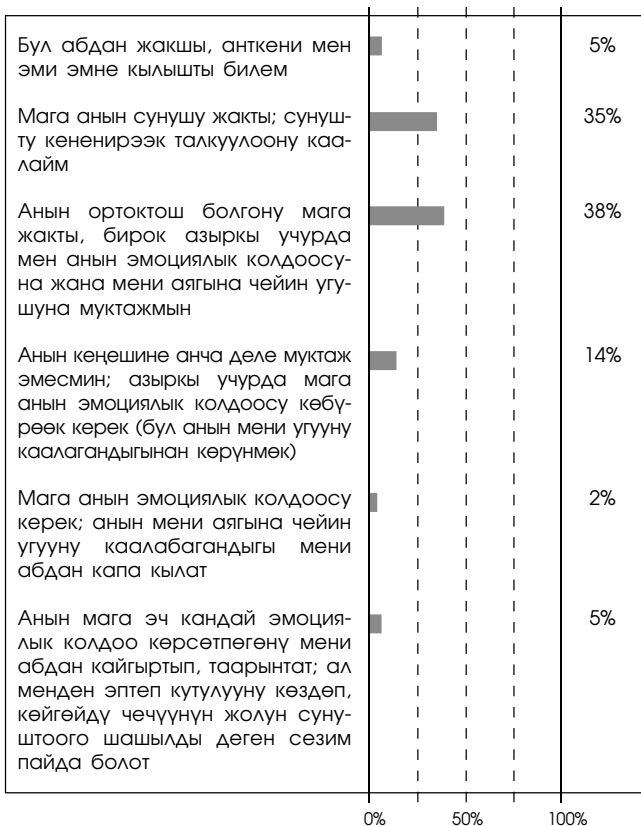
Ар бир пунктту өз алдынча карап чыгабыз.

АЯЛЫҢЫЗ АНЫН КӨЙГӨЙҮН ЧЕЧҮҮҢҮЗГӨ МУКТАЖ ЭМЕС

Тактап айталы: аял эркектен эч кандай аракетти күтпөйт деп эсептөө туура эмес, сиз сөзсүз кандайдыр бир чара көрүшүңүз керек (бул тууралуу сөз кийинчерээк болот). Бирок ошол эле убакта сиз үчүн маанилүү нерсе — аялыңыз эмне үчүн бул теманы көтөрүп жатат, анын максаты кандай экендигин түшүнүү. Андан кийин анын максаты — жардам сурап кайрылуу эмес (биздин аялдар өздөрүнүн көйгөйлөрүнүн көпчүлүгүн көп учурда өз алдынча чечүүгө жөндөмдүү), бери дегенде бул негизги максаты эмес экендиги айкын болот. Биздин сурамжылоолордун жыйынтыктарына кайрылабыз.

Элестетиңиз, сиз жана сизге кымбат адамдын ортосунда жаңжал пайда болду; мунун себебинде сиз терең стресске кабылдыңыз. Кечинде күйөөңүзгө/досуңузга өзүңүздүн сезимдериңиз менен бөлүшүү максатында бул чатак тууралуу айтып бересиз. Сизди бир

аз уккандан кийин ал дароо бул абалдан чыгуунун жолун сунуштайт. Сиз буга кандай реакция жасайсыз? (Жооптун бир вариантын тандаңыз.)



Эскертүү: Тегеректөөнүн жыйынтыгында жооптордун суммалык көрсөткүчү дайыма 100% түзбөйт.

Эркек көйгөйдү чечүүнүн абдан «акылдуу» жолун сунуш кылган учурда дагы, аялдардын 5% гана аны колдонууга даяр. Калган 95% — «акылдуу» чечимди (эркектин пикири боюнча) *өздөрүнө ылайыксыз деп эсептешет.*

Мындан тышкары сурамжыланган аялдардын 60% аларга сунушталып жаткан чечимди — кандай деңгээлде «акылдуу чечим» болсо дагы — колдонууга жараксыз деп ойлошот. Кээ бир аялдар күйөөлөрүнүн кеңештерине көңүл бурушат, кээ бири көңүл бурбайт, бирок басымдуу көпчүлүгү күйөөлөрүнүн аларды угуп, колдоп жаткандыгын сезишпейт.

**Аялыңыз анын көйгөйүнө эмес,
анын сезимдерине көңүл
бурууңузду каалайт**

Аялыңыз сизге көйгөйлөрү тууралуу ой бөлүшүүнү каалагандыгынын себеби — сиздин жардамыңызды күткөнүндө эмес, анын кандай *сезимде* болуп жаткандыгын сиздин түшүнө билгендигиңиз ал үчүн маанилүү экендигинде.

Бул нерсени эске алышыбыз керек: биз, эркектер, эмоцияларга маани бербөөгө үйрөнүп алганбыз жана дароо көйгөйдү чечүүнүн жолдорун

издөөгө киришебиз. Бирок биз жакшы уга билүү жөндөмүнө көңүл бурушубуз керек. Аял үчүн көйгөйдүн өзү эмес, ал көйгөйдөн келип чыккан терс сезимдер маанилүү. Ал көйгөйдү айтып берип жатканда өзүнүн сезимдери менен бөлүшкүсү келет, анткени сиздин аны колдоп, ортоктош болушуңузга үмүттөнөт.

Биз, эркектер, эмоцияларга маани бербөөгө үйрөнүп алганбыз жана дароо көйгөйдү чечүүнүн жолдорун издөөгө киришебиз. Бирок биз жакшы уга билүү жөндөмүнө көңүл бурушубуз керек. Аял үчүн көйгөйдүн өзү эмес, ал көйгөйдөн келип чыккан терс сезимдер маанилүү.

Эркектерде мындай (алардын пикири боюнча жүйөлүү болгон) ой пайда болот: эгерде аялга көйгөйдү чечүүдө биздин жардамыбыздын кереги жок болсо, анда эмне үчүн ал жөнүндө айтат? Мунун жообу: аял эмоциялык колдоону издейт. Бул тууралуу аялдар мындай дешет:

- «Менин күйөөм көп эркектер сыяктуу эле, аялынын, үй-бүлөнүн башка мүчөлөрүнүн бар-

дык көйгөйлөрүн чечүүнү өзүнүн милдети катары эсептейт; бирок ал мен айтып бүтө электе эле, өзүнүн сунуштары менен алдыга озунуп чыкканда, мен үчүн маанилүү нерселер аны кызыктырбастыгын түшүнөм! Ошондуктан, мен таарынып, өзүмдү эч кимге керексиз деп сезем».

*Аялыңыздын сөздөрүнө көңүл
бөлсөңүз, ошол эле анын сезимдеринин
тынчтанып, көйгөйлөрүнүн өзүнөн өзү
чечилиши үчүн жетиштүү.*

- «Жакынкы күндөрдүн биринде мен күйөөмө бир адам менен мамилемдин начар экендиги тууралуу айттым. Ал мени кунт коюп уккандан кийин: “Кымбаттуум, мында эч нерсени өзгөртүүгө мүмкүн эмес го деп ойлойм”, — дегени мага жакты. Анын мени уккандыгын сездим».
- «Менин сөздөрүмө жөн гана көңүл бөлсө, ошол эле менин сезимдеримдин тынчтанып, көйгөйлөрүмдүн өзүнөн өзү чечилиши үчүн жетиштүү».

**Аял үчүн ар бир көйгөй —
эң оболу эмоциялык оңтойсуздук,
ошондуктан көйгөйдү «техникалык»
жактан чечүү — ал үчүн негизги
мааниге ээ эмес**

«Аял сенин жардамыңа муктаж эмес» деген белгилүү эреже бизге туура эместей сезилет, анткени жашоодо көп кырдаалдар биздин чечкиндүү киришүүбүздү талап кыларын биз жакшы билебиз. Бирок кырдаалды ажыратып биле турган бир белги бар: эгерде кырдаал эмоцияга түрткү берип жатса, анда угуучулук жөндөмдү колдонуу зарыл; мындан башка учурларда, сизден оңдоочу-устанын ыкмалары талап кылынат.

Сөз анын адамдар менен болгон мамилеси, маанайы, же өзүнө өзү баа берүүсү жөнүндө болуп жатса, аны угууга даяр болуңуз. Буга үй-бүлөдөгү жаңжал, коллегалары жана достору менен болгон мамилесиндеги көйгөйлөр тиешелүү. Же сиз менен.

Албетте аялыңыз машинанын мотору башкача тыкылдап жатат деп даттанса, сизден анын сезимдери, жыныстардын ортосундагы мамилелердин көп кырдуулугу, аял-эркектин дүйнөнү кабыл алуудагы айырмачылыктары тууралуу ой

жүгүртүү талап кылынбайт; машинанын эмнеси бузулду жана аны кантип оңдоо керек экендигин билиш үчүн, ага суроолорду бергениңиз туура. Башкача айтканда, бизге өзүбүздү эркек катары сезип, ыракат алуубузгага түрткү берүүчү иштерди жасайсыз.

*Бирок биз кайсы учурда «техникалык»
бузулуулар, же сынуулар менен
күрөшүү керек, кайсы учурда иштин
техникалык эмес, эмоциялык жагына
көңүл бөлүп, угуучу катары өзүбүздү
алып жүрүү керек экендигин ажыратып
билүүгө тийишпиз.*

Ошентип көп учурларда көйгөйлөрдү иш жүзүндө эркекче чечүү, айкын жана таасирдүү чечим кабыл алуу зарыл. Бирок биз кайсы учурда «техникалык» бузулуулар, же сынуулар менен күрөшүү керек, кайсы учурда иштин техникалык эмес, эмоциялык жагына көңүл бөлүп, угуучу катары өзүбүздү алып жүрүү керек экендигин ажыратып билүүгө тийишпиз. Ооба, эркектердин көндүм болуп калган көз карашы боюнча, мындай мамиле — алсыздыктын белгиси, же көңүл коштук болуп сезилиши мүмкүн, бирок чындыгында

көп учурда бул аялдар менен өз ара түшүнүшүүгө жол берүүчү мыкты ыкма.

УГУУНУ КАНТИП ҮЙРӨНСӨ БОЛОТ

Төмөндө мен угуу жөндөмдүүлүгүн өнүктүрүү боюнча эрежелерди сунуштайм. Алгач максаттарыбызды белгилеп алалы.

- **Биринчи максат:** аялга жеткилең көңүл бөлүү.
- **Экинчи максат:** анын сезимдерине ортоктош болуу.
- **Үчүнчү максат:** көйгөйгө байланыштуу ал кандай сезимде болуп турат — негизгисин угуу.
- **Түпкү максат:** анын сезимдерин түшүнүп, алардын орундуу экендигин моюнга алуу.

Мен ойлойм, сиз үчүн булар алда качан тааныш жана ар дайым ушундай мамиле кылып келе жаткандай сезилет. Ошондой болсо да, келиңиз, бул максаттарды эркектердин айткан пикирлери менен толуктап, ирети менен карап чыгалы.

БИРИНЧИ МАКСАТ

Ага жеткилең көңүл бөлүү

(Көпчүлүк эркектердин ой жүгүртүүсү:

«Мен, жадакалса, ошол убакта башка иш менен алек болуп жатканда дагы, абдан көңүл коюп укканды билем»).

Көпчүлүк эркектер «угуу» менен «түшүнүп угуунун» айырмасын билбеген сыяктуу сезилет. Биздин түшүнүгүбүздө «угуу» деген сөздү мындай сүрөттөсө болот: «Аялым бир нерсени айтканын угуп жатам, демек, түшүнүп жатам.»

Ал тургай бул убакта согуш тууралуу фильм көрүп жатсам дагы. Мындай кырдаалда адам үн чыгаргычтын ролун ойноп калгандай сезилет; ойлонуп көрсөк, адамга көңүл кош мамиле жасоо өзүн төмөнкүдөй ачып берет: «Сен добуш чыгарып жатасың жана мен ушул убакта кабыл алып, иргеп жаткан бир нече үн сигналдарынын бирөөсүсүң».

Башка адамдын айтып жаткан сөздөрүн көңүл кош угуудан чын жүрөктөн кабыл алууга өтүш үчүн, алагды кылып жаткан жагдайлардан толуту менен көңүлүнүздү бошотуп, сүйлөп жаткан адамга буруу керек. Демек, аялыңызга бурулуп, анын жүзүнө карап, аны менен бир бөлмөдө болууга туура келет. Балким сиздин көңүлүнүздү

аялыңызга топтоого жолтоо болуп жаткан тоскоолдуктарды четтетишиңиз талап кылынат.

Мисалы, Шонти алиге чейин менин өткөн жылы ага көрсөткөн бир мамилемди унутпайт: мен анын мени менен сүйлөшкүсү келип жатканын байкадым, балдар болсо тоскоол болуп жатышты. Мен балдардан башка жакка барып ойногула деп сурандым, аялымды конок үйгө киргизип, диванга отургуздум да, аны эмне кыйнап жаткандыгын айтуусун сурандым. Саягы ошол эки-үч мүнөт ал үчүн баа жеткис белек болду көрүнөт, бул окуядан кийин бир жыл бою ал өзүн сүйүктүүмүн деп сезип жүрдү! Чынын айтсам, мен бул окуя жөнүндө унутуп калыптырмын. Бирок мен мындай иштерди ар дайым кылгандыгым үчүн эмес — менин ал мамиле көрсөтүүм менден эч кандай убакытты да, күчтү да сарптоону талап кылган жок!

Ошол эки-үч мүнөт ал үчүн баа жеткис белек болду көрүнөт, бул окуядан кийин бир жыл бою ал өзүн сүйүктүүмүн деп сезип жүрдү!

Акыры, эгерде учурда сиздин кунт коюп утууга мүмкүндүгүңүз болбосо, ачыгын айтыңыз да,

кийинчерээк сөзсүз угам деп убада бериңиз (уба-даңызды унутпаңыз!). Мындай айтсаңыз болот: «Кел, бул жөнүндө кийинчерээк, экөөбүз калган-да сүйлөшөлү (мен өзүмдү дурус сезгенде, азыркы-дай чарчаңкы болбогондо). Мен сени абдан уккум келип турат, бирок азыр мүмкүнчүлүгүм жок».

ЭКИНЧИ МАКСАТ

Анын сезимдерине ортоктош болуу

(Көпчүлүк эркектердин ой жүгүртүүсү:

«Мен угушум керекпи, же ага оюмдагыны билдиришим керекпи — бул эки ишти кантип бир убакта аткарса болот?»)

Шонти экөөбүз Нью-Йоркто жашап турганыбызда концерттик залдарды долбоорлоочу инженер-акустик досубуз бар эле. «Токойдо бак жыгылганда, ал жерде уга турган эч ким жок болсо, үн чыгабы?» — деген суроого андан башка эч ким андан жакшы жооп бере алмак эмес.

Мындай суроого ал абдан олуттуу түрдө жооп берди: «Жок, чыкпайт. *Добуш* пайда болот, ал эми үн — бул угуучу кабыл алган нерсе. *Үн толкундары* үнгө айланышы үчүн, аны кимдир бирөө угууга тийиш. Жарга, же дүмүргө урунган *үн толкундары*, эгерде аларды эч ким укпаса, үнгө айланбайт».

Ушул эле принципти уга билүү жөндөмүнө тийишитүү суроолордо колдонсо болот. Отуруп алып, аялыбыздын айтып жаткан сөздөрүнө жеткилең көңүл бөлбөсөк, бактын дүмүрү сыяктуу кейиптебиз. Чыныгы уга билүү жөндөмдүүлүгү көп эркектер элестеткендей эмес («Ал өзүнүн даттануулары менен мени карай бомбаларды жаадырып жатканда, мен отура беришим керек»). Чындыгында мындай учурда анын айткан сөздөрүнүн тереңинде эмне жаткандыгын туура баалоо үчүн, биз активдүү маанайда болушубуз керек.

Ушул себептен *угууну* — «эч нерсе кылбоо» деп түшүнүүгө болбойт; ушул себептен эркектер үчүн кунт коюп угуу ар дайым жадатма иштей сезилет. Аялдар уккан сөздөрдөн эмоциялык таасирденгенде чекти билишпейт; ошондуктан алар эркектердин тескерисинче уккан сөздөрдөн эмоциялык таасирденүүгө жөндөмү жок экендигин элестете алышпайт.

Кээ бир убакта мен Шонтинин сезимдери жөнүндөгү сырларын угууга даярмын. Бирок көп чакырым чуркаганда денем кандай чарчаса, менин аны угууга даяр экендигиме карабастан, мээм каршылык көрсөтө баштайт.

Мындай кырдаалдан чыгуунун жолу төмөнкүдөй: ыңгайлуу убакытты тандап алып, буларды аялыңызга /курбуңузга айтыңыз. Бул үчүн жардамга биздин китебибизди алыңыз, ушул бөлүмдү көрсөтүп, эркектердин «угуу» өзгөчөлүктөрү тууралуу бүт чындыкты айтып бериңиз. Кийинки убактарда бул сизге аман калууга мүмкүнчүлүк берет: эмоцияга шыкалган сүйлөшүүлөргө туш болуп, өзүңүздүн чыдамыңыздын бүтүп баратканын сезгенде минтип айта аласыз: «Кечир, мен эми эч нерсе укпай калдым. Мен өз чегиме жеттим». Ушундай жол менен, сиз аны күнөөлөбөйсүз, бирок күнөөнү өзүңүзгө алган болосуз.

||| *Кунт коюп угуу — марафон эмес.*

Акыры, кунт коюп угуу — марафон эмес. Үй-бүлөлүк мамилелер боюнча консультанттын пикири мындай: «Аялдар өздөрүнүн күйөөлөрүн бир нече саат уга ала турган курбум болсун дебейт. Көпчүлүк аялдар үчүн, бук болбош үчүн, жумасына бир жолу 15 мүнөттүк кечки сүйлөшүү жетиштүү».

ҮЧҮНЧҮ МАКСАТ

Көйгөйгө байланыштуу ал кандай сезимде болуп турат – негизгисин угуу

(Көпчүлүк эркектердин ой жүгүртүүсү: “Мен эмоциялардын баарын фильтрден өткөрүп, фактыларга гана көңүл бурушум керек)

Кунт коюп угуу жөндөмүн өздөштүрүү үчүн биз үчүнчү раундду жеңип алууга тийишпиз. Жогоруда айтылгандай, эмоцияга шыкалган көйгөйгө туш болгондо эркек ал көйгөйдү чечүүнүн жолун издей баштайт. Бул үчүн ал эмоцияларды бир жайга, объективдүү жагдайларды бир жайга камайт, андан кийин эмоциялар турган жайды бекитип, иш жүзүндө көйгөйдү чечүүнү баштайт.

Бирок мындай кылуудан көп жагымсыз нерселердин келип чыгышы мүмкүн. Аялдын көйгөйдү чечүүгө жолтоо болуучу (биздин пикирибизде) эмоцияларын фильтрден өткөрүүгө аракеттенип жатып, көйгөйдү чечүүнүн ачкычын жоготуп алабыз! Биз аялыбыздын «артыкча сезимталдыгын» анын айкын ой жүгүртүүсүнө жолтоо болуп жатат деп эсептегендиктен колдобойбуз; аялдардын көпчүлүгү өздөрүнүн эмоцияларын маанилүүлүгү боюнча биринчи орунга кое тур-

ганын түшүнбөйбүз. Буга карабастан алар бир эле убакта логикалык ой жүгүртүүгө жана терең сезүүгө жөндөмдүүлүгүн сактай алышат. Алар болгону кимдир бирөө аларды угуп, сезимдерин түшүнүүсүнө муктаж.

Ошентип, *аял туура деп эсептегендей* уга билүү бизге өзүнөн өзү келбейт — аз дегенде башында биз үчүн туура чечимди табуу оңой болбойт. Бул шартта биз үчүн көнүмүш эмес тактикага өтүүгө туура келет: анын эмоцияларын филтрлеп, көңүлүбүздү көйгөйгө топтогондун ордуна, тескерисинче, анын көйгөйдүн себебинен келип чыккан эмоцияларына көңүлүбүздү топтойбуз.

Бизге аялыбыздын көйгөйдүн себебинен келип чыккан эмоцияларына көңүлүбүздү топтоо үчүн, көйгөйдү «филтрлөөгө» үйрөнүүгө туура келет.

Баягы CNN компаниясы менен болгон кырдаалда Шонти менин CNN менен кантип башкача мамиле түзүүгө боло тургандыгы жөнүндөгү кеңештериме муктаж эмес болчу, муну ал менсиз деле чечмек. Ал менин аны угууга даяр экенди-

гимди, анын сезимдерине ортоктош боло алаарымды күткөн. «Мен сенин бул жолугушууну абдан күткөнүңдү, азыр кандай капа болуп турганыңды түшүнөм,» — деген таризде.

Аялдар өздөрү биздин аялдарыбызга мындай кайрылуубузду сунушташат: «Кымбаттуум, сага менин жардамым керекпи, же сен менин жөн гана угушумду каалайсыңбы?» (Унутпаңыз, сизге андан көйгөй жөнүндө эмес, анын сезимдери жөнүндө баянын утууга туура келет!)

ТҮПКҮ МАКСАТ

**Анын сезимдерин түшүнүп,
алардын орундуу экендигин моюнга алуу**

(Көпчүлүк эркектердин ой жүгүртүүсү: «Эгерде ал өзүнүн эмоцияларын башкара билсе, жашоосу жеңилерээк болмок»)

Эми сиз аялыңыз үчүн анын сезимин түшүнгөндүгүңүз маанилүү экендигин билесиз. Бирок ойлонуп көрүңүз: эгерде сиз түшүнгөндүгүңүздү ага көрсөтпөсөңүз, ал кантип билет? Ал сизге айтып берип жаткан эмоцияларынын орундуу экендигин оозеки түрдө гана мойнуңузга алып койсоңуз — анда сиз сөзсүз жеңиш алып келүүчү курал колдонгон болосуз.

Мен Шонтиге: «CNNден терс жооп алуу сен үчүн кандай жагымсыз экендигин түшүнөм,» — деп айтканымда түпкү максатыма жеттим. Мен бардык этаптарды басып өтүп, ушундай жол менен көйгөйдү чечтим.

Шонтинин айтканына караганда, аялдын сезимин түшүнүп жатканыңызды эки бирдей таасирдүү айла менен көрсөтсө болот:

1. *Анын эмоциясына так мүнөздөмө берүү:*
«Сен аябай көңүл калууну сезип жатасың».

Эркектер көбүнесе көңүл бурбай келген экинчи айла мындай:

2. *Анын ой жүгүртүүсү менен макул болбосоңуз дагы, анын эмоцияларынын орундуу экендигин мойнуңузга алып, сезимдерине ортоктош экендигиңизди көрсөтүү.*

Эгерде анын сезимдерине: «Сенин мынча капа болгонуңа кейийм,» — деген мүнөздөмө берсеңиз, сезимдеринин орундуу экендигин мындайча билдиресиз: «Сенин мынчалык капа болгонуң кадыресе иш». Эгерде ой жүгүртүп көрсөк сезим-

дер «туура», же «туура эмес» болбойт. Анын мындай эмоцияларга алып келген *ой жүгүртүүсүнүн* туура экендиги менен макул болбошуңуз мүмкүн, бирок эмоциялар пайда болсо, алардан качып кете албайсың. Ал эми анын сезимдеринин орунсуз экендигин далилдеп, аларды талдоого аракет кылуу — пайдасыз жана аялыңызга карата адепсиздик кылгандык болот.

Анын сезимдеринин орундуу экендигин мындайча билдирүүгө болот: «Сенин мынчалык капа болгонун кадыресе иш».

Кээ бир аялдардын айткан сөздөрүн мисал келтирелик:

- «Менин сезимдеримдин орундуу экендигин танганда, аларга маани бербеген кезде, күйөөм мага эч жардам бере албайт. Менин сезимдериме түкүргөндөй мамиле кылганын көргөндө ого бетер кыйналам».
- «Эркектер биздин сезимдерибиздин туура эместей, көйгөйгө дал келбегендей көрүнүп жатканына карабастан, аларга сый менен мамиле кылганы биз үчүн маанилүү экендигин

түшүнүшпөйт. Биздин буга канчалык муктаж экендигибизди билишсе, талаш-тартышка кетирген убактыбыз эки эсеге азаймак».

КАНТИП УГУУГА БОЛБОЙТ (эч качан мындай кылбаңыз!)

Эңсеген максатына (аялын сүйгөн жана камкор күйөө болууга) умтулуп, бирок ката кетирип алуу — эркек үчүн абдан өкүнүчтүү. Натыйжада аялы таарынат, ачууланат, бардык нерсе үчүн күйөөсүн күнөөлөйт. Төмөндө кандай нерселерди жасабоо керек экендигинин тизмеси берилди:

- аялыңызды болгон окуядан өтө эле ашыкча таасирденип жатасың деп айтпаңыз;
- анын болгон окуяга тиешелүү түшүнүгүнүн тууралыгынан шектенбеңиз;
- ыйлаганын токтотушун суранбаңыз;
- анын сезимдерин анализдөөгө аракеттенбеңиз («Сен көрө албастык кылып жаткандырсың?»)

Албетте биз аялыңыз экөөңөрдүн ортоңордо пикир келишпестик пайда болуп, олуттуу жана узакка созулган сүйлөшүүлөр зарыл болгон учурлар жөнүндө сөз кылып жаткан жокпуз. Бирок өмүрлүк жолдошуңуз өзүнүн сезимдери жөнүндө сиз менен бөлүшөйүн деп, сизге кайрылып жатканда ага: «Мынчалык капа болуунун кереги жок», — деп кеңеш берүү туура эмес.

БААРЫН ӨЗ ЭСЕБИҢИЗГЕ КАБЫЛ АЛБАҢЫЗ

Мурдагы убактарда эркектердин көпчүлүгүндөй эле аялымдын маанайы пас болсо, же бир нерсеге капа болуп турса, ал менден кыйкым таап жатат, жагымсыз окуя үчүн мени күнөөлөп жатат деп эсептечүмүн. Бирок азыр аялымдын ойлоору жалгыз эле мен тууралуу эместигин, анын менден башка дагы убайымдары көп экендигин түшүндүм. Ошондой болсо да жан сезимдерин төгүү үчүн эң ылайыктуу угуучу катары алар күйөөлөрүн эсептешет (бул-туура ой жүгүртүү), анан ушул жерде көйгөй катылып турат: эркектер аялдар аларды жемелеп жаткандай сезип, коргоно башташат; аялдар болсо күйөөлөрүн жемелейин деп ойлогон да эмес, болгону өз сезимдери

менен бөлүшкүсү келген! Ошентип биз баарын өз эсебибизге кабыл алганды, коргонууну токто-тушубуз керек.

Бир аял бул тууралуу мындай деди:

Мен күйөөмө экөөбүздүн мамилелерибизге тие-шелүү өзүмдүн сезимдерим жөнүндө айтып жат-канымда жөн гана сезимдерим менен бөлүшүп, жагдайды талкуулагым келет. Бирок ал бул сөздөр-дү өзүнө каршы сын пикир катары кабыл алып, кырдаалды курчутуп жиберет, мен мындай сөздү деги эле баштаганымга өкүнүп калам. Ал мага: «Ал-бетте, мен дайыма бардыгын туура эмес жасайм» же «Сага эч нерсе жакпайт», — дейт. Бирок чын-дыгында мындай эмес! Натыйжада сүйлөшүүлөр максатына жетпей калат. Ал менин оюмду айтып, көйгөйдү талкуулоону кааларымды, аны жеме-лейин деген максатым жок экендигин түшүнүшүн каалайм.

Эркектердин инстинкти — эгерде бирөө биз-дин кычыгыбызга тийсе, колубузга курал алып, калканыбызды алдыга сунуп, же андан жа-маны — чабуул коюубузду талап кылат. Мындай кырдаалда, *сын пикирдин отуна туш болгону-бузда дагы*, инстинктке жетеленбей, көңүл коюп укканыбыз туура болот. Чындыгына келгенде

сын пикир айтылбагандыгын эске алып — аялыңыз экөөңөрдүн ортоңордогу мамилеңерди талкуулоо сунуш кылынат. Ушундай жол менен талаш маселелерди ачыкка чыгарып, аялыбызга болгон сүйүүбүздү жана камкордугубузду көрсөтүп, мамилелердеги кризисти жеңүү аркылуу бекемдөөгө мүмкүнчүлүк түзүлөт.

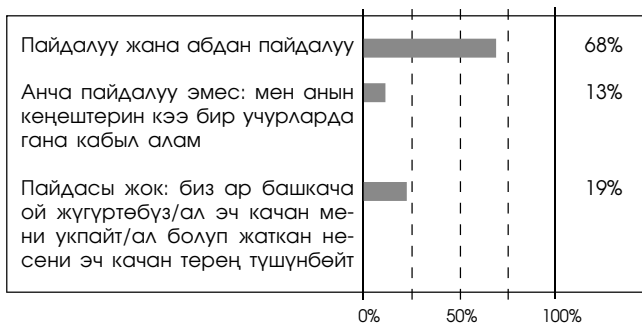
Ушундай жол менен талаш маселелерди ачыкка чыгарып, аялыбызга болгон сүйүүбүздү жана камкордугубузду көрсөтүп, мамилелердеги кризисти жеңүү аркылуу бекемдөөгө мүмкүнчүлүк түзүлөт.

ТҮШҮНҮҢСӨҢҮЗ БОЛО, АЛ СИЗДИ БААЛАЙТ

Эгерде сиз аялыңызды/курбунузду кантип туура угуу керек экендигин өздөштүрсөңүз, чатак кырдаал күттүрбөй чечилет. Биздин изилдөөлөрүбүзгө карасак, аялдардын 60% эгерде күйөөлөрү аларды аягына чейин укпаса, сезимдерине ортоктош болушпаса, көйгөйдү чечүүнүн дурус жолдорун кабыл алышпайт. Мындан кийин сурамжылоого катышкан аялдарга күйөөңөрдүн берген кеңештерине эмоциялык эмес, практи-

калык пайдалуулугу жактан баа бергиле деп сунуш кылдык. Жыйынтыгы бизди таң калтырды: бул кеңештерди катышуучулардын үчтөн эки бөлүгү «пайдалуу» деп аташты, ал эми 80% көйгөйдү чечүүдөгү бул кеңештерди кабыл алышты! 19% гана бул кеңештерди кабыл алууга болбойт деп эсептешти.

Жогоруда берилген суроону талдап көргүлө. Күйөөңүздүн /курбуңуздун сизге эмоциялык колдоо көрсөтүүгө жөндөмдүүлүгүн эске албай туруп, буга жооп бериңиз: анын көйгөйдү чечүүдөгү кеңеши канчалык деңгээлде баалуу жана пайдалуу? (Жооптун бир гана вариантын тандаңыз.)



Акыркы эсепте, бул бөлүмдөгү сурамжылоодон келип чыккан бардык маалыматтар үй-бүлөдөгү мамилелерин жакшырткысы келген эр-

кектер жетиштүү көңүл бурбаган принципти айгинелеп турат: *уга билген эркек чоң артыкчылыкка ээ болот.*

Эгерде биз аялдарды алар каалагандай уга билсек, жаңжалдарды ырбап кете элегинде чечүүгө, алардын сезимдерин жакшы түшүнүүгө жана дайыма туура чечимдерди кабыл алууга жетишебиз. Эң негизгиси — аялдарыбызды/курбуларыбызды укканды үйрөнүп алгандан кийин, аларга болгон сүйүүбүздү көрсөтүүнүн дагы бир мүмкүнчүлүгүнө ээ болобуз. Бир аял мындай сырын ачты: «Экөөбүз сүйлөшүп, ал мени толук уккандан кийин, мен аны өөп, анын мен үчүн абдан кымбат экендигин айткым келет».

СЕКС ТУУРАЛУУ: АНЫН БАШ ТАРТКАНДЫГЫ АЛ ҮЧҮН СИЗ КЫЗЫКСЫЗ БОЛУП КАЛГАНЫҢЫЗДЫ БИЛДИРБЕЙТ

*Аялдын сексуалдык каалоолору
анын ички дүйнөсү менен кандай
байланышта жана эмне үчүн сизге
өзүмчүлдүгүңүздү тыюуга
туура келет*

*Денелик жактан аял эркекке
караганда секске азыраак муктаж,
бирок бул аял түгөйүн канчалык
деңгээлде каалай тургандыгына
тиешеси жок.*

Бул бөлүм сиздин эркектик сапаттарыңыз
үчүн олуттуу сыноо болот. Мен эки нерсени бир
убакта аткарууга чакырам:

1. Айкын ой жүгүртүү.
2. Секс тууралуу ой жүгүртүү.

Эркектер так ой жүгүртүүгө жөндөмдүү экендигин жана секс тууралуу баарын биле тургандыгына ишенем, бирок бул экөөнү бирге алып жүрүүгө келгенде — тилекке каршы жеңилип калабыз.

Буга Шонтинин «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» деп аталган китебинин презентациясына Колорадо шаарына чогулган төрт жүз элүү аялдан секс тууралуу «айкын» чындыкты көп өлчөмдө алганымдан кийин ишенгем; Шонти ал презентацияда китепти жазып жатканда өзү жасаган ачылыштары менен бөлүшкөн эле. Бул чогулушта мен жалгыз эркек болгондуктан, көп таң каларлык таасир алдым.

Мен үчүн (болбоду дегенде, башында) эң жогымдуу нерсе — өтө жандуу талкуулоо болду: аялдарга дээрлик *бардыгы* секске гана тиешелүү болгон суроолор берилген эле! Чогулган аялдардын кызыкчылыктарынын бирдейлиги мен үчүн күтүүсүз болгондуктан, берилип жаткан суроолорду укпай калып жаттым. Атлантага кайтып келгенимден кийин, досторумдун аялдар секске

биз ойлогонго караганда көбүрөөк кызыгышат деген оюна кошулдум.

Бул окуя Шонти экөөбүз аялдардын контролдук топторунда тереңдетилген изилдөөлөрдү баштаганыбыздан бир аз мурда болуп өттү. Андан бери менин кубануум сезилерлик солгундады, анткени, тилекке каршы, реалдуу көрүнүш Колорадодогудай шаттуу эмес болуп чыкты. Буга кошулуп, бүгүнкү күндө менин аялдардан укканым ошондогу мени таңданткан жагымдуу маалыматка таптакыр дал келбейт экен. Ошондуктан мен бүгүн бул аялдарга алардын күйөөлөрүнүн секске болгон арбын кызыгуулары тууралуу мүмкүн болушунча көтөрүңкү мазмунда айтып берүүгө күч жумшап жатам.

Аялдар мага сыпайы түрдө карап жатышат. Анан алардын бирөө бир аз тартына, мындайча сөз баштайт: «М-м-м... Шонти китебинде жазганына караганда, секс эркектерге алардын жандүйнөсүнүн саламаттыгы үчүн керек экен; андай болсо аялдар эркектердин бул муктаждыгына кандай мамиле кылуу керек экендигин билгилери келгени — табигый иш».

«Эң жакшы, — деп ойлодум мен, — азырынча бардыгы жакшы бара жатат».

Ал суроону талкуулоо али алдыда экендигин түшүнүп турат. «Бул аялдарга секстин абдан керек экендигинен эмес, — деп улантты ал. — Көп аялдар секске эркектердикиндөй деңгээлде *муктаж болушпайт*, бирок эркектердин муктаждыгына кандай мамиле кылуу керек экендигин билгилери келет!»

Аргам түгөнгөндөй, Шонтиге суроолуу көз караш жиберем. Ал макул боло: «Ооба, ооба, ушундай», — деп, макул боло башын ийкейт.

МЕН КАНТИП ЖАҢЫЛЫШТЫК КЕТИРДИМ

Кантип мен, акыл-эстүү, үй-бүлөлүү, бардык жагынан жагымдуу эркек, секс тууралуу 450 аялмага ачып берген чындыкты билбей жүрдүм? Мен аны байкабай эле жөн болбоптурмун, *менин жыйынтыктарым алар мага айткысы келген чындыкка карама-каршы экен*.

Сурамжылоо баракчаларыбызды көп сааттар бою изилдөөнүн жана контролдук топтор менен иш алып баруунун натыйжасында менин жаңылыштыгым — эркектердин кеңири жайылган катасы экендигин түшүндүм. Бизге эркектер менен аялдар денелериндеги өзгөчөлүктөрдү

эске албаганда, бири биринен эч айырмаланбагандай сезилет. Аялдарда дагы биздикиндей эле сексуалдык механизм иштейт деп эсептейбиз. Качан гана аялыбыз менен сексуалдык мамилебиз келишпей калганда, эмне деп ойлоону билбей калабыз. Менин бир таанышым бул тууралуу өзүнүн аң-таң болуусун төмөнкүдөй билдирген: «Эгерде секс — ыракаттануу болсо, анын үстүнө бекер болсо, анда эмне үчүн аял андан көп учурда баш тартат?»

Ошентсе да кээ бир учурларда секске көбүрөөк муктаж тарап — аял боло турганы белгилүү. Эгерде силердин абалыңар ушундай болсо, силер жалгыз эмессиңер. Аялы күйөөсүнөн эч кем калбаган — башкалардын ичи күйө тургандай — экөөнүн мамилеси шайкеш келген түгөйлөр да болот. Бирок китебибиздин чакандыгын эске алып, көбүрөөк кездешүүчү абалга көңүлүбүздү буралы: эркектер «көбүрөөк жана жакшыраак» каалашат, бирок өздөрүн кандайча алып жүрүүнү билишпейт.*

* Эгерде сиздин никеңиз секс күйөөгө караганда аялга көбүрөөк талап кылынган 25% түгөйлөрдүн катарына кире турган болсо, доктор Дуглас Розенаунун «Секстин салтанаты» деп аталган китебине кайрылууну сунуштайбыз (Dr. Douglas E. Rosenau, *A Celebration of Sex*).

|| «Эгерде секс — ыракаттануу болсо,
анын үстүнө бекер болсо, анда эмне үчүн
аял андан көп учурда баш тартат?»

Бактыбызга жараша мындан чыгуунун жолу бар. Биздин изилдөөлөрүбүздүн жыйынтыктары татаал абалда турган эркектер үчүн жагымдуу маалыматтарды камтыйт. Мисалы, аялдардын көпчүлүгү күйөөлөрүнүн каалоолоруна кайдыгер эмес жана секске каршылыгы жок. Алар эркектер сыяктуу эле жакын мамилелеринин шайкеш болуусуна умтулушат.

Бирок буга ишенүү үчүн айкын ой жүгүртүү талап кылынат.

АЯЛДАРДЫН СЕКСУАЛДЫК СФЕРАСЫНДАГЫ ТАҢ КАЛЫШТУУ АЧЫЛЫШ: «СЕБЕП СЕНДЕ ЭМЕС...»

Эгерде сиз кадимки дени сак эркек болсоңуз, сизге көбүрөөк секс талап кылынат. Мындан башкасы дагы бар. Шонтинин «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» деген китебин даярдап жатканда жүргүзүлгөн атайын сурамжылоолордун маалыматтарына карасак, эркектердин 97% «жетишерлик секске ээ болуу» — аларды

канааттандырбай тургандыгын, аялдары аларды каалай тургандыгын сезүү маанилүү экендигин айтышты. Эркектер аялдарынын аларды *каалоосун* сезүүгө күчтүү эмоциялык муктаждыкты сезишет. Жашоодогу ар кандай кырдаалдарга баа берүү үчүн эркектер: *ал мени каалайбы?* — деген суроону колдонушат. Эгерде биз өзүбүздү аялыбыздын көз алдында сексуалдык жактан жагымдуу экендигибизди байкасак, биз өзүбүзгө өзүбүз ишенип, күчтүү жана активдүү боло баштайбыз, анткени өзүбүздүн сүйүктүү экендигибизди сезебиз. Тескерисинче болгондо, кабагыбыз түшүп, томсоруп, ачуулуу жана жалгызбыз. Мунун бардыгы «жетишерлик секске ээ болуу» деген түшүнүктүн чегинен ашып турат.

Дал ушул жерде аялы менен күйөөсүнүн ортосунда биринчи пикир келишпестик пайда болот. Биз жүргүзгөн сурамжылоолордун натыйжасында күтүлбөгөн, бирок үмүт берүүчү жыйынтыкка келдик:

Аялыңыз үчүн сексуалдык жактан жагымдуу болууга аракеттенип жатып, муну эсиңизден чыгарбаңыз: аялдын сексуалдык активдүүлүгүнүн төмөндүтү көп учурда күйөөсүнүн сексуалдык жагымдуулугунун жетишсиздигинен эмес.

Жогоруда жазылганды дагы бир сыйра окуп чыгыңыз. Көңүл коюп окугандан кийин бул жаңылык эмне үчүн мынча кубандыра тургандыгы түшүнүктүү болот: эркектердин 99,9% Том Круздукундай келбетке ээ эмес.

Аялыңыз үчүн сексуалдык жактан жагымдуу болууга аракеттенип жатып, муну эсиңизден чыгарбаңыз: аялдын сексуалдык активдүүлүгүнүн төмөндүгү, көп учурда күйөөсүнүн сексуалдык жагымдуулугунун жетишсиздигинен эмес.

Мына бир нече фактылар: сурамжылоого катышкан аялдардын арасынан секске күйөөсүнүкүндөй деңгээлде кызыкпагандардын 75% мунун себеби — күйөөлөрүнүн сексуалдык жагымдуулугуна, же эркектик тартымдуулугуна эч тиешеси жок дешти. Калган 25%дын ичинен 4% гана өздөрүнүн секске кызыкпагандыгынын себеби күйөөсүнүн жагымдуу эместигинде экендигин айтышты. (21% аялдардын арсар болгондугу, алардын интимдик мамиледен эч жагымдуу нерсе күтпөгөндүгү, мунун ичинде физиологиялык себептер менен түшүндүрүлдү.)

Сурамжылоонун бир катышуучусу муну айтуу менен, көпчүлүктүн пикирин билдирди: «Мен сексти каалоом күйөөмдүкүнө салыштырганда сейрегирээк болсо дагы, менин аны сүйөрүмдү, аны абдан жагымдуу деп эсептей турганымды ал түшүнсө деп тилек кылам».

Төмөндө аялдар эмне үчүн күйөөлөрү менен интимдик мамиледе болуудан баш тарта тургандыгынын негизги үч себебин табасыңар.

Биздин маалыматтарга таянсак, башка шарттардын таасирине карабастан аялы менен күйөөсүнүн ортосундагы интимдик мамиленин сейректиги эреже катары аялдын каалоосунун жоктугунан эмес. Мындай кырдаалдардын көпчүлүгүндө аялдар: «Уксаң, себеп сенде эмес, менде!» — деген сыяктуу сөздөрдү айтышат. Эркектер мунун чындык экендигин билүүгө тийиш.

Аялы менен күйөөсүнүн ортосундагы интимдик мамиленин сейректиги эреже катары аялдын каалоосунун жоктугунан эмес.

Эгерде сиз ушул убакка чейин айкын ой жүгүртүүгө жөндөмдүү болуп турсаңыз, сиздин

мээңиз бир логикалык байланышсыздыкты сөзсүз белгиледи: *эгерде мен аялымды жагымдуу деп эсептесем жана сүйсөм, анда аны менен мүмкүн болушунча көбүрөөк интимдик мамиледе болууну каалайм. Аялда бул эмне үчүн башкача?*

Аялдардын өздөрүнүн сексуалдык активдүүлүгүнүн күйөөлөрүнүкүнө салыштырганда төмөн болушунун себептери жөнүндө суроолорго берген жооптору



Т ү ш ү н д ү р м ө : респонденттерге жооптун бир нече вариантын тандоого уруксат берилгендиктен, көрсөткүчтөрдүн суумасы 100% дан ашып турат.

Бирок эсиңизде болсун: эркектер ушундай ойлошот, ал эми биз болсо аялдардын ой жүгүртүү механизмин түшүнгүбүз келет. Келиңиз, мындай бир кызык жагдайдан бир азга четтеп, суроо коелу: «Эгерде себеп менде эмес болсо, анда эмнеде?»

**«ДЕМЕК, СЕБЕП МЕНДЕ ЭМЕС ЭКЕН ДА...»
АЯЛДЫН ЖАШООСУНДАГЫ СЕКС
ТУУРАЛУУ БЕШ АЧЫЛЫШ**

Биздин командабыз (Шонти экөөбүз) бүт өлкөбүздөн келген аялдардын — өздөрү жөнүндө, секс жөнүндө, күйөөлөрүнөн эмнени күтүп, эмнени алып жаткандыктары жөнүндө айтып бергендерин сиз менен бөлүшмөкчүбүз. Төмөндө биз жасаган беш ачылышты табасыз, эгерде сиз бизге ишенсеңиз, алар аялыңыз экөөңөрдүн интимдик мамилеңердеги кырдаалды түп-тамыры менен өзгөртө алышат.

**№1 ачылыш. Аялыңыз секске
сизге караганда азыраак муктаж
жана ал мындай жагдайды колунан
келсе өзгөртмөк**

№1 физиологиялык факт: орто статистикалык аялдын организмде орто статистикалык эр-

кектин организмдегиге караганда тестостерон жана башка жыныстык гормондор азыраак; мунун негизинде *сексти каалоо* аялда эркекке караганда азыраак пайда болот. Бул аял сексти четке кагат, же ага секстин процесси жагымдуу эмес дегенди билдирбейт, болгону *секс тууралуу* ойлор анда эркектикине салыштырмалуу сейрегирээк пайда болот.

*Бул аял сексти четке кагат, же ага
секстин процесси жагымдуу эмес
дегенди билдирбейт, болгону секс
тууралуу ойлор анда сейрегирээк пайда
болот*

Бул тууралуу көп эркектер билишет, бирок №2 физиологиялык фактыны — унутуп коюшат. Биз муну унутабыз, анткени буга — өзгөчө өтө кумарданган учурубурда аялыбыздын: «жок» дегенине ишене албайбыз.

Ошондо да келиңиздер аялдын физиологиясынын өзгөчөлүктөрүн карап көрөлү:

*Жыныстык гормондордун деңгээлинин
төмөндүгү = жыныстык умтулуунун
солгундашы.*

Белгилей кетели: жыныстык умтулуунун тап-такыр жок болушу эмес, жөн гана *солгундашы*. Фактылар ушундай, биз болсо себепти өзүбүздөн издөөнү токтотушубуз керек.

Кээ бир эксперттер бул көйгөйдү бир далай та-таал деп эсептешет, бул татаалдыктын себеби — умтулуунун эки түрү бар болгондугунда. Эркектерде «агрессивдүү» жыныстык умтулууну пайда кылуучу «тестостерон» түрүндөгү гормондор көп санда болот; ал эми аялдын организмде эстрогендер көбүрөөк, алар жыныстык умтулуунун «рецептивдик» түрүн шарттайт. Бул аялдын умтулууга *ийкемдүү* боло аларын, бирок анда күчтүү каалоонун белгилери байкалбай тургандыгын билдирет*. Акыркы изилдөөлөр көрсөткөндөй, заманбап контрацепциялык (бойго бала болтурбай турган) методдор жыныстык каалоону сезилерлик деңгээлде басаңдатат.

Чыныгы эркектин күчтүү азгыруусунун алдында бир дагы аял ага каршылык кыла албайт дегенге ишендиргиси келген фильмдер, телеви-

* Физиологиялык факторлор жогоруда айтылган доктор Дуглас Розенаунун «Секстин салтанаты» (Dr. Douglas E. Rosenau, *A Celebration of Sex*) деп аталган китебинде тереңирээк каралган.

зиондук шоулар, рекламалар муну өзгөртө алышпайт.

Биз аялдардан күйөөндүн биринчи кезекте эмнени түшүнүшүн каалайт элең деп сураганыбызда, алардын бирөө: «Интимдик жакындашууну каалоо менде ага караганда азыраак пайда болот, бирок мен аны — ал мени сүйгөндөй эле сүйөрүмдү билсе деп эңсейм», — деп жооп берди.

*Жыныстык гормондордун деңгээлинин
төмөндүгү = сексуалдык демилгенин аз
болуу ыктымалдыгы*

Бир китепте жазылгандай, «рецептивдүү» деген «пассивдүү» дегенди билдирбейт. Бул терминди «жетүүгө оңой», же болбосо «каалоосу бар, бирок демилге көрсөтпөгөн»^{*} деп түшүнүү туура болот. Жакынкы арада биз аялым Шонтинин

^{*} Тереза Греншоунун «Сүйүүнүн жана кумардануунун алхимиясы» (Thereza Grenshaw, *The Alchemy of Love and Lust*, 125 — бет) деген китебинен цитатаны толугу менен келтирели: “Биз жыныстык умтулуу деп атаган биохимиялык мотивация эки негизги формада өзүн ачып берет: агрессивдүү жана рецептивдүү. Агрессивдүү сексуалдык жүрүм-турум көп адамдар ойлогондой тестостерондун гана эмес, ошондой эле вазопрессиндин, ДНЭА, серотониндин, допаминдин жана LHRH таасири менен шартталат. Рецептивдүү сексуалдык жүрүм-турум... иш жүзүндө изилдөөчүлөрдүн көз жаздымында калды. Рецептивдүүлүк — пассивдүүлүктү эмес, чынында ийкемдүүлүктү, балким демилге менен коштолбогон каалоону билдирет.

«Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» деген китебин окуп чыккан адамдан абдан кызыктуу кат алдык:

Мурда мени аялым мага: секске анын физикалык күчү жетишпестигин, бирок процесстин өзү жага тургандыгын айтчу. Көйгөй мында: секс тууралуу ойлор эч качан анын тынчын албайт, ошол эле учурда мындай ойлор менден такыр алыстабайт. Бактыга жараша «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» деген китепти окугандан кийин, аялым секстин мен үчүн кандай мааниге ээ экендигин түшүндү, атүгүл кандайдыр-бир демилге көрсөтө баштады. Ал муну мени сүйөрүн көрсөтүш үчүн жасап жатат. Мунун натыйжалары бар...

Бул тууралуу аялдардын бирөө мындай деди:

Секстин өзүн каалоо, жакындашуудан денелик ыракат алууну каалоо менде он күндө бир жолу пайда болот, мындан көп эмес. Калган жакындашуулар анын демилгеси менен болот. Мен болсо эч кайда шашылбай, аны менен бирге болууга жана анын толугу менен мага көңүл бурганына ыракаттанууга мүмкүнчүлүк алам. Буга чектен ашып сүйүнөм деп айта албайм, бирок биздин процессте болгонубуз — абдан дурус! Мен ушундай жаратылгам, демилгени өз колума ала албайм.

*Жыныстык гормондордун деңгээлинин
төмөндүгү = сырткы факторлордон
көбүрөөк көз каранды болуу*

Мисалы балдардын бөлмөсүнөн утулган ызычуу, баш оору, бүгүнкү күндүн таасирлеринен келип чыккан стресс, же болбосо кадимки эле чарчоо.

*Аялдар ар кандай тоскоолдуктарга
сезгичирээк болушуп, аларга бизге
караганда тез алаксышат.*

Бул анткорлук эмес. Жыныстык умтулуусунун анча күчтүү эместигинен улам (эркектердикине салыштырмалуу) аялдар ар кандай тоскоолдуктарга сезгичирээк болуп, аларга бизге караганда тез алаксышат. Сурамжылоонун бир катышуучусу мындай деди: «Эркектер үчүн секс — тынчсыздануудан жана чарчоодон арылуунун жолу. Аялдарда андай эмес: биз сексти каалообуз үчүн, адегенде чарчоодон арылышыбыз керек».

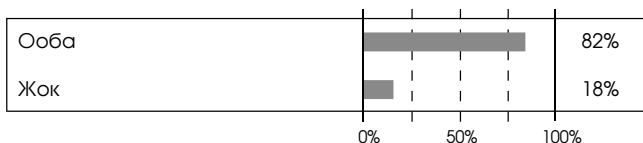
Ошондой болсо да эркектерди тынчытууга шашылам: аялдарыбыз сексуалдык мамиледен баш тартуу үчүн ар кандай шылтоолорду ойлоп чыгарышпайт экен, ал турсун колдоруна кел-

се өздөрүнүн сексуалдык ийкемдүүлүгүн өзгөртүшмөк экен.

Сурамжылоонун маалыматтарына кайрылабыз.

(Өздөрүнүн айткандары боюнча, күйөөлөрүнө караганда секске азыраак муктаж болгон аялдардын жооптору.)

Эгерде кандайдыр бир керемет жол менен өзүңүздүн секске болгон мамилеңизди өзгөртүүгө жана/же күйөөңүзгө караганда сексуалдык умтулууңуздун төмөн болушунун себептерине таасир берүүгө мүмкүнчүлүк түзүлсө, аны колдонот белеңиз? (Жооптун бир вариантын тандаңыз.)



Ошентип, он аялдын сегизи секске, эгерде бул алардын колунан келгенде, күйөөлөрүндөй эле умтулууга даяр экен (никеде бактылуу аялдардын арасында бул көрсөткүч 100%га жетет).

№2 ачылыш. Аялды «жылытыш» үчүн сизге караганда көбүрөөк убакыт талап кылынат

Эркектин сексуалдык механизми иш жүзүндө токтоосуз иштейт: педалды бастың да, жүрүп

кеттиң. Аялдар болсо татаалыраак. Бирок мотор керектүү деңгээлге чейин «жылыгандан» кийин, ал идеалдуу түгөй катары сиз менен бир багытта жүрүүгө жөндөмдүү.

Катышуучулардын бирөө абдан ачык айтты:

Күйөөм менен интимдик байланышта болуу мен үчүн кандай гана жагымдуу болбосун, «финишке жетүү үчүн» мага узагыраак убакыт талап кылынарын анын түшүнүүсүн каалайм. Күнү бою балдар, үйдү иреттөө, тамак даярдоо жана башка менен түйшүктөрдөн кийин, секс менин эс алуума жардам бермек, бирок бул үчүн мага кандайдыр-бир жардам керек. Күйөөм өзү даяр болуп, каалоосу ашып турса, мени дагы ошондой абалда деп ойлойт болушу керек. Менин нааразы болгонумду көрүп, ал капа болот, эгерде ал шашылбаганда экөөбүз тең көбүрөөк ыракат алмакпыз.

Башка аял бул жөнүндө көркөмдөп айтып берди:

Мен *таптакыр сексти каалабайм* деп айта албайм, бирок төрт балам менен өткөргөн узак күн аяктаганда, менин акылым — саякат жасап бараткан кемедей, өзүнүн тынч «портуна»... ар бир эне жеткиси келген «жээкке» багыт алат: балдар укта-

са, бардык жумуштар жасалып бүтсө, үйдө тынчтык орносо... Бирок жаңыдан горизонтто көптөн күткөн «порт» көрүнөр замат, күйөөм башка капталына оодарылып: «Сен кандайсың?» — дейт. Мен ага көңүлкош эмесмин, бирок мага кимдир бирөө катуу ылдамдыкта кетип бараткан кемени токтотуп, багытын өзгөртүүгө мажбурлап жаткандай сезим келет. Күйөөм сыяктуу аң-сезимимди өткөн күндүн таасиринен буруп, бетимдин түрүн көз ирмемде өзгөртө албайм.

Бир аял күйөөсүнүн төмөнкүнү түшүнүшүн каалайт (муну менен көп аялдар макул болушту): «Мен аны чын жүрөгүмдөн жана терең сүйөм, бирок менин денем тынчтыкка жакын; анын денесиндегидей интимдик жакындыкка болгон муктаждык менин денемде жок. Бирок экөөбүз “процессте” болгонубузда, ал мага жетишерлик көңүл бөлсө, мен аны менен абдан жакын байланышты сезем».

Үмүттөндүрө турган сөз. Бирок иш жүзүндө бул эмнени билдирет? Төмөнкүлөрдүн бирин: 1) аял өзүн денелик жана психологиялык жактан даярдап алыш үчүн убакыт талап кылынат, ошондуктан ал сиздин шашпаганыңызды каалайт;

2) аялга «сүйүү прелюдиясы» деп аталып жүргөн мамиле керек.

|| *Аял сиздин шашпаганыңызды каалайт,
же ага «сүйүү прелюдиясы» деп аталып
жүргөн мамиле керек.*

Биздин арабыздан көптөр: эгерде эркек аялы үчүн чындап эле жагымдуу болсо, эч кандай көйгөй пайда болбойт — аял дайыма интимдик жакындыкты каалап, ага ар убакта даяр деп эсептешет. Бирок биз аялдарга кандай болсо дагы узактыраак убакытка созулган даярдык керек экендигин билебиз, муну эске алуу зарыл. Дагы бир аялдын айтып бергени, бул фактыны тастыктап турат:

Күйөөм экөөбүзгө кечкисин бирге болууга мүмкүнчүлүк көп деле түзүлө бербейт. Бирок бир күнү биз үйдөн тышкары жерде тамактанып келүүгө убакыт таптык. Столдун жанында отуруп, ал менин кулагыма: «Биз качан үйгө барып, мен өзүмдүн десертимди алам деп чыдамсыздык менен күтүп жатам,» — деп шыбырады. Бул десерт — мен экенимди билчүмүн. Буга чейин тарелкамды мындай ылдамдык менен тазалаганым эсимде жок: мен үйгө тез жетүүнү абдан кааладым.

**№3 ачылыш. Сиздин денеңиз
(канчалык жеткилең болсо дагы)
бир гана өзүнүн көрүнүшү менен
аялыңыздын сезимин козгобойт**

Мындайды күткөн жок белеңиз? Демди басып, ой жүгүртүүңүздүн мүнөзүн өзгөртүүгө убакыт келди, анткени эркектердин көндүм болуп калган түшүнүктөрү *жашоодо колдонууга жараксыз*.

Эркектер өздөрүн кандай алып жүрөт, ошондон баштайлы. Көздөрүңүз сүйкүмдүү аялды көрүп турат, сиздин денеңиз мындан дароо таасирденет. Бул *эрксиз* болуп өтөт. Эгерде сулуу аялда кийим азыраак болсо, бул таасирденүү дагы курчुरаак болот. «Магнит менен тарткан сыяктуу,» — деп аталган көрүнүш.

Ал эми аялыңыз такыр башкача түзүлгөн. Сиздин сырткы көрүнүшүңүз канчалык сонун абалда болсо дагы, аны таасирдентпейт. Албетте ал сиздин сексуалдуулугуңузду байкайт, сизди *жагымдуу* деп эсептейт, бирок *денеси сиздин денеңизге кумарланып умтулбайт*.

Никеде көп жылдар бирге жашаган түгөйлөргө мүнөздүү сүйлөшүүнү утуп көрөлү:

Аялы (күйөөсүн таң калтыруучу сөз): «Сенин денеңди карап тургандан менде — сени менен

төшөктү көздөй жөнөй тургандай таасир пайда болбойт».

Күйөөсү (аң-таң калып): Мен өзүмдү жетишердик сексуалдуумун, сага жагам деп ойлочумун. Сен мага бул жөнүндө дайыма айтып келгенсиң!

Аялы (жайдарылык менен): «Ооба, бул чындык. Бирок менин сени менен дароо интимдик байланышты каалоомо мунун тиешеси жок».

Күйөөсүнүн оңтойсузданып калганын байкап, аялы сөзүн улантты: “Ооба, кийимсиз дене (абдан жагымдуу болсо дагы) — биз процесске киргенибизге чейин, мени таасирдентпейт.

Күйөөсү (кыйын абалда калгандай): «Бул кандайча?»

Аялы (аны сооротууга аракеттене): «Кымбаттуум, мен сени жана сенин кийимсиз дененди сүйөм. Денең эң сонун, сен — меникисиң, бирок менин денемде сенин дененди көргөндөн кумардануу пайда болбойт».

Күйөөсү (кайраттана): «Ал эми... кара булгаары пиджагымды кийип жүргөнүмдөчү? Сен мага өзгөчө жүз менен карап, басып келчүсүң...»

Аялы: «Жок, жок. Кара булгаары пиджак кийгениңде деле. Ишенчи, сен абдан келишимдүүсүң, бирок мен сексти эңсебейм, сени менен бирге болгум гана келет».

Сиз жана мен сыяктуу кадимки, жөнөкөй жигиттер үчүн ачылып жаткан чындык ушун-

дай — биздин аялдарыбыз бизди чын эле жагымдуу жана келишимдүү деп эсептешсе дагы, биздин денебизди көрүүнүн өзү аларды таасирдентпейт. Аялдар чакырыгыбызга башкачараак — биздей ачык-айкын эмес (бирок кээде бизден калбай күйүп-жанып) жооп беришет.

Аялдар чакырыгыбызга башкачараак — биздей ачык-айкын эмес (бирок кээде бизден калбай күйүп-жанып) жооп беришет.

№4 ачылыш. Эгерде аялдын жүрөгү эч нерсе сезбесе, анын денеси да таасирденбейт

Сиздин сексуалдык чакырыктарыңызга аялыңыздын денесинин жообу анын сизге карата кандай эмоцияда болуп турганынан түздөн-түз көз каранды. Эгерде анын жүрөгүндө эч нерсе жок болсо, «сексуалдык режимдеринин» бардык ачыкчтары «өчүрүлгөн» абалда болот. Сиз анын алдына кара булгаары пиджагыңыз менен келсеңиз дагы.

Жыйынтык: Аялыңыз сизге эртең менен орой мамиле кылганына карабай, кумарланууга жөндөмдүү болсоңуз, ал — мындай кырдаалда сиз ага

кандай мамиле кылгандыгыңызды унута албашы мүмкүн. Ошол эле убакта ал мындай жол мен сизди жазалоого аракеттенген жок, жөн гана анын табияты ошондой. Ал үчүн бул эки фактор — сизге болгон сезими жана сиздин чакырыгыңызга сексуалдык жообу — бири-бири менен тыгыз байланышкан.

Аялыңыздын сизге болгон сезими жана сиздин чакырыгыңызга сексуалдык жообу — бири-бири менен тыгыз байланышкан.

Бир аял муну күйөөсүнө мындай деп түшүндүрдү: «Менин сенден артыкчылыгым — сени өзүмдүн сырткы көрүнүшүм менен гана “кумарланта” алам, сен болсо менин маанайыма эртең менен мага кылган мамилең аркылуу таасир бере аласың. Себептин бардыгы эмоцияларда».

Экинчи жана төртүнчү бөлүмдөрдө биз сиздин аялыңыз сиз менен жакын болууга жана анын эмоцияларын түшүнүүңүзгө канчалык муктаж экендиги жөнүндө айтканбыз, ошондой эле «бүгүн ага кандай мамиле кылуу керек экендиги жөнүндө» дагы сөз болгон. Мелдешүүгө даярмын — ушул бөлүмдөрдү окуп жатып, сиз булар-

дын секске кандай тиешеси бар экендиги туура-
луу ойлонгон эмессиз!

Албетте бул феномендин башка жагын дагы эске ала жүрүш керек. Шонти мындай пикирде: эгерде түгөйлөрдүн ортосундагы өз ара түшүнүшүү жок болуп кетсе, ал эми күйөөсүнүн сексуалдык кызыгуусу сакталып турса, бул — аял үчүн жагымсыз кырдаал, анткени ал өзүн инсан эмес, колдонулуп жаткан объект катары сезип: «Сага менин денем гана керек!» — деп айтканында чындык бар. Мындан дагы бир жыйынтык келип чыгат: эркектердин мамилени секс аркылуу калыбына келтирем деген аракеттери пайдасыз. Аялдар башкача түзүлгөн, эгерде ортоңордо эмоциялык алыстоо пайда болсо, же аны таарынткан болсоңуз, секс жардам бере албайт, тескерисинче, кырдаалды ырбатат.

**№5 ачылыш. Аялыңыз денелик
жактан канааттанууну сиздей
эле каалайт, эгерде бул жок болсо —
секске кызыгуусу жоголушу мүмкүн**

Канчалык оор болсо дагы чындыкка тике кароого туура келет: кээ бир аялдар күйөөлөрү менен интимдик жакындыкта болуудан физикалык канаат-

тануу алышпайт. Сурамжылоолордун натыйжаларына карасак, бул аялдардын салыштырмалуу азыраак бөлүгүнүн көйгөйү — алардын 16% гана секстен ушул себептен баш тартышарын моюндарына алышты. Ошондой болсо дагы мындай көрүнүш ар бир алтынчы, же жетинчи никедеги түгөйлөрдө кезигет. Эркек өзүнүн коргонуучу позициясын таштап, бул көйгөйдү аялы менен ачык талкууламайынча, түгөйүнүн салкындыгынын себеби эмнеде экендигин түшүнө албайт.

Шонтиге бир аял төмөндөгүнү жазган:

Көп эркектердин түшүнүгүндө секс аялдар үчүн анча жагымдуу эмес. Бирок алардын кээ бири аялдары сексуалдык канааттануу албагандыгы жөнүндө билишсе туура болмок. Балким процесстин өзү ал аялдарга кандайдыр ыракат алып келер, бирок алар эч качан финишке жетишпейт. Бул оор тема жана көп аялдар муну талкуулоодон баш тартышат, анткени алар күйөөлөрүнүн капа болуп, өздөрүн кемчилиги бар адам катары сезип калышын каалашпайт. Ушундайча алар күйөөлөрүнүн намысын сактап, өздөрүнүн сезимдерин курмандыкка алып келишет. Аял уламдан улам финишке жетпей кала бергендиктен, жакындык ал үчүн маанисин жоготот, андан баш тартыш үчүн, көптөгөн шылтоолорду ойлоп табат.

Дегинкиси биз өзүмчүлдүгүбүздү тыйып, кара булгаары пиджагыбызды кийип, бул оор көйгөйдү талдай турган убактыбыз келди.

КАДИМКИ КҮЙӨӨЛӨР ҮЧҮН СУНУШТАР

Биздин бул китепти жазып жатканыбызды укканда тааныштарымдын бирөө жылмайып: «Эгерде сен орто статистикалык эркектин жылдык “сексуалдык рационалуна” бери дегенде он порция кошо алсаң, эркектер сага бүт өлкөдө эстеликтерди орнотмок», — деген эле.

Мейли, силердин төмөндө окуй турганыңар менин өлүп-өчпөстүккө кадамым болсун.

Келиңиз, биздин практикалык сунуштарыбызды — жогоруда айтылган, биз үчүн түшүнүүгө кыйын болгон нерселерди камтыган, картага түшүрүлгөн маршруттар (сизди аялыңыз менен бирге силер кыялданган жерге жеткире турган) түрүндө элестетели.

«Эгерде сен орто статистикалык эркектин жылдык “сексуалдык рационалуна” бери дегенде он порция кошо алсаң, эркектер сага бүт өлкөдө эстеликтерди орнотмок».

1. Аялыңызга ар дайым, кичине болсо дагы, көңүл бургандыгыңызды көрсөтүңүз

Жубайлардын сексуалдык шайкештигине карай жол — бул суроодон башталат: менин аялым ук-тоо бөлмөсүнөн тышкары дагы өзүн бактылуу жана мен үчүн зарыл адам катары сезиши үчүн, мен бир нерсе жасадымбы?

Жубайлардын сексуалдык шайкештигине карай жол — бул суроодон башталат: менин аялым уктоо бөлмөсүнөн тышкары дагы өзүн бактылуу жана мен үчүн зарыл адам катары сезиши үчүн, мен бир нерсе жасадымбы?

Сурамжылоонун жүрүшүндө күйөөлөрү менен сексуалдык мамиледе сейрегирээк болууну каалаган аялдарга мындай суроо бердик: күйөөлөрү алардын секске болгон мамилесин өзгөртүп, интимдик мамиледе болуу каалоосун ойгото алышабы? Мындай натыйжаларды алдык:

Сиз сексуалдык мамиленин көбүрөөк болушун каалашыңыз үчүн күйөөңүз эмне кылышы керек? Сунуш кылынган варианттардын ар биринин таасирдүүлүгүн

көрсөтүңүз. (Үч жооптун ар биринин бирден вариантын таңдаңыз.)

	Анча таасирдүү эмес	Абдан таасирдүү
Менин сезимдериме көбүрөөк көңүл бөлсө	27%	73%
Мага ар качан көңүл бөлүп, өзүнүн сүйүүсүн күнү бою көрсөтсө	29%	71%
Менин күнт коюп угуучум жана маектешим болсо	33%	67%

Китептин башынан эле жубайлардын ортосундагы шайкештикке жана өз ара түшүнүшүүгө жетиш үчүн көңүл буруунун жөнөкөй белгилери канчалык маанилүү экендигин көрсөтүүгө умтулдук. Ал белгилерди күн сайын көрсөтүү зарыл. Мисал катары мурдагы бөлүмдөрдө эмне тууралуу айтылганын кайталайбыз:

- аны белинен кармап, машиналар токтотулуучу жайдын чырмалышкан жолдорунан чыгууга жардам берип, багыттайсыз;
- ортоңордо чатак чыкканы турганда, аны сүйөрүңүзгө ишендиресиз;

- сиз столдон туруп, аялыңыз балдардын коопсуздугу жөнүндөгү ойлорго алаксыбай, ыракаттана тамактанышы үчүн, от күйгүзгүчтү колуна берип коесуз;
- анын сезимдери түүралуу айткандарын угуп бүткөндө: «Кымбаттуум, сенин капа болгонун үчүн мен да кейийм», — деп айтасыз.

2. Агент 007, анын изине түшүңүз да, эч качан көз алдыңыздан жоготпоңуз!

Мага Шонтинин сайтынын форумундагы: «Аял үчүн күйөөсүнүн көз алдында өзүнүн сексуалдык жактан жагымдуу экендигин сезүү маанилүү. Бирок көп эркектер аялдарынын мындай сезимин уктай турган бөлмөдөн сырткары жерлерде колдоого аракет кылышпайт. Ушул себептен аялга кээде түшүнүксүз: күйөөсү аны чындап эле каалайбы, же өзүнүн физиологиялык муктаждыгын (ким менен экендиги айырмасыз) гана канааттандырып жатабы? Уктай турган бөлмөдөн сырткары дагы өзүнүн күйөөсүнө сексуалдык жактан жагымдуу экендигин сезген аял эч качан интимдик жакындыктан баш тартууга шылтоо издебейт!» — деген жазма абдан жагат.

Дагы бир аял бул тууралуу мындай дейт:

Аялдар эркектердин келбетине караганда көбүрөөк таасир калтыруучу романтикалык мамилелерге умтулушат. Эркектер аялдар Джеймс Бондду анын денеси, акчасы жана спорттук машиналары үчүн сүйүшөт деп ойлошот. Бирок аны курчап турган бул нерселер аялдар үчүн анча мааниге ээ эмес, алар үчүн — аялдын изине түшүп, анын көңүлүн өзүнө бурган Джеймс Бонддун романтик экендиги маанилүү. Менин оюмда эркектердин аялына аялзаты катары көңүл бөлүүгө болгон өздөрүнүн милдетин түшүнгөнүнө караганда, аялдар күйөөсүнүн сексуалдык муктаждыгын канааттандырууга болгон, оңой эмес миссиясын ал да канча жакшы түшүнүшөт деп ойлойм. Ар бир эркек өмүр бою кол кармашып жашай турган аялынын бактысы үчүн бул тууралуу ой жүгүртүүгө тийиш!

*Аялдар эркектердин келбетине
караганда көбүрөөк таасир калтыруучу
романтикалык мамилелерге
умтулушат.*

Телефон чалуулар, кыска каттар, кайрылуулар, аңгемелешүү, же жөн гана суктануу менен кароо — булардын бардыгы сиздин ага көңүл бургандыгыңызды, кызыккандыгыңызды, ал сиздики... сиз аныкы экендигиңизди көрсөтүп турган

белгилердин жыйнагы. Экинчи бөлүмдө эмне жөнүндө айтканыбыз эсиңиздеби? Аял ар күнү өзүнүн мурдагыдай эле сүйүктүү экендигине, сиз аны гана кайра-кайра тандап, ага жетүүгө аракет-тенгениңизге ишенгиси келет.

3. Анын жан-дүйнөсүн ийкемдүү маанайга алып келиңиз

Бизге, эркектерге, сексуалдык мамилеге багыт алуу үчүн, кандайдыр бир өтмө убакыттын кереги жок, биз бул багытка көз ирмемде бурулабыз. Ал эми аялда мындай жөндөм болбогондуктан, бизге анын жан-дүйнөсүн ийкемдүү маанайга алып келиш үчүн кандайдыр бир арга табууга туура келет.

Бир аял мунун эң жеңил экендиги жөнүндө айтып берди. Аялды ийкемдүү маанайга алып келиш үчүн, кээде жөнөкөй нерселер маанилүү, мисалы, назик мамилеңизди көрсөткөн телефон чалуу, электрондук кат. Мына бул сыяктуу: «Мен сенин эртең менен кийингениңди көрдүм, эми кийимдериңди кантип чечкениңди көрсөм деп кеч киргенин чыдамсыздык менен күтүп жатам».

Эң эле жөнөкөй арга, бирок максатка жетүүгө 100% мүмкүнчүлүк түзүлдү!

Эң эле жөнөкөй арга, бирок максатка жетүүгө 100% мүмкүнчүлүк түзүлдү!

Дагы бир аял курбулары менен өзүнүн төмөнкүдөй (курбулары абдан кызыктуу деп баалашкан) тажрыйбасы менен бөлүштү:

Менин жашоомдун графиги абдан оор (балдарым, жумуш) болгондуктан, секс кандайдыр бир даярдыкты жана «пандаштырууну» талап кылат; болбосо ал менин тизмеме кирбей калышы мүмкүн. Менин күйөөм — секске өзгөчө күндөрдү арноону орунсуз деп эсептейт; бирок мен күнү бою бул бүтүн болуп өтөт деп эсиме алсам, анда мен «кечки жолугушуубузду» эмгек күнүмдүн аягындагы жагымдуу белек катары кабыл алам. Эгерде мен муну күтпөсөм, бирок болуп өтсө, анда мен үчүн кызыксыз болсо да, аргасыз аткара турган милдетим болуп калат.

Бул ишти пландаштыруу менен мен күйөөмдү кызыкчылыктарымдын арасынан биринчи орунга коюм, мындан экөөбүз тең утушка ээ болобуз.

4. Аны уламдан улам, жөн гана кучактаңыз

Сексти бүгүнкү кечке таптакыр пладаштырбаган күндө дагы, өз ара жакындык мамиленин болушу

абдан маанилүү, анткени бул аялга күйөөсүнүн сексуалдык маанайын сезүүгө мүмкүндүк берет. Ал сиздин назик мамилеңиз жөн гана назиктик эмес, сексуалдык мамилеге чакыруу экендигин сезет. Эгерде күйөөсү мындай жакындыкты көрсөтпөсө, аялына: «Ал мени секс өзүнө керек болгондо гана эстейт», — деген ой келет.

Албетте мындай эмес. Бирок, тилекке каршы, эмгек күндүн шашылышы менен алектенип жатып, кээ бирде аялыбызга биздин сүйүүбүздү айгинелеген «майда нерселер» жөнүндө унутуп коебуз, анан биздин башыбызда секс тууралуу ой пайда болгондо гана эстейбиз.

Натыйжада өзүбүз байкабай, аялыбызды кайдыгерликке түртөбүз жана ага көңүл бурганыбыздын «белгилерин» көрсөтүп жатканыбызды — өз максатын көздөгөн анткорлук катары кабыл алышына себепкер болобуз. Ошондуктан өзүбүздүн мамилебизди кайрадан карап чыгууга тийишпиз. Эркектер (жок дегенде кээде) сексти талап кылбастан, аялдарын көбүрөөк кучактап, назик кайрылууларды жиберип, үй тиричилигинде жардам берип, жанына жатканы... максатка ылайык.

5. Ага үй тиричилигинде жардам бериңиз, бул өзүңүзгө жардам болот

Сурамжылоого катышкан аялдардын 60% күйөөсүнүн үй тиричилигинде жардам бергендиги аялында сексуалдык мамилени каалоо пайда болушуна түрткү бере алат дешти. Балким мунун себеби — мындай жагдайда, аялдын интимдик мамилеге көбүрөөк физикалык күчү калганында болуш керек! Биз күткөндөй эле жумушу жана мектеп жашындагы балдары бар аялдардын арасында бул көрсөткүч 70%дан жогору болду.

Эч жерде жумушта иштебеген, балалуу аял мындай деди: «Күйөөм экөөбүздүн мындай тамашабыз бар. Мен ага: “Кымбаттуум, колуңа швабраны алганыңда сен абдан сексуалдуу көрүнөсүң! Туалетти тазалап жатканыңдан артык сексуалдуу көрүнүш эч жерде жок!» — деп айтам. Бирок негизгиси — мен мындан анын мен жөнүндөгү камкордугун түшүнөм”.

Бул пикир адегенде сезилгендей, олутсуз эмес. Үй-бүлө жана никеге тиешелүү көйгөйлөр боюнча адис Джон Готтмандын изилдөөлөрү аялдарына үй тиричилигинде ар дайым жардам берген эркектердин никеде бактылуу экендигин жана

алардын сексуалдык жашоолору жеткилең болорун көрсөттү.

Чымырканган жумуш күнүнөн кийин үйгө шашылып баратканыбызда полду шыпырып, идиш жууш жөнүндө ойлонбой тургандыгыбыз түшүнүктүү. Бирок Готтмандын ачылыштарын карасак, биздин бир аз гана курмандыгыбыз роза букеттерине караганда көбүрөөк натыйжаларды алып келет.

**6. Анын «бүгүн эмес» деген сөздөрүн
шылдың катары кабыл албаңыз —
бул сөздөр сиздин жаңы нерсени
үйрөнүүңүзгө түрткү болсун**

Аялыңыздын бул сөзү сизди жеке ыза кылууга багытталган эмес, анткени анда сизге сезилип жаткандай «сексуалдык түгөй катары кабыл албоо» жок. Ооба, бул сөздү биз көп учурда шылдың катары кабыл алабыз, бирок анын эмнеге багытталганына ой жүгүртсөк, оң жагын дагы таба алабыз.

Кийинки жолу «жок, кымбаттуум, бүгүн эмес» — деген сүйлөмдү сизди жаңы нерсеге үйрөтүүчү каражат сыяктуу караңыз: ал сизди *эмне үчүн* ал «жок» деп жатканын түшүнүүгө алып келет, ошондой эле сүйүүңүздү көрсөтүүнүн жаңы жол-

доруна көзүңүздү ачат. Ошондо сиз аялы кабыл албай койгон алсыз эркектин кейпин кийбестен, абалыңызды жакшырта баштайсыз.

*Ошондо сиз аялы кабыл албай койгон
алсыз эркектин кейпин кийбестен,
абалыңызды жакшырта баштайсыз.*

7. Эсиңизде болсун — тазалык абдан маанилүү

Китепке ушундай темадагы бөлүктү киргизгени жатканыбызды билишкенде, кээ бир аялдар Шонтиге: «Аларга тишиңерди тазалагыла деп айткыла, макулбу?» — деген сураныч менен кайрылышты. Аялдардын көпчүлүгү эркектин жеке гигиенанын эң жөнөкөй эрежелерин сакташы аялдын интимдик жакындыкты каалоосуна олуттуу таасирин тийгизмек дешти. Биз алар менен жолугушууга барганыбызда, тишибизди тазалап, душка түшкөндү унутчу эмес элек. Анда эмне үчүн азыр, үйлөнүү тоюбуздан кийин, буга маани бербей калдык?

Бир аял бул тууралуу ачыгын айтты: «Мен анын ар дайым *буга чейин* тишин тазалоосун жана сакалын алуусун каалайм!»

8. Эгерде сизге бир нерсе түшүнүксүз болуп жатса — ага суроо бериңиз!

Биздин китебибизде ушундай бөлүмдүн пайда болушу үчүн мага — өзүм туулуп-өскөн Ортоңку Батыштын адептүү коомунда орун алган: «секс тууралуу эч сөз болбосун» — деген эрежесинен баш тартууга туура келди. Белгилүү оңтойсуздукка карабай, аялыңызга силердин интимдик мамилеңерде ага эмне жагары, эмне жакпастыгы, кемчиликтерди кантип оңдоого боло тургандыгы тууралуу суроолорду бериңиз. Ишениңиз: ал өзү сизге баарын түшүндүрүп бере алат, анткени анын финишке чейин жетүүгө көбүрөөк кызыкчылыгы бар!

Акыры түшүнүңүз: силердин интимдик мамилеңерде ойдогудай шайкештик болбогон күндө да, көйгөйдү чечүүнүн ар кандай жолдору бар. Албетте мен эксперт эмесмин, атүгүл телешоуда эксперттин ролун ойнобойм, бирок, эгерде сизди аялыңыз сүйсө, ошондо да секстен баш тартып жатса (же сексти жагымсыз милдет катары кабыл алып жатса), мунун себебин өтө тереңден издөөнүн кереги жок экендигин билем. Болгону, бул жагдайды аны менен бирге талкуулаңыз.

Эркектер өзүнүн абалына титешелүү жагымсыз фактыларды мойнуна алгылары келбей, аларды төгүнгө чыгаргылары келгендиги белгилүү. Бирок, эгерде интимдик жакындыктын убагында сиз ыңгайсыздыкты сезсеңиз, кайраттаныңыз да, дарыгерге кайрылыңыз. Бир аял мындай де ди: «Анын дарыгерге кайрылгысы келбегендиги менин жүрөгүмдү жаралайт.»

Бизди алдыда бүтүндөй өмүр күтүп турат жана аялыңыз сиз менен чогуу кубанычта жашагысы келет. Дагы бир аялдын ачып берген сыры:

Мага экөөбүздүн уктай турган бөлмөбүздө бири бирибизди түшүнгөнүбүз жагат, андан жакшысы — биз башка кырдаалдарда дагы бири бирибизди эң сонун түшүнгөндүгүбүз. Узак жана оор күн аяктаганда, ага кандай колдоо жана көңүл көтөрүү керек болсо, мага да ошондой эле керек. Кээ бирде түйшүктөн алыстап, экөөлөп эркиңче жакындыкта болгуң келет!... Бирок, кээде менин маанайым мындан алыс болот. Ушундай мүнөттөрдө ал мага көңүл бөлүп, камкордук көрсөтөбү деп күтөм. Анын иштери ордунан чыкпай турганда, мен аны колдогон сыяктуу.

КҮЗГҮДӨГҮ КЫЗ

*Сиздин аялыңыздын жан-дүйнөсүндө
жашап жаткан кичинекей кыз сизден
эмнени уккусу келет жана сиздин
сөздөрүңүз кандай болууга тийиш*

*Сиздин тандап алган акыл-эстүү
жана өзүнө өзү ишенген жубайыңыздын
жан-дүйнөсүндө кичинекей кыз жашайт,
ал сиздин аны сулуу деп эсептей
тургандыгыңызды жана сиздин
көздөрүңүз ага гана карай тургандыгын
билүүгө абдан үмүттөнөт.*

*М*ен бул саптарды жазып жатканымда менин беш жаштагы, «атасынын кызы» деген ат абдан жарашкан кызым айланамда бийлеп, тегеренип жүрөт. Өзүнүн жашына ылайык ал абдан сезгич жана эстүү болгонуна карабастан, Шонти ага бир жыл мурда сатып берген кызгылт түстөгү юбкасы кенен көйнөгүн кийип алып, тегеренип жүргөндөгү маанайы бактылуу.

Кызгылт түстө жана тегеренип жүрөт — беш жаштагы адам үчүн бул кандай көп мааниге ээ! Конокторго арналган бөлмөдө анын кубанычтан жаркырап, учуп жүргөнүн көрсөңүз гана! Оңго бурулуш, пауза, солго бурулуш.

«Ата, караңызчы! — деп кыйкырат ал, ары-бери секирип жатып, бул убакта юбкасы укмуштай көрктүү түрлөргө келет. — Ата, мени караңыз! Кандай деп ойлойсуз, мен сулуумунбу?»

Эгерде качандыр бир убакта көз алдыңызда кичинекей кыздын үйүңүздө тегеренип, учуп жүргөнүн көргөн болсоңуз, менин башым кандай ойлорго жык толгонун түшүнөт элеңиз: «Теңир, ушул ирмем токтоп турсунчу! Суранам, ушул кичинекей кыз эч качан чоң адам болбосунчу...»

Буга ушул бөлүмдү арнайбыз. Чындыгында кичинекей кыздар эч качан чоңойбой тургандыгын көрөбүз.

АНЫН ЖАН-ДҮЙНӨСҮНДӨГҮ КИЧИНЕКЕЙ КЫЗ

Сиз өзүңүздүн таланттуу, эмгекчил, өзүнө өзү ишенген аялыңыздын ушул убакка чейин (жашырын түрдө): «Кандай деп ойлойсуң, мен сулуумунбу?» деген суроого жооп күтүп жүргөнүн бил-

гениңизде, сөзсүз таң калмаксыз. Айырмасы, эми көрүүчү — сизсиз жана бул аны кыйнаган суроо сизге багытталган. Жөн гана «Мен сулуумунбу?» эмес, *«Мен... сен үчүн сулуумунбу?»*

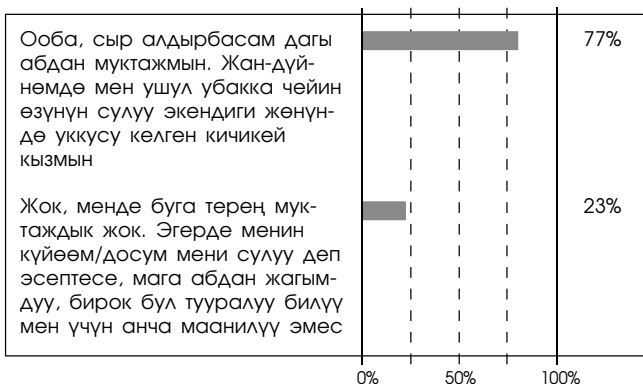
Заманбап маданият тарабынан аялдарга таңууланып жаткан көндүм түшүнүктөрдү эске алганда (келбеттүү, жаш, сексуалдуу, бир сөз менен жеткилең болуу керек) бул суроо өмүр менен өлүмдүн суроосу болуп калат. Бирок башка жагынан алганда, так ушул себептен, ойлонууга жөндөмдүү эркектер мурда маани бербей жүргөн нерсени түшүнө башташат, атап айтканда: биз аялдарыбызды эң чечкиндүү түрдө колдоого милдеттүүбүз.

«Мен... сен үчүн сулуумунбу?»

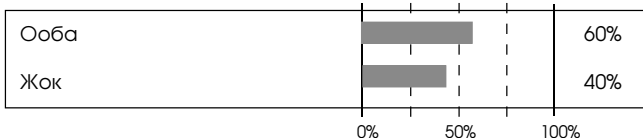
Биздин сурамжылоолорубузга катышкан аялдардын көпчүлүгү өздөрүнүн күйөөлөрү үчүн сулуу болсом деген терең муктаждыктары жөнүндө айтышты. Бул сезим жаш аялдарда мындан дагы күчтүүрөөк. 45 жана андан кичүү жаштагы аялдардын тобунда төртөөнүн үчөө (77%) ушундай муктаждыгы бар экендигин айтышты; 35 жана андан кичүү жаштагы аялдардын тобунда бул көрсөткүч 84%га жетти.

Өзүңүздүн сырткы көрүнүшүңүз тууралуу пикириңизди эске албаганда, күйөөңүздүн/досуңуздун сизди сулуу деп эсептей тургандыгын билүүгө терең муктаждыкты сезесизби? Төмөндө келтирилген пикирлердин кайсынысы сиздин сезимиңизди туура сүрөттөй алат?

45 жана андан кичүү жаштагы аялдар



Бардык аялдар

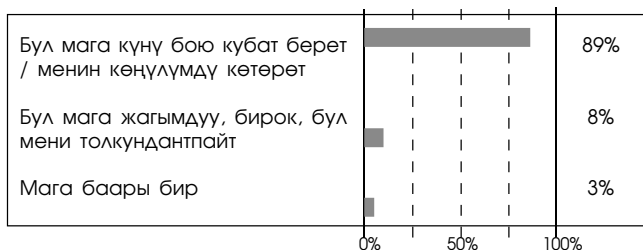


Иштебеген, балдары бар аялдар дагы күйөөлөрүнүн аларды сулуу деп эсептей тургандыгын билүүнү каалай тургандыгын айтышты. Сурамжылоонун бир катышуучусу өзүнүн күйөөсүнүн

аялдарды ар дайым: «сулуу жана сүйүктүүсүң,» — деп ынандырып туруу керек экендигин түшүнсө деген эң чоң кыялы жөнүндө айтып берди.

Жакшы жаңылык мындай: эркектер аялдарына сулуу экендиктери жөнүндө айтышканда, бул сөздөрдүн натыйжасы дагы... абдан сулуу болуп чыга келет! Аялдардын дээрлик 90%ы бул сөздөр айтылганда, алардын көңүлү күнү бою көтөрүңкү болгонун айтышты. Ушул эле көрсөткүч мындай сөздөргө «муктаж эмеспиз» деп айтышкан, улуу жаштагы аялдардын тобунда дагы бир далай жогору болду (77%). Бир азы гана (3%) бул аларды эч толкундантпай тургандыгын айтышты.

Күйөөңүздүн/досуңуздун сизди сулуу деп айтканы сизге кандай таасир берет? (Жооптун бир вариантын тандаңыз.)



БИР ЭРКЕК, БИР КҮЗГҮ, БИР БАЛКА

Балким сиз дагы Шонтиге: «Аялдын сырткы көрүнүшүнө китептин бүтүндөй бир бөлүмүн арнагандын эмне кереги бар? Аны этибар албай коюуга болбойбу, ансыз деле заманбап коом бул темага байланыштуу эс-учун жоготконго жетпедиби?» — деп ишенбөөчүлүк менен доомат коюп жаткан аялдардай ой жүгүртөт чыгарсыз? Бирок бул жерде сөз аялдын сырткы көрүнүшү жөнүндө гана болуп жаткан жок — аял буга байланыштуу кандай сезимде болору жана анын сүйүктүү эркегинин гана колунда аялды көтөрүп, же кемсинте турган кайталангыс мүмкүнчүлүк бар экендиги жөнүндө болот.

«Токтой туруңуз! — деп каршылык кыласыз сиз. — Мен аны сулуу деп эсептей турганымды ал билет эмеспи». Ооба, бирок... чынында эле ушундайбы? Ага бул жөнүндө качан айттыңыз? Акыркы жолку үйлөнүү тоюңардын жылдыгын белгилегенден кийин, канча жолу? Ал кечте сиз аны сулуусуң деп айткан чыгарсыз, андан бери жок дегенде бир жолу айттыңызбы?

Мен дагы аялымды сулуу деп эсептейм, бирок мурда бул тууралуу ага сейрек айтчумун, биз китептин бул бөлүмүнүн үстүндө иштеп баштаганда

гана мен өзүмдүн катамды түшүндүм. Мен чындыгында эле аялым үчүн мунун мынча маанилүү экендигин жана ал менден бул сөздөрдү күтөрүн билген эмесин.

Ошентип, бул сүйлөшүүлөр болуп өттү. О, бул сүйлөшүүлөрдө мага канча жаңы нерселер ачылды! Эркиндикти сүйгөн эр жүрөк адамдардын өлкөсүндө бардыгы эле тегиз эмес экен...

Мен өтө таң калуу менен, аялы күйөөсүнүн аны сулуу деп эсептей тургандыгын билсе дагы, *бул жөнүндө угууга тийиш* экендигин билдим. Мүмкүн болушунча, тез-тез. Андан жакшысы — ар бир күнү.

Аял бул сөздөрдү төмөндөгүлөргө карабастан, угууга муктаж экен:

- анын канчалык ийгиликке жетишкендиги, өзүнө өзү ишенгендиги жана өз алдынчалыгы;
- силердин мамилеңердин узактыгы;
- айланадагылардын аны кайталангыс сулуу дешкени;
- сиз акыркы жолу ага бул сөздөрдү айтканыңызда, анын ыраазы боло, көзүнө жаш алгандыгы;
- анын курагы...

Аялы күйөөсүнүн аны сулуу деп эсептей тургандыгын билсе дагы, бул жөнүндө угууга тийиш.

Көрсө аялдын өзүнүн эркеги үчүн сулуу болууну каалашы ушунчалык терең болгондуктан, анын жүрүм-турумунда эркектерди илгертен туюкка камаган өзгөчөлүктөр келип чыгат экен.

Мисалы, төмөнкү учурларда сиз аягына чейин түшүнбөй, суроо берген чактарыңыз болду беле:

- эмне үчүн бардык көйнөктөрүн кийип бүтүп, ал кайгыра: «Кийгенге эч кийимим жок» — дейт?
- эмне үчүн ал финансылык кыйынчылыктарга карабастан, гардеробундагы кийимдеринин көбүн эски деш кыйын болсо дагы, жаңы көйнөк сатып алгысы келет?
- уктай турган бөлмөдө, ваннада күзгүлөр бар болсо дагы, эмне үчүн ал менин көрүнүшүм жакшыбы деп сурай берет?
- эмне үчүн ал: «Мени толук эмес деп айтчы?» — деп сурагысы келгени билинип турса дагы: «Бул шымды кийгенде мен толук көрүнөмбү?» — деп сурайт?

- эмне үчүн сиздин көзүңүз башка сулуу аялга бурулган бойдон кармалып калса, аялыңыз бороон-чапкындай реакция кылат?

Билесизби, мен аялдардын ички дүйнөсүн изилдөөнүн аябагандай узак курсунун аягында аялымдын сулуулугуна тиешелүү бир нече маанилүү фактыларды билип алдым. Иш бул фактыларды билүүнүн ар бир никедеги түгөйлөр үчүн абдан маанилүү экендигинде, анткени биз бир нече гана сөз айтуу аркылуу, өз ара мамилебизди түп-тамырынан бери жакшы жакка бурганга жетишебиз.

Факт №1. Менин кымбаттуу аялымдын жандүйнөсүндө дагы эле бийлегенди жакшы көргөн кичинекей кыз жашап турат. Болгону ал азыр мен үчүн бийлейт.

Факт №2. Менин аялымдын сулуу же сулуу эмес экендиги тууралуу ойлонбосом дагы, бул суроо аялыма (көмүскө туюмунун тереңинде) тынчсыздануу алып келет.

Факт №3. Биздин үйдө дагы бир күзгү бар, ал күзгү — менмин.

Факт №4. Ар күнү мен күзгү сыяктуу, ал уккусу келип жаткан сөздөрдү чагылдыра алам. Эгерде мен муну кылбасам, ал өзүнүн суроолорунун

жана кас дүйнөнүн кысымынын алдында жалгыз жана алсыз боюнча калат.

Факт №5. Менин колумда балка бар.

Эмне үчүн бул маалыматты өздөштүргөн күйөө/дос абалды жакшыртууга жетишип, ал эми билбеген адам чоң зыянга учурай тургандыгын эми түшүнө баштадыңыз го деп үмүттөнөм.

Бирок «балка» деп эмнени атап жатканымды мен азыр түшүндүрө элекмин.

Ар күнү мен күзгү сыяктуу, ал уккусу келип жаткан сөздөрдү чагылдыра алам.

БИЗДИН ДҮЙНӨДӨГҮ АЯЛДЫН СУЛУУЛУГУ ТУУРАЛУУ КОРКУНУЧТУУ ЧЫНДЫК

Ошентип, биздин аялдарыбыз же курбуларыбыз өздөрүнүн сырткы көрүнүшү жөнүндө тынчсызданган, өтө сезимтал, көптөгөн аялдардан айырмаланбай тургандыгын билдик. Келиңиз, сырткы сулуулуктун стандарттары таңуулап жаткан стресстер жөнүндө аялдар эмне айтарын угуп көрөлү. Алар ар бир күнүн согуш жүрүп жаткан аймакта өткөрүп жаткандай сезилет, ал эми эркектер бул жөнүндө шектенишпейт.

- Жалпысынан өзүмдүн жагымдуу экендигимди билем. Мен эми бикини кие албастыгым түшүнүктүү, бирок адамдар мени сулуусуң, кайсы бир костюмду кийгениңде абдан келбеттүү көрүнөсүң дешет. Албетте, жүрөгүмдүн тереңинде мен буга ишенбейм, анткени өзүмдүн кемчиликтеримди абдан жакшы билем, өзгөчө төрөттөн кийин пайда болгондорун. Күзгүгө каранган сайын ичимден жыйрыла калам. Күйөөм мени жагымдуу эсептейт деп ойлойм, бирок анын бул жөнүндө айтканы эсимде жок. Эгерде ал муну мага айтса, өзүмө карата ички ыраазы эместигим жок болмок.
- Ар күнү бизге чарчабастан, биз кармана турган сырткы көрүнүштүн стандарттарын таңуулап жатышат. Биз голливуд көрсөтүп жаткан келишимдүү дененин идеалдарына жете албайбыз, күйөөлөрүбүз бизден ошону күтөт го деп коркобуз. Эрксизден эгерде бул менин колумдан келбесе, күйөөмдүн көңүлү башка аялга бурулуп кетиши мүмкүн деген ой келет... Бул өтө оор жана бир далай орунсуз сезим. Акылыбыз менен мунун туура эмес экендигин түшүнөбүз, бирок бул түшүнүк биздин жашырын бошондугубузду жеңип чыгуубузга жардам бере албайт.

Акыры кайсы бир атага, же күйөөгө жакпай кала турган дагы бир ачылыш:

- Азыркы коомдо аялдар эмоциялык коргоодон таптакыр айрылышкан. Алар кемсинтилген.

Мурда мен бул тууралуу ойлонбосом дагы, эми мен биздин дүйнөбүз Шонтиге жана башка аялдарга суз жана душмандык мамиле кыларын түшүнөм. Алар чебердик менен жашырган күндө дагы, алардын өздөрү тууралуу ойлору канчалык пас болду экен!

Ага таңууланып жаткан психологиялык кысымды жеңилдетип, анын сулуу экендигине ишендире турган жалгыз эркек — менмин.

Аялдын жан-дүйнөсүндөгү бул жашырын күрөшкө эркектердин кандай мамиледе экендиги жөнүндө ойлогонумда менде оптимизм пайда болбойт. Шонтинин жашоосунда ага таңууланып жаткан психологиялык кысымды жеңилдетип, анын сулуу экендигине ишендире турган жалгыз эркек — менмин. Бирок мен мурда муну билчү эмесмин — анын көңүл көтөрүүчү сөздөр-

гө болгон муктаждыгына жооп катары менде зеригүү пайда болчу, атүгүл анын күзгүнүн алдында көпкө кийинип, кармалганына ачууланчумун...

Бизге, эркектерге, эң маанилүү кызмат тапшырылган — өзүбүздүн сүйүктүү аялдарыбызды колдоо жана аларга кубаныч алып келүү. Конокторго арналган бөлмөдө тегеренип, бийлеп жүргөн кичинекей кызды карап туруп, көңүлкош калууга акыбыз жок.

Ошентип, биздин көзүбүз ачылып, көйгөйдүн маңызын түшүндүк. Иш жүзүндө эмне кылышыбыз керек?

ДАЙЫМА АНЫН СУЛУУЛУГУН КӨРСӨТКӨН КҮЗГҮ БОЛУҢУЗ

Эсиңизде болсун, сиз аны менен бир үйдө жашап жаткан гана эркек эмессиз. Сиз анын күзгүсүз, болгондо да эң баалуу күзгүсүз, анткени сиздин суктангандыгыңыз — анын сулуу экендигин күбөлүндүрөт; өзүнүн ал жөнүндө пикири аркылуу аны алсыздыктан жана стресстен арылтуучу адам — сизсиз. Бирок мындай кызматты ишке ашыруу үчүн, сиз өзүңүздү кандай алып жүрүшүңүз керек?

*Эсиңизде болсун, сиз аны менен
бир үйдө жашап жаткан гана эркек
эмессиз. Сиз анын күзгүсүсүз,
болгондо да эң баалуу күзгүсүсүз.*

Керектүү сөздөрдү табыңыз

Ал үчүн жагымдуу болгон бир нече сөздөрдү табыңыз — «Сен бүтүн абдан сулуусуң» (же болбосо өзүңүздүкүн ойлоп табыңыз) — анан угуза айтыңыз. Башында мындай комплимент айтуу сизди ыңгайсыздантып, жасалма сезилиши мүмкүн, бирок чегинбесеңиз, бара-бара: «Мага пультту берип койчу, суранам», — деген сөз сыяктуу кадыресе көрүнүшкө айланат.

Эркек-күзгү өзүнүн сезимдерин өзгөчө билдирүүгө аракеттениши керек. «Көп аялдар өзгөчө, чын жүрөктөн айтылган комплименттерди уккулары келишет, — деди бир аял. — Бул бизге абдан керек, балким, бизди сүйгөн эркектердин ойлорунда алар бар болушу мүмкүн, бирок ооздорунан абдан сейрек чыгат... Ошого карабастан алар бул сөздөрдү үн чыгарып айтканды үйрөнүшөт деп үмүт кылабыз, анткени бир эле ушундай комплимент бизге узак убакытка кубат берет».

Аялыңыз экөөңөр чогуу болгон кезде көз алдыңарда башка бир сулуу аял пайда болгон учур — аялыңызды жагымдуу экендигине ишендирүүнүн эң туура убагы. Респондент аялдардын бирөө мындай айткан: «Анын: «Ооба, бул аял келишимдүү экен, бирок, сен сулуурааксың, *сен меникисиң*», — деп айтып койгону эле мен үчүн сезилерлик колдоо болмок. Мындай сөздөр — мага мендеги алсыздыкты жеңүүгө мүмкүндүк берүүчү күчтүн эң сонун булагы».

Сиздин сөздөрүңүз чын жүрөктөн айтылышы керек

Сөздөр жакшы, бирок аялыңыз үчүн сиздин сезимдериңиз маанилүү. Сиз айтып жаткан сөздөр жүрөктөн чыгышы керек, сиздин чыныгы ишенимиңизден келип чыгып — өзүңүздүн кичинекей кызыңызга кандай айтсаңыз, ошондой эле жасалмасыз айтылышы керек.

Дагы бир аялдын мойнуна алганы:

Мен өзүмдүн кийимдериме алымсынбай жатканым чындыгында өзүмө алымсынбагандыгым экендигин күйөөмдүн түшүнүүсүн каалайм. Менин ашыкча салмагым, көкүрүгүмдүн кичинелиги, дагы

бир нерселер мени капа кылат. Мындай учурларда мага анын кубаттап айткан сөздөрү абдан керек! Мисалы, менин бутумду жаппаган кызыл түстөгү көйнөгүмдү кийгенимде кандай сонун көрүнөрүмдү, кеченин аягына чейин ал мени гана карай тургандыгы жөнүндө анын айткан сөзү!

*Сөздөр жакшы, бирок аялыңыз үчүн
сиздин сезимдериңиз маанилүү.*

Муну дароо азыр айтыңыз

Оболу мындай сөздөрдү убагында, башкача айтканда, ал буга абдан муктаж болуп турганда, дароо азыр айтууга көнүңүз. Ал сиздин «багынгандыгыңызды» көрүшү үчүн, ага сиздин ылдам реакцияңыз керек! Бирок Шонти экөөбүздүн бир түгөйлөр менен болгон сүйлөшүүлөрүбүздөн келтирилген үзүндүдөн көрүнүп тургандай, биз, эркектер, чындыгында эле сөздөрүбүз орунсуз болуп калбашы үчүн, оюбузду ушундай багытка бурушубуз керек экен.

*Мындай сөздөрдү убагында,
башкача айтканда ал буга абдан
муктаж болуп турганда айтууга
көнүңүз.*

Аялы: Мен үйдөн чыгууга даяр болгонумдан кийин, «30 секунданын эрежеси» күчүнө кирет: эгерде 30 секунданын ичинде ал мага көңүл бөлбөсө, демек мен ага жакпайт экенмин. Мисалы, кечээ биз кечеге чогулуп жаттык, мен күйөөмдүн көз алдында «эң сонун» көрүнүү үчүн, болгон күчүмдү жумшадым. Менин оюмда муну ишке ашыра алдым. Бирок мен ылдый түшкөнүмдө, ал бир да сөз айткан жок. Менин көңүлүм чөгүп калды. Биз чыгып, машинага отурдук, шоссеге чыкканыбызда, капоттогу кичинекей металл эмблеманын бир аз ийилип калганын байкады. Машинаны токтотуп, аны түздөгөнү сыртка чыкты. Ал эмблеманы байкады, мени байкаган жок!

Күйөөсү (капалуу күлүмсүрөй): Мен үчүн сыйын, Джефф!

Сөздөрүңөрдүн тизмесинен «нормалдуу» деген сөздүү чыгарып салыңыз

«Нормалдуу» — дайыма эле «жакшы» деген сөзгө дал келе бербейт. Энебиздин мектептеги иштериң кандай деген суроосуна «нормалдуу» деп күбүрөп жооп бербүбүз.

Бир аял күйөөсүнө кече башталганда берген суроосуна: «Сенин көрүнүшүң нормалдуу, кымбаттуум,» — деген адаттагы жоопту ала тургандыгы тууралуу айтып берген. «Анын «нормалдуу!»

деген комплиментин угуш үчүн, мен кандай гана күч жумшаганымды ким билет?» — дейт ал аял.

Менин оюмда эркектер бул сөздү туш келди колдоно беришет, анткени суроонун маанисин билишпейт. Биз эгерде аял: «Мени көрүнүшүм кандай?» — деп сураса, ал болгону сырткы көрүнүшүнүн канчалык деңгээлде таасирдүү экендиги жөнүндө сурап жатат деп ойлойбуз. Чындыгында ал анын көрүнүшү — силер алгачкы жолугушуп жүргөн кездегидей эле сизди таң калтырдыбы, ошону билгиси келет. Ошондуктан сиздин «нормалдуу» деген сөзүңүз ага — сиз андан эч таң каларлык нерсе көрбөй тургандыгыңыз жөнүндө айтат; аялыңыз болсо бул учурда өзүнүн сизге мурдагыдай эле терең таасир калтыргандыгын, сиз аны каалай тургандыгыңызды билгиси келген.

||| *Ал анын көрүнүшү сизди таң калтыра тургандыгын билгиси келет.*

Аялыңыздын комплиментти кабыл алуудан баш тартканын анын акыркы жообу катары кабыл албаңыз

Сиз: мен аялыма комплимент айтууга аракет кылам, бирок ал ар дайым муну этибар ал-

байт! — дешиңиз мүмкүн. Анан сиз ага эч кандай кубаттоонун кереги жок, ал баары бир ишенбеген нерсени айтып, күчтү кетиргенден эмне пайда деген ой менен артка чегинесиз, туурабы? Бул тууралуу Шонти төмөнкүдөй түшүндүрмө жасады: анын комплиментти кабыл алууну каалабагандыгын ал мындай колдоого сиз ойлогондон көбүрөөк муктаж экендигинин белгиси катары кабыл алыңыз. Анткен менен сыртынан бул байкалбайт. Балким ал сиздин комплиментиңизден ыңгайсызданып жаткандыр, же өзүнүн кемчиликтери жөнүндөгү жашырын ою ага тоскоолдук кылып жаткандыр? Билиңиз, бул ой анын башында ар дайым орун алып турат. Анын бул кемчиликтерине сиз анча көңүл бөлбөсөңүз дагы, ал баары бир сиздин аларга эч маани бербестигиңизге ишене албайт. Ошондуктан айтууну уланта бериңиз, ошондо анын көңүлү жай болуп, сиздин чын жүрөгүңүздөн айтып жаткандыгыңызга ишенүүгө үйрөнөт.

Эсиңизде болсун, аялыңыздын ички дүйнөсүнүн сулуулугун сиздин жогору баалагандыгыңыз, ага абдан кубат берет. Биз, бардыгыбыз, элчи Пабыл айткан «момун жана жоош Рухтун» сулуулугунун тааасири менен, кадимки шарт-

тарда байкалбаган аялдын сулуу болуп өзгөрүлгөн учурларына күбө болгонбуз. Эгерде сиздин аялыңыз — абдан жакшы адам болсо, бирок тиштеринин тегиз эместигинен, же ичинин булчуңдарынын төрөттөн кийин бошоң болуп калганынан көңүлү чөксө, сиз — анын ички дүйнөсүнүн сулуулугу баарына айкын жаркырап тургандыктан, бул кемчиликтерин байкабай тургандыгыңыз тууралуу көбүрөөк айтыңыз.

Сиз анын ички дүйнөсүн дагы, сырткы көрүнүшүн дагы — сулуу деп эсептей тургандыгыңызды сөзсүз баса белгилеңиз.

БИРОК, КӨЙГӨЙ ЧЫНДЫГЫНДА ЭЛЕ БАР БОЛСО, ЭРКЕК ӨЗҮН КАНДАЙЧА АЛЫП ЖҮРҮШҮ КЕРЕК?

Аялы өзүнүн ашыкча салмагына нааразы боло, бул тууралуу айта баштаганда, күйөөсүнүн таптакыр уккусу келбегендеги сезими — көп эркектерге тааныш деп ойлойм. Мындай кырдаалда, эгерде аял өзү сизден чын жүрөктөн ачык сүйлөшүүнү суранбаган болсо, анын сезимине тийип алуу оңой. Мисалы: «Салтанаттуу кечеде уят болбошум үчүн, мен бул көйнөктү

кийбешим керек экендигин ачык айтууга убада бер». Эгерде аны ал өзгөртө албаган табигый кемчилик эмес (мисалы, анын пикиринде мурдунун өтө чоңдугу), олуттуу көйгөй кыйнап жатса (мисалы, 10–15 килограмм ашыкча салмак), анда сиз анын сезимдерин түшүнүүгө аракет кылышыңыз керек. Сиздин анын сырткы көрүнүшүнө ыраазы болбой калганыңыз абалды начарлатып жиберет. Бул айтылгандарды эске алуу менен, ал өзүнүн арыктагысы келгендиги жөнүндө (сиз бул көйгөй анын тынчын алып жаткандыгын, ал сиздин пикириңизди билгиси келгенин көрүп турасыз) айтса, ага ортоктош экендигиңизди көрсөтүңүз, *кандай жардам көрсөтө ала тургандыгыңыз* жөнүндө кызыгыңыз. Жакшы башталыш мындай: «Сен мага ушундай көрүнүшүң менен жагасың, бирок бул сени тынчсыздандырып жатса... мен кандай жардам көрсөтсөм болот?» Андан кийин иш жүзүндө жардам көрсөтүңүз: аны спорттук залга узатып барыңыз, тренировкаларына кызыгыңыз, ал азгырылбашы үчүн жана диетаны сактоого жардам бериш үчүн, өзүңүз уктаардын алдында таттуу нерселерди жегенден баш тартыңыз, ж.б. Ага шыктандыруучу сөздөрдү айтып, жумшаган күчүн колдонуз! Сөзсүз сиз анын ички дүйнөсү менен сырткы көрүнүшүн абдан сулуу деп эсептей тургандыгыңызды баса белгилеңиз!

Келечекке салым кошуу

Көп эркектер аялдарынын жаңы кийимге, косметикага, сулуулук салондоруна ж.б. акча сарптоого болгон дилгирлигин чектөөнү өздөрүнүн милдети катары эсептешет. Бирок сиз аялдар үчүн булардын маанилүү экендигин: алар өзүнө өзү баа берүүсүн жогорулатуу үчүн, күйөөлөрүнүн көңүлүнүн борборунда болууга аракеттенерин эми түшүнөсүз деп үмүттөнөм. Үй-бүлөлүк бюджетти туура пландаштыруудан баш тартыңыз деп эч ким чакырбайт. Бирок биз «кереги жок» деп эсептеген нерселер аял үчүн акчаны сарптоого боло турган нерселердин тизмесинде биринчи орунда турушу мүмкүн (мисалы, жаңы кийимдерди сатып алуу).

Шонтиге келген каттардын бирөөнү келтирели:

Суранам, аялдар үчүн кийимдин канчалык мааниге ээ экендигин эркектерге түшүндүрүңүзчү. Эски, кийилген, же модадан чыккан көйнөктөрдү кийгенибизде, өзүбүздү бактысыз жана көрксүз сезебиз. Менин кээ бир курбуларыма бул майданда күйөөлөрү менен чыныгы согушту жүргүзүүгө туура келет.

Бир кызыктуу фактыны белгилей кетели. Шонтинин «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» деген китеби үчүн материал чогултуп жатканда жүргүзгөн изилдөөлөрүнө караганда, көп эркектер аялдарынын арыктоо программаларына, же фитнеске убакыт жумшап, акча салууга көңүлдөнүп макул болушат — мисалы, алар балдар менен үйдө болууга, аялынын спорттук клубдагы мүчөлүгүнүн баасын төлөөгө даяр. Биз «сулуулуктун көйгөйлөрүн» бизге түшүнүктүү деңгээлде гана чечүүгө даярбыз; бирок биз муну аял үчүн маанилүү, башка чөйрөлөрдө дагы жаа соого үйрөнүшүбүз керек.

Азыр биз бул көйгөйдүн абдан маанилүү бөлүгүнө келдик. Ооба, биз аялдарыбыздын сулуулугун чагылдырган, аларды кубандырган сонун күзгү боло алабыз, бирок кээде аларды катуу жаа раатка дуушар кылабыз. Кантип?

Факт №5. Менин колумда балка бар

СИЗДИН БАШКА ЖАККА КАРАГАНЫҢЫЗ — БАЛКА МЕНЕН УРГАНГА ТЕТЕ

Аялдын сүйүктүү күйөөсү аны сулуу деп эсептей тургандыгына болгон ишеними — ал үчүн психологиялык колдоонун абдан күчтүү булагы

экендигин биз эми жакшы билебиз. Бирок аял күйөөсүнүн башка аялдардын сулуулугуна көңүл бурганын көргөндө, ал өзүн күйөөм үчүн өзгөчөмүн деп эсептебей калат. Анын өзүнө болгон ишеними дароо төмөндөйт, анан ал күйөөсүнүн көңүлүн кайрадан өзүнө буруш үчүн, айланасындагы дүйнө менен айыгышкан салгылашууга тартылат. Ушул учурда балка күзгүнү (сиз күзгү болуп келгенсиз) анын жашоосундагы эң баалуу күзгүнү урат да, ал талкаланып калат.

*Аял күйөөсүнүн башка аялдардын
сулуулугуна көңүл бурганын көргөндө,
ал өзүн күйөөм үчүн өзгөчөмүн деп
эсептебей калат.*

Мындан тышкары көрүү аркылуу кабылдоо аялдар үчүн табиятынан азыраак мааниге ээ; ушул себептен олуттуу түшүнбөстүктөр келип чыгат: эркектер «эч зыяны жок иш» деп атаган нерсени аялдар башкача баалашат. Биздин ой жүгүртүүбүз мындай: «Менин аялым бул жерде эркектин табияты таасир этип жатканын түшүнөт, ал эми мен тигиле карап калган аял — мен үчүн эч мааниге ээ эмес». Биз өзүбүздүн ар тарапка көз кырыбызды салчу адатыбызды: «Бул му-

зейдеги көркөм картина менен суктанган сыяктуу эле — ооба ал абдан сонун, бирок мен аны үйүмө алып кетпейм да», — деп актанганды ойлоп таап алганбыз.

Албетте, кээде чындыгында эле сулуулукка кадыресе суктануу болот. Кудай эң сонун дүйнөнү жараткан жана Өзүнүн чыгармачылык планына ылайык, анда эң сонун адамдарды жайгаштырган. Бирок сиз сулуу аялды карап турганда пайда болуучу азгыруу башка нукка бурулат. Кар басып турган Аскалуу тоолорду караганыбызда биз: «Кызык, бул тоолор кар жок болсо, кандай түрдө болот эле?» — деп ойлобойбуз.

Бул бөлүмдүн калган бөлүгүн мен ойлорубузду таза сактоого тийишпиз деген сөздөргө арнагым келбейт, анткени көпчүлүгүбүз бул тууралуу билебиз деп ойлойм. Бирок мен көшөрүү менен эсиңизге салам: жогорудагыдай жүрүм-турумду сөзсүз боло турган, же табигый нерсе деп атап, актоого аракеттенбеңиз. «Бул дүйнө менен ылайыкташпагыла, ...акыл-оюңарды жаңылантып туруу аркылуу толугу менен өзгөрүлгүлө» (Рим.12:2). Кудайдын жардамына таянсак, биз өзгөрүлө алаарыбызга ишенем. Эгерде бул үчүн силерге жардам берүүчү каражаттар керек болсо, азыркы

күндө ушул темага арналган көптөгөн китептер бар, алардын кээ бири атоого татыктуу: Стивен Артерберн менен Фред Стокердин «Ар бир эркек жүргүзүүчү салгылашуу» (Stephen Arterbern, *Every Mans Battle*), Джошуа Харристин «Көйгөй сексте эмес, кумарланууда» (Joshua Harris, *Sex is not the problem (Lust is)*) деген китептери. Менин максатым биздин аялдарыбыздын ички дүйнөсү жөнүндөгү чындыкты ачып берүү менен, биз сыяктуу — максаттуу, сезимтал жана баарын эле түшүнө бербеген эркектерге мындан дагы максаттуу, өтө сезимтал жана абдан түшүнүктүү болууга жардам берүү.

Бирок ачуу чындык — аялдарыбыз биздин ар тарапка көз огубузду жаадырганыбызды эркектин табигый сапаты деп эсептешпейт. Бир аял бул тууралуу эмне дейт, угуп көргүлө:

Мен күйөөмдүн башка аялдарды караганын кабыл ала албайм. Кубана турган нерсе, ал порнографияга кызыкпайт, бирок ал кандай көз караш менен жаш аялдарды карап калганын байкайм. Ал алардын ар бир мүчөсүнө тигилгенин сезгенимде, жаным кандай кейигенин сүрөттөй албайм. Башка жагынан алганда эң сонун эркектер дагы мындай учурларда аялдары кандай сезимде болору туура-

луу ойлонушпайт деп ойлойм. Күйөөм кандайдыр бир сулуу аялдын мүчөлөрүнөн көзүн ала албай жатканы анын жашырын каалоолорун жана менин андай келишимдүү эмес экендигимди мага ачып бергендей болот. Мага мен эч качан *ал каалагандай* аял боло албайм деген сезим келет.

Алар бул тууралуу билишпейт...

Эркектер башка аялдарды байкабай кое албай тургандыгын аялдардын түшүнбөстүгүн, буга эч көнө албастыгын билгенимде, мен абдан таң калдым. Бул тууралуу бир аял муну айтты:

Мени мындай келечек кооптонот: канчалык анын кыялындагыдай аял болоюн деп аракеттенсем дагы, ал башка жакка тартылат. Албетте, мен анын өзүнүн көңүлүн мага топтоого кылган аракетин баалайм, бирок бул үчүн ал күч жумшоого мажбур деген ой мени капалантат. Мен толугу менен ага берилгениме карабай, анын мага толугу менен берилбегендигин мен кабыл ала албайм.

Эсиңизде болсун, сиздин тандап алган жарыңыз башка, реалдуу, же ойдон чыгарылган сулуу аял менен атаандаштыкка эчак тартылган. Сурамжылоого катышкан көп аялдардын айткандарына караганда, биз башка аялдарды ка-

раганыбызда аялдарыбыздын кейигени же кейибегени анча мааниге ээ эмес экен; маанилүүсү, аялдарыбыз — *алардан башка* варианттарды бизге сунуштап жаткан коомдук маданияттын таасирин сезгенинде. Келбеттүүрөөк, жашыраак, активдүүрөөк. Бирок аял — анын сүйүктүү күйөөсү *башка варианттарды байкабай кое албастай болуп түзүлгөнүн* түшүнбөйт. Анан мындай көрүнүш пайда болгондо аял капаланат.

*Эсиңизде болсун, сиздин тандап
алган жарыңыз башка, реалдуу, же
ойдон чыгарылган сулуу аял менен
атаандаштыкка эчак тартылган.*

Күзгүдө жараканын пайда болушу

Бул китептин үстүнөн иш жүргүзүп жаткан убактагы сурамжылоолор көрсөткөндөй, бардык аялдардын үчтөн эки бөлүгү күйөөсү башка келишимдүү денени караганда тынчсыздануу пайда болорун айтышты; ар бир төрт аялдын бирөө гана буга капалана тургандыгын айтты. Аларга күйөөсүнүн ою башка аялдын келбетине бурулуп жатканын түшүнгөндөгү сезимдерин сүрөттөө сунуш кылынганда, капаланган аялдардын саны

төрт аялдын үчөө болуп өстү; 45 жашка чейинки аялдардын тобунда бул көрсөткүч жогорураак болду. (Шонти эгерде аялдар эркектердин башында бул убакта кандай ойлор пайда болгонун көрүшсө, бул көрсөткүч мындан дагы жогору болмок деп шектенет... Мен аны менен макулмун.)

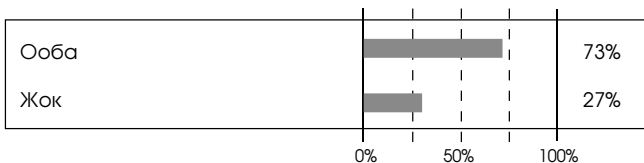
Башка аялдарды карап, кумарланган эркектин аялы күйөөсү өзүнө тандап алган стандартка эми туура келбей калганын сезет.

Аялдар эмне үчүн эркектер мындай жүрүм-турумдун арты абдан жаман болорун билип туруп, дагы да уланта бергенин түшүнүшпөйт. Аялдардын көпчүлүгү күйөөлөрүнүн эротикалык фантазияларын реалдуу чыккынчылык деп эсептешет. «Башка аялдарды карап, кумарланган эркектин аялы өзүн утулгандай сезет, — деди сурамжылоого катышкан аялдардын бири. — Кантип башкача болсун? Аялынын сулуулугу күйөөсү өзүнө тандап алган стандартка туура келбейт. Анын көздөрү бул жөнүндө айтып жатат. Аялында күйөөсүнүн ишенимдүүлүгүнөн шек санагандан башка жол калбайт. Ошого карабастан, аял өзүнүн наркын сактап, күйөөсү үчүн сулуу болууга умтулат».

Сиз күйөөңүз/досуңуз менен чогуу вокзалдын күтүү залында отурасыңар, дейли, анан капысынан жакын жерден денеси келишимдүү аялды байкадыңыз. Күйөөңүз ага көз кырын салып, кызыгып жаткандай. Сиз кандай сезимде болосуз? (Жооптун бир вариантын тандаңыз.)



Эми, бул убакта күйөөңүздүн/досуңуздун ойлорун окуганга мүмкүндүк алганыңызды элестетип көрүңүз. Эгерде, анын ойлору ушул аялга гана байланыштуу болуп турганын билгениңизде, кейийт белеңиз? (Жооптун бир вариантын тандаңыз.)



Түшүндүрмө: сандар тегеректелгендиктен, жалпы көрсөткүч дайыма эле 100%га жетпейт.

Аялдардын бул сырынын ачылышынан (көп сырларынын бири гана) чыныгы эркектер (башкача айтканда аялын сүйүп, сыйлагандар) эси не келет деп ишенем. Бир жагынан көп аялдар сүйүктүү күйөөлөрүнүн сулуулукка объективдүү баа беришин каалашат («Кандай сулуу кыз!»), башка жагынан күйөөлөрүнүн, же досторунун, башка сулуу аялдарга кумарлуу көз караштарын буруп жатканда, чыдагыс кападан жабыркашат. Натыйжада эркектерге ишенимдери сезилерлик деңгээлде бошоңдойт. Мамиледеги мындай жарака эгерде башка аял же визуалдык элес эркектин кумарланганын максаттуу түрдө колдосо, ажырашууга алып келиши мүмкүн. Ооба, порнография тууралуу айтууга убакыт жетти.

«ПОРНОГРАФИЯ — АЙКЫН СИГНАЛ...»

«Келгиле, чындыкка тике карайлы, — деп жазды бизге бир аял. — Менин күйөөм бир дагы жакшына кызга кайсы убакта, кайсы жерде болбосун, көңүлкош калбайт. Бирок өзү ал аялдарды издебейт. Порнография — кандайдыр бир башка нерсе, бул аң-сезими менен тандоо. Эгерде эркек порнографияга (өтө сейрек болсо дагы) кай-

рылса, анын аялы өзүнүн толук баалуу эместиги жөнүндө ачык-айкын сигнал алат деп эсептейм. Мунун натыйжасында аял канчалык аракет кылбасын, күйөөсүнүн сексуалдык каалоолорун канааттандыра албайт. Андай болсо аракеттенүүнүн эмне кереги бар!»

Порнографиянын маанисин туура баалаган аял порнографиялык журналдардагы сүрөттөрдү караганды жактырган күйөөсү аны *алдап* жатканын сезет. Бул чындык. (Бул жерден Ыйсанын айткан сөзү эсиңе келет: «...Аял кишиге кумарлануу менен караган адам өз жүрөгүндө ойноштук кылган болот».) Күйөөлөрүнүн порнографияга кызыгуусун никедеги чыккынчылык деп эсептебеген аялдар дагы буга байланыштуу жабыркагандарын айтышты.

Бардык эркектер муну түшүнүүлөрү тийиш: кымындай дагы жол берүүчүлүк кылууга болбой турган нерселер бар. Бул эреженин порнографияга тике тиешеси бар экендиги шексиз. Ошондой эле көздөрү менен ар кимди кароого жана кумардуу ойлорго тиешеси бар. Биз денелик жаңы таасирлерди издегенибизде ишенимдүү болобуз деп сөз берген аялдарыбызды кайгыга салабыз. Натыйжада алардын сулуулугун чагылдыруу-

чу күзгү болууга жөндөмүбүздү жоготуп коебуз, анан ишениминен ажырайбыз.

БИРОК ТАПТАКЫР БАШКА СИГНАЛ ЖИБЕРҮҮ КОЛУБУЗДАН КЕЛЕТ

Аялдарыбыз аларды сулуу деп эсептей турганыбызга, көздөрүбүз аларга гана карай турганына ишенүүгө муктаж экендигин билгенибизден кийин, биз дал ушуну күбөлүндүрүүгө үйрөнүшүбүз керек.

90-жылдардын ортосунда Sports Illustrated журналы Сан-Франисконун Баскетбол командасынын борбордук чабуулчусу Дэвид Робинсон тууралуу «Момун Давид» деп аталган статьяны басып чыгарган эле. Статьяда НБАнын оюнчуларын көптөгөн азгыруулар курчап турганына карабастан, Робинсондун ар дайым боорукер машайакчынын, үй-бүлөнүн ишенимдүү атасынын үлгүсү болуп келгендиги тууралуу айтылган. Матчтардын ортосундагы танапистерде айланасында ары-бери жүргөн күйөрман кыздарды карабаш үчүн ал полду карап отурчу. НБАнын башка оюнчуларындай эле, Робинсондун жанына сүйлөшүү үчүн сулуу аялдар көп келишчү... албетте, сүйлөшүүлөрдөн башка дагы мамилелер-

ге үмүттөнгөндөрү белгилүү. Бирок ал элдин көз алдында аларды кескин алыстатчу. Анын мындай «орой» жүрүм-турумун түшүндүрүп берүүсүн сурашканда: «Эгерде кайсы бир аял капа кылуучу сокку алууга тийиш болсо, буга менин аялым дуушар болбосун», — деп жооп берген.

Мынакей силерге бир эле учурда чыныгы коргоочу жана баатыр.

|| *«Эгерде кайсы бир аял капа кылуучу сокку алууга тийиш болсо, буга менин аялым дуушар болбосун.»*

Ар күнү биздин аялдарыбыз жогорудан берилген — кичинекей кыздын жагымдуу жана сүйүктүү болуу муктаждыгына толгон көз караштарын бизге бурушат. Ар күнү алар кас жана мерез дүйнөнүн чабуулун сезишет. Ар күнү өзүбүздүн жароокер сөздөрүбүз жана кыйышпас көз карашыбыз менен биз, эркектер, тандап алган жарларыбызга алардын жеке коргоочусу жана ишенимдүү жоокери бар экендигин көрсөтөбүз.



АНЫН КЫЯЛЫНДАГЫ КҮЙӨӨ

*Сизди сүйгөн аял сизге
эмнени айткысы келет*

Азыр мен силер менен «аялдардын жамаатына келип алган, эркек жынысындагы чоочун объект» катары, сурамжылоолордун жана башка изилдөөлөрдүн убагында жасаган өзүмдүн эң со-
нун ачылышым менен бөлүшөм. Бирок башында маалымат булагы катары, Шонтинин «Өзгөчө жашыруун: аялдарга эркектер тууралуу» деген китеби жарык көргөндөн кийинки, Шонтинин аялдардан алган каттарына көңүлүңүздү бургум келет. Таң каларлык бир пикирдүүлүк менен алар эки нерсе тууралуу айтып жатышты: биринчиден, өздөрүнүн көп нерсени билбей тургандыгы тууралуу шек санашпаптыр, экинчиден, күйөөлөрүнүн ички дүй-

нөсүн жакшы түшүнүп, ошого жараша мамилесин өзгөрткөндөн кийин, никедеги мамилелери түп-таамырынан бери өзгөргөндүгүн белгилеп жатышты.

ЭКӨӨНҮН ӨЗГӨРҮҮСҮ АЛАРДЫН БИРӨӨСҮНӨН БАШТАЛАТ

Бул китепти окуп жатып, сизге: «Эгерде ал өзүн *акыл-эстүү* алып жүргөндө, мен бардыгын ушул китепте жазылгандай жасамакмын!» — деген ой нечен ирет келгендир. Шонти экөөбүз силердин ачууланганыңарды түшүнөбүз, анткени өзүбүз окуп жатканыбызда биздин башыбызга дагы ушул эле ой келген!

Ушундай эле мүнөздө Шонтиге эң көп аялдар өздөрүнүн кыжырдануулары тууралуу мындай дешкен: «Бул адилетсиздик! Эмне үчүн мен бардыгын жасашым керек?» Мындай каттан үзүндү келтирели:

Силердин китебиңерди окуп жатып, мен өзүмдүн коргонууга болгон каалоомду бастым, анан Кудайдан менин күйөөм эмес, мен жүрүм-турумумду өзгөртүүгө муктаж экендигимди мойнума алууга жардам беришин сурандым. Аялдарга мүнөздүү каталар жөнүндө окуганымдан кийин, мен өзүм никедеги беш жылдык чогуу жашообузда дал ушундай

жүрүм-турумда болуп келгенимди түшүндүм. Мындан тышкары, эгерде чындыкка тике карап, муну мойнума алгандан кийин, жакшы жакка өзгөрүүгө дагы күчүм жетерин түшүндүм!

Биз, эркектер, өзүбүзгө ушундай эле нерсени айтууга тийишпиз: аялыңыз бардыгын түшүнгөнгө чейин күтүүнүн кереги жок, ошондо бардыгы өзүнөн өзү жакшы жакка өзгөрө баштайт. Азыр биз аялдын ички дүйнөсүнүн чечүүчү багыттары жана муктаждыктары жөнүндө ачык, туура түшүнүк алганыбыздан кийин, топ биз тарапта. Үй-бүлөдөгү мамилелерди жакшыртуу эч кимдин эмес, сиздин гана колунузда экендигине ынандыңыз — эми баштаңыз! Өзүңүздүн никеңизди баалай турганыңызга ишенем, демек биринчи кадамды жасоого убакыт келди.

Ал эми азыр силерди эң чоң сүйүнчү белек күтүп турат.

|| *Эми топ биз тарапта.*

Эң негизгиси...

Өзүңөр түшүнгөндөй, «аялдардын жамаатына кирип алган эркек жынысындагы объект» түрүндөгү абалым мени таң калтыра турган көп себеп-

терди берди. Анкетанын эң аягын караганымдагы таң калуума эч нерсе тең келе албайт. Жооптун варианттары сунушталган жыйырмадай суроодон кийин, респонденткалар: «Күйөөңүзгө/досунузга, сиз эң маанилүү деп эсептеп, бирок кандай айтышты билбей турган сөздөрүңүз кайсы?» деген акыркы суроого жоопту жазышы керек болгон жерлер бош калтырылган эле.

Мен аялдардын сүйүктүү күйөөлөрүнө каршы дооматтары жана аларга түшүндүргүсү келген нерселери абдан көп чогулгандыр деп болжогом. Анан, чынын айтсам, жоопторду кандайдыр бир жүрөкзаадалык менен окуп баштадым. Бирок аңтаң калдым: күйөөлөрүнө баарынан көп айткылары келгени:

Сен — менин баатырымсың.

Албетте сүйлөмдөр ар кандай түрдө түзүлгөн, бирок мааниси — ушундай. Аялдар сүйүктүү күйөөсүнүн өзү үчүн канчалык кымбат экендиги, канчалык күйөөсү менен суктана тургандыгы, канчалык жогору баалагандыгы, ага муктаж экендиги, анын бактылуу болушун каалай тургандыгы, ушундай сонун адамга туш кылгандыгы үчүн тагдырга ыраазы экендиги жөнүндө жазышыптыр.

«Мен ага мени дүйнөдөгү эң бактылуу адам кылдың деп айткым келет. Никедеги жылдарыбыздын аралыгындагы анын сүйүүсү менен колдоосу — ар бир аял эңсей тургандай».

Аялдар биринин артынан бири: күйөөм — идеалдуу эркек, дал ушундай адам жөнүндө кыялданчумун, ага күйөөгө чыгып жатканымда ушундай болчу, *азыркы убакта дагы толугу менен идеалдуу*, — деген ойду айтып жатышты. Аялдын кадимки, «орто статистикалык» — кээде, отургучун түшүрбөй, туалетти колдонуу эрежелерин бузган күйөөсү, — анын жаркыраган соот кийген жоокери.

Ушул акыркы суроого берилген жооптордун бири:

Мен ага мени дүйнөдөгү эң бактылуу адам кылдың деп айткым келет. Никедеги жылдарыбыздын аралыгындагы анын сүйүүсү менен колдоосу — ар бир аял эңсей тургандай. 32 жыл илгери ага жолукканым үчүн бактылуумун!

Буга окшогон жооптор көп болду. Алардан кээ бир үзүндүлөрдү келтирели:

- менин ага болгон сүйүүм жана сыйлоом абдан терең;
- мен ага чексиз ыраазымын;
- анын бактылуу, бакубат жана өмүргө ыраазы болушун каалайм;
- аны терең сыйлайм;
- мен өзүмдүн бүт өмүрүмдү ага ишенип тапшырат элем;
- ал мен үчүн канчалык баалуу экендигин сөз менен түшүндүрө албайм. Жаш кезимден мен кыялданып күткөн өмүрлүк жолдош;
- анын эң зор эмгекчилдигин жогору баалайм;
- анын жанында болуу — мен үчүн бакыт;
- аны башкалардын кемсинтүүсүнө жол бергенине кейийм, анткени эч ким менин сүйүктүүм жөнүндө жаман сүйлөбөшү керек.

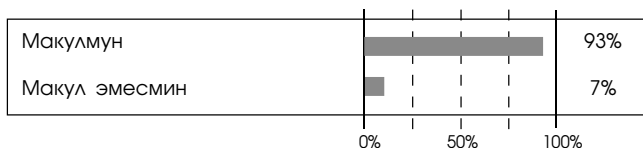
**АЛАР БАРДЫГЫН СЕЗИШЕТ,
БИРОК, КӨБҮНЕСЕ, ӨЗДӨРҮНҮН
СЕЗИМДЕРИН КӨРСӨТӨ АЛЫШПАЙТ**

Башында Шонтинин идеясына ишенбөөчүлүк менен мамиле кылдым. Анын айтканы боюнча өлкөнүн бардык жерлериндеги аялдардын топто-ру менен иштөөнүн натыйжасында алынган маа-лыматтар аялдардын көпчүлүгү, чындыгында, күйөөлөрүн абдан сыйлашарын, бирок бул сези-

мин ачыкка чыгарышпай тургандыгын көрсөткөн. Демейде аялдар өздөрүнүн кээ бир сөздөрү жана мамилеси көп учурда алардын күйөөлөрүнө болгон ишениминин аздыгы тууралуу кабар берерин түшүнүшпөйт, анткен менен, иш башкача!

Ошондуктан биз анкетага бул темага арналган түз суроону киргизүүнү чечтик да, жыйынтыкты күтө турган болдук. Шонтинин пикири боюнча ар бир он аялдын тогузу өздөрүнүн тандап алган күйөөлөрүн сыйлагандыгын жана жогору баалай тургандыгын ырастоо үчүн берилген мүмкүнчүлүктү кое беришпейт, — деп эсептеди... анын айтканы туура болуп чыкты.

Сиз төмөнкү ырастоо менен макулсузбу: “Мен ар дайым өзүмдүн сезимдеримди ачык көрсөтпөсөм да, күйөөмө муктажмын, аны терең урматтайм, анын менин жанымда болгондугу үчүн бактылуумун, мурдагыдай эле биздин бирге болушубузду каалайм. (Жооптун бир вариантын тандаңыз.)



* Бул суроо ажырашкан аялдарга берилген жок. Бирок, алардын арасынан 80%, күйөөңөр менен бактылуу болдуңар беле? — деген суроого «ооба» деп жооп беришкен!

Жыйынтыгында...

Күйөөсүнүн канчалык баалуу экендиги жөнүндөгү аялдардын сезимдерин ачып берүүгө умтулган бир аялдын каты менен сизди жалгыз калтырам:

Балдарым менин буттарымды фломастер менен чийгилеп салганын көргөндө, күйөөм мага ушунчалык назик жылмайт. Ал жөнөкөй бутерброд менен тарелкадагы макаронго чүйгүн тамак сыяктуу карайт. Ал мени энелердин арасында эң мыкты деп эсептейт, менин жөндөмдөрүмдү мен татыгандан артык баалайт. Анын жашоого болгон шаттуу көз карашы билинбестен, күн сайын мени жакшы жакка өзгөртүп жатат. Ооба, ал жеткилең эмес, жеңил ойлуу жана өзүн тыкан алып жүрбөйт, буга карабастан ал күчтүү, акылман жана сүйгөн эркек боюнча калат.

Аны менен жолукканымды жашоомдогу эң чоң ийгилик деп эсептейм. Анын качан ойгонорун чыдамсыздана күтүп жатам... Анын тоодой жыйылган кир кийимдерин жууганга даярмын, ал коңгуроону басканда эшикти ачыш үчүн учуп жетем. Ал менин кемчиликтеримден дагы жакшы сапаттарды көрөт. Арадан өткөн он жылдын ичинде экөөбүз тең абдан өзгөрдүк, бирок өзгөрбөй кала турган нерсе — менин анын жанында болууга чексиз умтулуум.

Анан дагы — ал интимдик планда абдан мыкты!

Акыркы пикир...

Шонти айткандай, эркектер маалыматты аялдардан башкача кабыл алышат. Биз аны бөлүктөргө ажыратып, маанилүү жерлерине терең токтолуп, узак убакыт ирети менен анализдейбиз. Ошондуктан Шонти экөөбүз бул китепти окууга чыгынган аялдарга сураныч менен кайрылабыз: бул жаңы маалыматтарды ойлоштуруулары үчүн, күйөөлөрүңөргө орун жана убакыт бергиле. Буларды силер менен талкуулай тургандыктары күмөн, бирок иш жүзүндө колдонууга аракет кылуулары мүмкүн.

Биздин изилдөөлөрүбүздүн кээ бир жактары менен тереңирээк таанышкысы келген эркектерге www.formenonlybook.com сайтынын маалыматтарына кайрылууну сунуштайбыз. Мындан тышкары, ушул эле темада жазылган Эмерсон Эггерихстин «Сүйүү жана сыйлоо» (Emerson Eggerichs, Love and Respect) деп аталган китебин, өзгөчө эркектерге арналган бөлүмдөрүн сунуштайбыз.

ЭСКЕРТҮҮ

2-бөлүм

Emerson Eggerichs, *Love and Respect* (Brentwood, TN: Integrity Publishers, 2004).

«Ата-эне үчүн тузак» (*The Parent Trap*) фильминен алынган диалог, режиссеру Нэнси Майерс, (Disney, 1998), ролдордо Деннис Куэйд жана Наташа Ричардсон.

6-бөлүм

Аялына үй тиричилигинде жардам берген эркек сексуалдык жактан жеткилеңирээк өмүр сүрөт деген маалыматтын булагы: John Gottmann, PhD жана Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (New York: Random House), 205 — 206 б.

Dr. Douglas Rosenau, *A Celebration of Sex* (Nashville: Thomas Nelson, 2002), 168, 214 -215 б.

Theresa Crenshaw, *Alchemy of Love and Lust* (New York: Simon & Schuster, 1996), 125б.

7-бөлүм

Дэвид Робинсондун «Leigh Montville» деп аталган статьяда айткан сөзүнөн үзүндү («The Trials of David», *Sports Illustrated*, April 29, 1996, 95б.). Ци-

тата толугу менен: «Үйлөнгөнүмдөн тартып менин эрежем төмөнкүдөй: “Эгерде кайсы бир аял капа кылуучу сокку алууга тийиш болсо, буга менин аялым дуушар болбосун. Эгерде аял өзүн адепсиз алып жүргөнүн көрүп турсам, мен ага бул тууралуу айтам. Бул орой угулуп жатса дагы. Менин аялым капа болбошу керек».

ЫРААЗЫЧЫЛЫК

Бул китептин жазылышына өздөрүнүн салымын кошкон миндеген адамдарды аттарынан атап чыгуу мүмкүн эмес. Бул сонун адамдарга эң чоң ыракмат айтуу менен, ушул бөлүмдө аттары аталбай калгандардан кечирим сурагыбыз келет.

Адегенде биздин ийгилигибиз тууралуу жыл бою сыйынып, китептин жазылышы үчүн эң маанилүү ишти аткарган сыйынуу тобубузга ыраазычылык айтып, алардын сиңирген эмгегин белгилегибиз келет. Бул топтун мүчөлөрүнүн аттары: Марта жана Барри Абрамс, Курт Алме, Дайана Бейкер, Элизабет Бейнхокер, Майкл жана Деон Браун, Энн Брауни, Марк жана Криста Кроуфорд, Герри жана Кейси Крит, Элисон Даррелл, Майк Дигл, Бетти Данкэм, Кэлвин Эдвардс, Крейг жана Линн Элам, МоллиэннЭллиот, Дарби Фергюсон, Сьюзен Флек, Лариса Фонтенот, Нэнси Фрэнч, Лайза жана Рон Фрай, Нэтт жана Мередит Гэнтт, Кейт Гейтс, Дэн Глейз, Майкл жана Дебра

Голдстоун, Дженнифер Грейвс, Лора Гриндли, Дин жана Ян Харбри, Джуди Хитсон, Джон жана Моника Холком, Лин Хопкинс, Энни Хотчкисс, Виктор Джи, Джейн Джойнер, Одри Ламберт, Кристен Ламберт, Мэри Лодермилк, Карл жана Эльза Либенберг, Йен жана Джон Маклаури, Карен Макадамс, Курт Монтавон, Лайза жана Джон Нейгл, Брюс жана Сью Остеринк, Дарлин Пеннер, Элизабет Ноллер, Линда жана Джек Престон, Дик жана Джуди Рейдингер, Эрик жана Лайза Райс, Фил жана Сюзан Роденберг, Энди жана Джинн Сандеки, Роджер Скарлетт, Альберт жана Уэнди Шешуа, Джим жана Крис Шарп, Дженни Ши, Ди Джей Снелл, Лон жана Кэтрин Уэйтман, Эд жана Джуэлс Уоррен.

Бул китептин тематикалык өзөгүн түзгөн аялдардын психологиясына тиешелүү суроолордун профессионалдуу изилдениши «Analytic Focus» (analyticfocus.com) группасынын башчысы Чак Коуэндин тажрыйбалуу жетегинин алдында жүргүзүлдү, ал эми иш жүзүнө Кевин Шарп жана жалпы «Decision Analyst» (decisionanalyst.com) командасы тарабынан ашырылды. Мен бул профессионалдардын мыкты командасына ушул китепти жана буга чейинки китептерибизди

даярдоодогу көрсөткөн жардамы үчүн ыраазычылыгымды айтам.

Биз интервьюлардын катышуучуларынын жана контролдук топтордун мүчөлөрүнүн ысымдары жашырын бойдон калат деп убада бергенбиз, ошондуктан алардын атын атабайбыз. Бирок биз бардыгыңарды канчалык жогору баалай тургандыгыбызды билишиңерди каалайбыз. Шонтини өздөрүнүн чогулуштарында сөз сүйлөөгө чакыруу аркылуу изилдөөлөрдүн убагында түзүлгөн кээ бир теорияларды иш жүзүндө сыноого мүмкүндүк түзүп беришкен, көп сандаган аялдар топторунун лидерлерине өтө ыраазыбыз.

Бизди жетектеп, бул китепте каралып жаткан суроолорду изилдөөдө жардам берген айрым адистер чыныгы кереметтерди ишке ашырышты. Өзгөчө «Tree of Life Ministries» миссиясынын эксперттери Крис жана Сьюзен Сильвердин, ошондой эле Атланта шаарындагы сексопатолог жана эксперт-докторлор Дуглас Розенау менен Майкл Ситсманын сиңирген эмгектерин өзгөчө белгилегибиз келет.

Бизге адамдык, адистик жардамын жана колдоосун көрсөткөн командага ыраазыбыз; бул команданын мүчөлөрүнүн арасынан Шонтинин ас-

систенттери — Джинн Сандекини жана Мэйлинн Уилсонду, ошондой эле Шонтинин проектинин жетекчиси Линда Крузду белгилейбиз. Мындан тышкары бул китептин жазылышына жардамы жана достук колдоосу аркылуу баа жеткис салымын кошкон, биздин эң жакшы досторубуз Эрик жана Лайза Райстын алдындагы милдетибиз ченемсиз. Ошондой эле бул китеп үчүн материалдарды чогултуу максатындагы жол жүрүүлөрдө Шонтини бардык зарыл нерселер менен камсыз кылган Дан Кнутсонго жана анын «Higher Grounds» (Джорджия штатынындагы Дулут шаары) деп аталган мыкты командасына абдан ыраазыбыз.

Биздин басып чыгаруучуларыбыз Дэйв жана Хитер Коппко ыраазычылыгыбызды жеткирүү үчүн сөз табуу кыйын: алар тоодой жыйылган кол жазмаларды адамдар окугусу келген китеп кылып чыгарууга милдеттенме алганда — өздөрүнө оор ишти жүктөшкөн. Экөөнө тең алардын профессионалдык чеберчилиги, колдоосу жана достугу үчүн чексиз ыраазычылыгыбызды айтабыз. Биз Дон Якобсонго, аны менен бирге — «Multinomah» басмаканасынын коллективине, алардын өзгөрүлбөс достук мамилеси, баа жеткис колдоосу жана ак ниети үчүн ыраазыбыз. Силер менен чогуу

иштөө биз үчүн кандай үзүрлүү болду! Биз бул китепти арнап жаткан ата-энелерибиз — Билла жана Роберт Фельданга, Ричард жана Джуди Рейдингерге ыразы экендигибизди айтпай кое албайбыз. Силер болбосоңор бул китепти түзө албайт элек: балдарыбыз менен бирге болууга, үйүбүздү иретке келтирүүгө, ал турсун, белгиленген убакыттар кысып келгенде, материалдарды редакциялоого жардам берүүгө — ар дайым тез арада зымырап келип турдуңар. Биз силерди абдан сүйөбүз жана силердин биздин жашообузда бар болгондугуңар үчүн бактылуубуз!

Биздин балдарыбызга: ушундай жакшы балдар болуп, ата-энеңердин компьютер менен бир бөлмөдө бекинип отурганына түшүнүү менен мамиле кылгандыгыңар үчүн силерге ыраазыбыз. Силердин чоңоюп, бойго жеткен кызга жана жаш жигитке айланып келатканыңарды көрүп сыймыктандык.

Акырында эң маанилүүсү: мактоо менен даңкты буларга чынында татыктуу Инсанга беребиз. Эгерде бул китепте бери дегенде бир тамчы чындык бар болсо — бул Өзүнүн балдары жөнүндө кам көрүп, алардын бактылуу болушун каалаган Теңирдин ырайымы менен гана болду.

МАЗМУНУ

Бул китепти окуй турган аялдарга — Шонтиден....6

1-бөлүм. Анчалык деле таң калыштуу эмес!9

Эмне үчүн сизге аялдар дүйнөсүнүн жаңы картасы керек?

2-бөлүм. Эч качан түзүлбөй турган келишим.....28

Эмне үчүн анын «ооба» деген жообу ар дайым: «а сенчи?» дегенди билдирет, буга кандай айла табуу керек

3-бөлүм. Көңүл буруңузда, терезелер ачылат!..... 66

Аялдардын мээсинин өзгөчө түзүлүшү тууралуу сиз эмнени билишиңиз зарыл (жашоонун төмөнкү формаларын изилдөө боюнча колдонмо)

4-бөлүм. Үйүңүзгө жакын болуу — мына ушул сиздин негизги жумушуңуз..... 95

Сиздин камсыздоочулук/коргоочулук инстинктиңиз аялыңызда кандайча алсыздык жана четке кагылгандык сезимдерин пайда кылышы мүмкүн

5-бөлүм. Уга билүү — мына бул сизге керек..... 128

*Эмне үчүн анын кандайдыр бир көйгөйдүн себебинен
келип чыккан эмоциялары көйгөйгө айланып кетет
жана сиздин бул көйгөйдү токтоосуз чечүүгө
болгон каалооңузду кантип колго алуу керек*

6-бөлүм. Секс тууралуу: анын баш
тарткандыгы ал үчүн сиз кызыксыз болуп
калганыңызды билдирбейт 159

*Аялдын сексуалдык каалоолору анын ички дүйнөсү
менен кандай байланышта жана эмне үчүн сизге
өзүмчүлдүгүңүздү тыюуга туура келет*

7-бөлүм. Күзгүдөгү кыз 198

*Сиздин аялыңыздын жан-дүйнөсүндө жашап
жаткан кичинекей кыз сизден эмнени уккусу келет
жана сиздин сөздөрүңүз кандай болууга тийиш*

8-бөлүм. Анын кыялындагы күйөө 232

Сизди сүйгөн аял сизге эмнени айткысы келет

Эскертүү 241

Ыраазычылык..... 243

**ШОНТИ ФЕЛЬДАН
ДЖЕФФ ФЕЛЬДАН**

**ӨЗГӨЧӨ ЖАШЫРУУН:
ЭРКЕКТЕРГЕ АЯЛДАР ТУУРАЛУУ**