

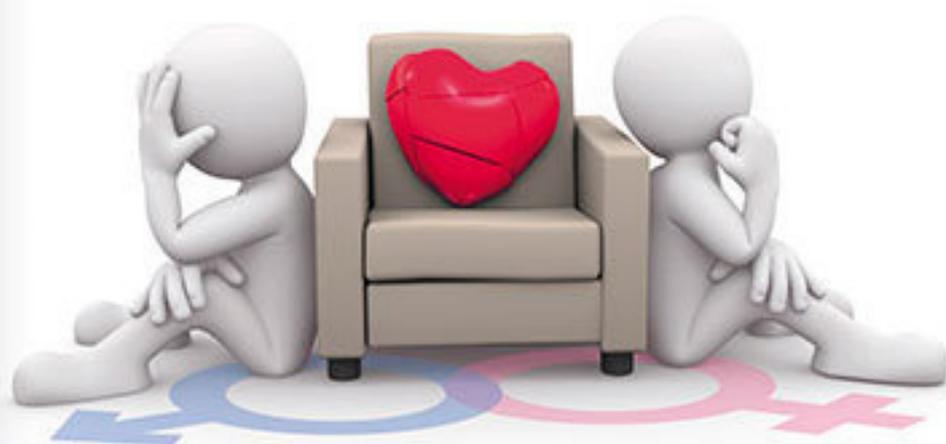
Д Ж О Н

# ГРЭИ



МАРС И ВЕНЕРА:

ПОЧЕМУ  
МЫ  
ССОРИМСЯ?



софия

Джон Грэй

**Марс и Венера:  
почему мы ссоримся?**

«София Медиа»

2008

**Грэй Д.**

Марс и Венера: почему мы ссоримся? / Д. Грэй — «София Медиа», 2008

ISBN 978-5-906791-63-4

Цель этой книги - дать вам понимание и методики, которые понадобятся, чтобы справиться с разрушительными последствиями стресса и осознанно жить в любви и взаимопонимании. Эта книга написана для того, чтобы вы узнали новые способы, как справляться со стрессом и снизить его влияние на вашего партнера. Одиноки ли вы, живете ли в паре или начинаете новые отношения - вы найдете здесь много практических советов о том, как усовершенствовать навыки общения, поднять настроение, усилить взаимное влечение. Вы поймете, почему нарушается контакт, почему ваши отношения развалились в прошлом и что стоит предпринять сейчас, чтобы в будущем все складывалось благополучно.

ISBN 978-5-906791-63-4

© Грэй Д., 2008  
© София Медиа, 2008

## Содержание

Введение	6
Глава 1	10
Наши различия усиливаются в условиях стресса	13
Почему мы испытываем стресс	17
Женщины хотят, чтобы мужчины стали похожи на женщин	19
Как попросить мужчину о поддержке	22
Настоящая любовь рождается из реалистичных ожиданий	23
Почему женщинам нужны мужчины	26
Глава 2	30
Принципиально разная реакция на стресс	33
У Марса и Венеры разные способности	34
Почему наш мозг развивался по-разному	36
Сосредоточенный Марс/многофункциональная Венера	37
Белое вещество и серое вещество	39
Почему Венера сильна в беседе	40
Математика и чувства	41
Наш мозг по-разному реагирует на опасность	42
Почему женщины никогда не забывают ссор	44
Глубина чувств	45
Создание гармонии	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Джон Грэй

## Марс и Венера: почему мы ссоримся?

*С величайшей любовью и признательностью посвящаю эту книгу  
моей жене Бонни Грэй. Благодаря ее любви и поддержке я многого достиг  
и теперь могу поделиться теми навыками, которые мы освоили вместе  
с ней*

© ООО Книжное издательство «София», 2014  
**Why Mars & Venus Collide**  
Copyright © 2008, by John Gray Publications, Inc.

\* \* \*

## Введение

В последние пятьдесят лет жизнь заметно усложнилась. Удлинившийся рабочий день вкупе с долгим простаиванием в пробках по дороге на работу и обратно, растущие цены на жилье, продукты и медицину, повышение процентных ставок по кредитам, необходимость совмещать работу с воспитанием детей – все это лишь некоторые из многочисленных источников стресса в нашей сверхскоростной повседневности.

Несмотря на новые технологии, призванные укреплять нашу связь друг с другом, избыток информации и круглосуточная доступность благодаря Интернету и мобильной связи свели большую часть нашей коммуникации к обмену текстовыми сообщениями. Мы напряжены до предела, на собственную жизнь приходится лишь жалкие остатки энергии. На работе у нас появляется больше независимости и возможностей для успеха, а дома нас охватывает чувство истощения и одиночества.

Небывалый уровень стресса, которому в равной мере подвержены и мужчины, и женщины, негативно сказывается на близких отношениях. Живет ли человек сам по себе или с партнером, он, как правило, слишком занят или утомлен, чтобы сохранять в отношениях любовь, влечение и общие цели. Ежедневный стресс выкачивает из нас все силы, и мы чувствуем себя слишком разбитыми и истощенными, чтобы поддерживать друг друга и дарить радость.

Чаще всего мы настолько заняты, что не замечаем очевидных вещей. Мужчина выкладывается на работе, чтобы зарабатывать деньги и обеспечивать семью, но при этом устает так, что вечером не может даже поговорить с женой и детьми. Женщина беспрестанно тратит всю себя на то, чтобы поддержать мужа и детей, и потом с негодованием обвиняет их в неблагодарности.

Под действием стресса мужчины и женщины забывают, зачем они делают то, что делают.

Проводя в разных городах семинары о Марсе и Венере, я обратил внимание на новую тенденцию в отношениях между мужчиной и женщиной, вызывающую еще больший стресс. И пары, и одиночки считают, что они слишком заняты или утомлены, чтобы заниматься еще и проблемами взаимоотношений, и потому обычно ссылаются на то, что их партнер либо слишком требователен, либо слишком отличается от них и не способен их понять. Пытаясь справиться с возрастающим стрессом на работе, дома мужчины и женщины чувствуют себя покинутыми. Одни пары борются с растущим напряжением, другие опускают руки и закрывают глаза на эмоциональные проблемы. Это срабатывает, но страсть уходит бесследно.

Сложности в отношениях между мужчинами и женщинами были всегда, но в наши дни их усугубляет стресс современного стиля жизни. Под действием растущего стресса во внешнем мире наши домашние потребности значительно изменились. И нередко все наши благие начинания оборачиваются провалами только потому, что мы не учитываем, как меняются потребности нашего партнера в результате стресса.

К счастью, есть способ справиться со стрессом. Сами отношения могут превратиться из очередной проблемы в ключ к решению всех прочих проблем. Вместо того чтобы находить дома новую порцию трудностей и стресса, мы можем возвращаться домой как на благословенные небеса, где нас ждут поддержка и покой.

Понимая, как эмоциональная реакция мужчин отличается от эмоциональной реакции женщин, мы сможем найти совершенно новые способы наладить отношения и поддержать друг друга.

Хорошие навыки общения могут помочь мужчине и женщине сойтись, однако, когда к этой комбинации добавляется давление стресса нашей деловой жизни, Марс и Венера

конфликтуют. Вместо того чтобы плечом к плечу встречать жизненные испытания и развиваться во взаимной любви, многие пары предпочитают удаляться на комфортную бесстрастную дистанцию, если только эту дистанцию не нарушают чувства негодования, растерянности и недоверия, приводящие к постоянным столкновениям.

Стресс – основной катализатор наших ссор, но глубинной причиной большинства конфликтов является сам факт, что мужчины и женщины по-разному справляются с ним. Мужчины и женщины во многом похожи, но их реакции на стресс сильно отличаются. И различия эти увеличиваются по мере усиления стресса. Порою кажется, что мы с совершенно разных планет, мужчины – с Марса, а женщины – с Венеры. И пока нет позитивного понимания механизмов реагирования на стресс, Марс и Венера будут конфликтовать – вместо того чтобы сближаться.

У мужчин и женщин различные не только реакции на стресс, но и формы поддержки, в которых они нуждаются для снятия стресса. В каждой главе книги «Марс и Венера: почему мы ссоримся?» мы будем рассматривать особенности переживания стресса мужчинами и женщинами, а также наилучшие варианты поддержки, которые позволят справиться с ним.

*Основная цель моей книги – предложить вам новый взгляд друг на друга и программу действий для создания здоровых и счастливых взаимоотношений, способных снизить уровень стресса.*

Чем больше мы осознаем наши природные различия, тем более терпимыми становимся, когда сталкиваемся с проявлениями этих различий. Вместо того чтобы гадать, что же не так с вашим партнером, вы сможете поразмышлять над тем, в чем ошибочность вашего к нему подхода. И вместо того, чтобы обвинять партнера в намеренной невнимательности, вы по крайней мере будете чувствовать себя комфортно благодаря пониманию ситуации – объясняя поведение партнера рассеянностью или забывчивостью. Партнеры обычно даже не подозревают, насколько по-разному на каждого из них действуют те или иные обстоятельства.

Как только мы примем тот факт, что мы *разные*, общаться нам сразу станет легче. Многие пары чувствуют постоянную тяжесть на душе, поскольку уверены, что жертвуют собой ради своих партнеров. Эту позицию необходимо изменить.

Разумеется, любые отношения требуют работы над собой, компромиссов и жертв, но мы вовсе не должны отказываться от собственных интересов. Наоборот, мы можем прийти к разумному и ясному компромиссу. В жизни не всегда бывает только так, как хочется нам. Когда мы делимся, мы чувствуем, как наше сердце раскрывается.

Самолет, отделившийся от земли и включивший автоматическое управление, наверняка долетит до пункта назначения. И хотя полет его выглядит беспрепятственным, на самом деле все не так просто. Курс самолета ежесекундно уточняется и меняется в зависимости от меняющейся скорости, направления ветра и сопротивления корпуса. Он никогда не направлен прямо на цель, но в целом удерживает правильный курс. Автопилот, управляющий самолетом, постоянно вносит в полет мелкие коррективы, уточняя его направление.

Взаимоотношения строятся по такой же схеме. Никто не бывает идеальным, но ваш партнер идеален именно для вас. Если мы всегда продолжаем корректировать себя и настраиваться на партнера, то любовь может длиться всю жизнь. Если мы способны признавать свои ошибки и регулировать свои действия, то напряженность в отношениях заметно снизится.

Бесполезно пытаться регулировать свои действия, не понимая разницы в потребностях мужчин и женщин. Все наши усилия могут оказаться напрасными и увести нас в сторону. Цель этой книги – дать вам понимание и методики, которые понадобятся, чтобы справиться с разрушительными последствиями стресса и осознанно жить в любви и взаимопонимании.

Мы начнем с исследования новых драматических источников стресса, возникших в нашей жизни в результате изменения жизненной роли мужчины и женщины. Женщины все чаще вынуждены ходить на работу, поскольку мужчинам стало сложнее содержать семью в

одиночку. Складывавшаяся тысячелетиями сложная мозаика традиционных мужских и женских ролей и ожиданий рассыпалась, и мы до сих пор собираем ее осколки.

Никогда прежде в истории человечества мы не были свидетелями настолько радикальных социальных перемен, происшедших за такой короткий период времени. Благодаря равноправию, высшему образованию, сексуальной свободе и финансовой независимости современные женщины обладают большими возможностями улучшения качества жизни, но дома мы все испытываем более интенсивный стресс. Никогда еще в истории от женщин не ожидали таких свершений, и для Венеры это может стать непомерной нагрузкой. Понятное дело, Марс также затронут этим стрессом, и в результате возникают недоразумения, противоречия и ощущение беспомощности.

После анализа изменившихся требований к взаимоотношениям мы познакомимся с революционными научными открытиями, подтверждающими те различия между мужчиной и женщиной, которые я эпизодически описывал в своих предыдущих книгах.

Существуют внятные физиологические объяснения причин, по которым женщины успокаиваются, рассказывая о своих проблемах, а мужчины предпочитают замыкаться или почему женщины способны выполнять несколько заданий одновременно, удерживая внимание на разных вещах, а мужчина может сосредоточиться только на чем-то одном, забыв обо всем остальном. Я в доступной форме представлю вам обзор научных исследований, чтобы показать, как устройство мозговой и гормональной систем мужчин и женщин предопределяют их разную реакцию на стресс.

Исследуя особенности нашего поведения в условиях стресса – например, женский список бесконечных дел, – вы сможете по-новому взглянуть на то, как разная реакция на стресс приводит нас к конфликтам. Книга «Марс и Венера: почему мы ссоримся?» поможет вам понять, насколько сильно мужчины отличаются от женщин.

Понимать и учитывать эту разницу – лишь половина дела. Другая половина касается действий – необходимо научиться *нейтрализовывать* стресс.

Эта книга написана для того, чтобы вы узнали новые способы справляться с собственным стрессом и снизили его влияние на вашего партнера. В любом случае – одиноки вы, живете в паре или начинаете новые отношения – вы найдете здесь много практических советов о том, как усовершенствовать свои навыки общения, поднять настроение, увеличить энергию, усилить взаимное влечение, установить гармонические взаимоотношения с партнером и всю жизнь наслаждаться любовью. Вы поймете, почему связь нарушается, почему ваши отношения развалились в прошлом и что стоит предпринять сейчас, чтобы в будущем все складывалось благополучно.

Я познакомлю вас с анатомией конфликтов и дам вам надежные методы прекращения конфликта на более-менее безопасной стадии, а также советы по улаживанию ситуации. И что еще важнее, я научу вас, как избегать конфликтов с помощью «Бесед Венеры» – простого ритуала, который позволит венерианкам расслабиться, а марсианам испытать ощущение выполненного дела с минимальными усилиями с их стороны.

И наконец, я предложу вам самые разнообразные способы, как снять стресс, открываясь миру и насыщая свою жизнь событиями. Как только вы научитесь успешно справляться со стрессом, постоянно помня о различиях, обусловленных деятельностью мужского и женского мозга, вы поймете, что причиной всех проблем был стресс, а вовсе не ваш партнер. Вы перестанете уповать на то, что партнер изменится, а просто научитесь бороться со стрессом. И когда вам это удастся, вам больше не придет в голову обвинять или переделывать своего партнера. Вы сможете спокойно наслаждаться любовью, принимая партнера таким, каков он есть, как это было в первые моменты вашей влюбленности. Марс и Венера гармонично движутся вокруг солнца каждый по своей орбите, так же должны поступать мужчины и женщины, чтобы любовь их была долгой.

Если вам понадобится помощь, присоединяйтесь к многомиллионному сообществу [www.marsvenus.com](http://www.marsvenus.com) и заходите на сайт каждую неделю. Я постоянно отвечаю на ваши *on-line* вопросы о взаимоотношениях и биохимической основе здоровья и счастья. Кроме того, если вам понадобятся дополнительные регулярные консультации или поддержка в момент кризиса отношений, вы всегда можете получить их в телефонной *on-line* беседе с инструктором *Mars Venus Relationship*. Вы также можете слушать наши регулярные конференции, где я рассказываю о самых разнообразных способах совершенствования навыков общения, снятия стресса, налаживания здоровой счастливой жизни и любовных отношений.

Приглашаю вас вступить в сообщество *Mars Venus Wellness* на моем сайте, где я смогу дать вам специальные рекомендации по здоровому питанию (в зависимости от пола) и клеточной чистке организма. Подобно тому как регулирование поведения может существенно снизить уровень стресса, очень большое значение также имеют небольшие, но очень важные изменения в питании и физические упражнения.

Надеюсь, что вас увлекут идеи книги «Марс и Венера: почему мы ссоримся?» и вы поделитесь этими открытиями со своими знакомыми. Выстраивая свои собственные отношения, мы вместе сможем сделать мир лучше.

*Джон Грэй, доктор философии, апрель 2007*

## Глава 1

### Почему Марс и Венера конфликтуют

Вот пример типичной ситуации, происходящей каждый вечер в каждом доме:

Сюзан, с трудом удерживая ноутбук и сумки с продуктами, открывает дверь в квартиру, где они живут вместе с мужем Марком.

– Привет, извини, задержалась немного. Ну и денек! – громко произносит она, пытаясь перекрыть звук телевизора, доносящийся из комнаты.

– Привет, лап! – отвечает Марк. – Одну секундочку, сейчас подойду. Тут ответственный момент в игре!

Сюзан сгружает сумки на стойку и начинает перебирать почту, оставленную Марком. Она достает из холодильника бутылку воды.

– Я взяла немного салата к той индейке под соусом чили, что осталась со вчерашнего дня, – говорит она Марку, появившемуся на кухне.

– Знаешь, я все это разогрел в микроволновке, когда ты позвонила, что задерживаешься. Я был ужасно голоден. – Он наклоняется, чтобы поцеловать ее. – Ну, как подготовилась к презентации?

– Вот это да! Я как раз мечтала перекусить, прежде чем продолжить работу над презентацией. Я пока не совсем довольна тем, что получилось. Начальник очень на меня рассчитывает. Он ее просмотрел, и, похоже, она его не очень вдохновила.

– Уверен, что она безупречна. Не думай об этом, – говорит Марк, пытаясь ее успокоить. – Нет предела совершенству!

– Речь не об этом. Мне и вправду кажется, что она сыровата. Я хочу, чтобы они все там со стульев попадали. Господи, как же я волнуюсь!

– Может, сходим куда-нибудь поужинаем? Тебе не помешало бы немного расслабиться. Я могу пропустить игру, ничего.

– Ты шутишь? У меня голова совершенно не тем занята, к тому же нужно хорошенько выспаться.

– Ну, мы могли бы заказать доставку...

– Я стараюсь питаться здоровой пищей, а пицца или китайская еда не слишком полезны. Лучше сделаю омлет или яичницу с тостом. Это будет удобнее.

– В любом случае...

– Кстати, ты не забыл забрать мой черный костюм?

Глядя на выражение лица Марка, Сюзан закипает.

– Не может быть! Неужели забыл? Я собиралась завтра надеть этот костюм!

– У тебя же полный гардероб одежды...

– При чем тут это? Я же напоминала тебе!

– Ладно, встану пораньше и пойду в химчистку к открытию. Просто слишком устал сегодня...

– Забудь. Мне надо выйти завтра очень рано.

– Сюзан, извини, пожалуйста. Совсем вылетело из головы.

– Конечно. Спасибо большое! Мне всего лишь была нужна небольшая помощь, чтобы подготовиться к ответственному выступлению.

Из этого диалога совершенно очевидно, что вечер уже не будет спокойным ни для Марка, ни для Сюзан, поскольку оба настроены на ссору. Во всяком случае, ни о каком любовном настроении речи точно быть не может. Размолвка, произошедшая между Марком и Сюзан, очень типична в наши дни. К конфликтной ситуации привели несколько факторов: напряжен-

ная работа Сюзан, ее надежда на помощь мужа в бытовых делах, его забывчивость, непонимание ее волнения и предложение неподходящего решения.

Читая эту книгу, вы научитесь распознавать свои повседневные суждения, не учитывающие разницу между мужчинами и женщинами.

Необходимо скорректировать свои представления о том, какими должны быть мужчины и женщины, и выработать практическое отношение к тому, что мы собой представляем, что можем предложить друг другу и как нам объединить усилия, чтобы вместе справиться с новыми проблемами сегодняшнего дня. Так мы сможем создать новые модели мужских и женских ролей, которые позволят нам гармонично сблизиться.

Самая серьезная проблема в наших домашних отношениях состоит в том, что *женщины ожидают от мужчин поведения, свойственного женщинам*, а мужчины по-прежнему не понимают, чего женщины от них хотят. Без ясного и конструктивного осознания различий между полами большинство пар постепенно приходят к тому, что каждый из партнеров рассчитывает только на себя, а не друг на друга, как это было на заре их отношений.

Женщины ошибочно ожидают от мужчин поведения, свойственного женщинам, а мужчины по-прежнему не понимают, чего же от них хотят женщины.

Мужчины любят решать проблемы, однако, когда их усилия направлены не в то русло и остаются не оцененными, они постепенно теряют интерес. Если же мужчина правильно понимает проблему, он с каждым разом действует все более умело, помогая женщине справляться с тяжким бременем растущего стресса. Эта книга поможет мужчинам лучше понимать женщин. Даже если партнер женщины не прочитает ее, все равно надежда есть.

Книга «Марс и Венера: почему мы ссоримся?» рассказывает не только о том, как мужчине понять женщину. Она также и о том, как женщине понять саму себя и научиться обращаться к партнеру за необходимой поддержкой. Женщины научатся правильно сообщать о своих потребностях, но что еще более важно, читательницы поймут, как не отвергать помощь, которую мужчины хотят им предложить.

Вот вам другой сценарий:

Джоан убирает со стола после того, как дети пообедали, и слышит, что в гараж въехала машина Стива. Он входит через черный вход, продолжая какой-то срочный разговор по мобильному телефону.

– Не ожидал от них такого. Мы договорились, что бумаги должны быть готовы к концу следующей недели. Как мы успеем собрать всю информацию к этой пятнице? Думаешь, нам дадут срок до понедельника? Постарайся, пожалуйста. И держи меня в курсе.

Он бросает портфель и шляпу на стойку и собирается просмотреть сообщения в своем компьютере.

– Похоже, у тебя был такой же сумасшедший день, как и у меня, – говорит Джоан. – Хочешь бокал вина? Давай сядем поболтаем. Сегодня столько всего произошло.

– Вина... пожалуй, нет, – отвечает он, явно расстроенный прочитанным сообщением. – Я бы лучше выпил пива и посмотрел новости.

– Я услышала обрывок телефонного разговора, – говорит Джоан, доставая бутылку пива из холодильника. – Значит, ты не сможешь сходить на хоккейный матч к Келли в эти выходные? Он будет очень огорчен. Мне нужно отвезти Мелани на урок танцев, а Джека на баскетбол. Я никак не смогу оказаться в трех местах одновременно.

– Мне сейчас совсем не до этого. Не думаю, что это и вправду проблема. Если мы не сможем перенести дату, мне придется успеть сделать невозможное за эти выходные, и я буду измотан до полусмерти. Все уладим, не переживай.

– Слушай, у меня тоже есть кое-какие планы. Ты когда будешь знать точно?

– Вряд ли до утра нам что-то удастся выяснить.  
– Что будешь на обед? Дети были такими голодными, они прикончили курицу.  
– Не важно, что приготовишь, то и поем.  
– Можно сделать пасту или...  
– Ей-богу, Джоан, – прерывает ее Стив. – Реши сама. Я просто не хочу сейчас об этом думать.

– Отлично. Я рада, что тебе нравится все, что я покупаю и готовлю, – я ведь тоже сегодня работала. Сейчас что-нибудь соображу нам на обед.

Она открывает шкаф и исследует его содержимое.

– Когда пообедаем, надо бы помочь Келли с алгеброй. У него оценки стали хуже, все время проводит на тренировках...

– Я сейчас ни о чем не могу думать, кроме вот этого мягкого дивана и жужжащего ящика.

– Пап, ты уже пришел! – в кухню вбегает маленький Джейк. – Сыграем в видеоигру?

– Привет, малыш! – устало приветствует Стив сына.

– Не сейчас, Джейк, – говорит Джоан. – Папа очень устал. А тебе пора бы заняться уроками!

– Не умеете вы радоваться жизни, ребята!

Джоан и Стив смотрят друг на друга, понимая, что сын прав. В их жизни никогда не бывает пауз, чтобы отдохнуть и насладиться результатами своей тяжелой ежедневной работы.

А сколько на свете таких пар, которые, подобно Джоан и Стиву, испытывают растущую тревогу и смятение, пытаясь совладать со стрессом повседневности...

В описанной ситуации Джоан и Стив не пытаются понять, что нужно дать друг другу, чтобы снять стресс после тяжелого дня, а замыкаются в своих марсианских и венерианских моделях саморегуляции, которые приводят к противоречиям.

## Наши различия усиливаются в условиях стресса

Отношения страдают из-за того, что женщины и мужчины по-разному реагируют на стресс. Мужчины – с Марса, а женщины – с Венеры, и разница между нами усиливается в условиях стресса.

Наша величайшая проблема сегодня в том, что мужчины и женщины справляются со стрессом по-разному.

Поскольку реакция мужчин и женщин на стресс не одинакова, то они нуждаются в разных видах поддержки для борьбы со стрессом.

Способ снятия стресса, подходящий для мужчины, может вызвать у женщины обратный эффект. Когда он пытается спрятаться в свою пещеру, чтобы забыть о проблемах, ей, наоборот, хочется пообщаться, обсудить их.

Когда она делится своими тревогами, он тут же начинает *предлагать решения*, а ей всего лишь нужно, чтобы ее выслушали с сочувствием.

Не осознавая, насколько разные потребности возникают у мужчин и женщин под действием стресса, они неизбежно сталкиваются с ощущением отсутствия поддержки и понимания. Но если мы будем постоянно помнить о своих различиях, то сможем преодолеть эти конфликтные ситуации и, объединив усилия, поддерживать друг друга. Наши отношения могут из дополнительного источника стресса превратиться в благословенные небеса, где мы забудем о неприятностях, обретем покой и заботу. Если мы хотим поддержать друг друга в борьбе с проблемами, нам необходимо уяснить, в чем мы различаемся. И это новое знание о том, как мужчины и женщины по-разному справляются со стрессом, изменит наши взаимоотношения – они станут успешно развиваться, а не просто «стараться» уцелеть.

Научные исследования последнего времени, о которых пойдет речь в следующих двух главах, показали, что различия в реагировании на стресс связаны с деятельностью мозга и определяются гормональным балансом. При усилении стрессовой нагрузки эти реакции проявляются еще более радикально. В книге «Марс и Венера: почему мы ссоримся?» мы будем руководствоваться как этими научными данными, так и здравым смыслом. Понимание того факта, что между вами и вашим партнером существуют различия на биохимическом уровне, избавит вас от бесполезных попыток *изменить* партнера и научит пользоваться этими различиями. Вместо того чтобы обижаться друг на друга, мы научимся воспринимать наши различия с улыбкой. С практической точки зрения, мы не можем изменить реакцию нашего организма на стресс, но вполне способны изменить свое отношение к тому, как партнер на него реагирует.

Мы перестанем сопротивляться, обижаться или, не дай бог, пытаться уйти от партнера и сумеем предложить ему именно ту форму поддержки, в которой он нуждается, а также получить поддержку, необходимую нам.

Когда в безнадежной ситуации появляется лучик надежды, наше сердце может вновь наполниться любовью. Мы все интуитивно осознаем, что любовь предполагает умение принимать и прощать другого, но часто не находим этого в своих отношениях. Открытия, сделанные благодаря этой книге, позволят вам выйти на новый уровень понимания и любви, и ваша жизнь преобразится. Вы перестанете пытаться изменить то, что изменить невозможно, и сосредоточитесь на тех вещах, которые поддаются корректировке. И вы обнаружите, что в вашей власти пробудить в партнере все лучшее.

Не застревая на том, чего вам не хочется или не удастся достичь, вы сосредоточитесь на том, чего действительно хотите и в состоянии получить.

Эта важная перемена в восприятии позволит вам создать условия для любви на всю жизнь. Ситуации, описанные в этой главе, показывают лишь некоторые из типичных конфлик-

тов, возникающих между мужчинами и женщинами. Взгляните, применимы ли к вам эти распространенные жалобы или горячие точки в отношениях, с которыми мне часто приходилось сталкиваться во время консультирования семейных и одиноких мужчин и женщин.

Жалобы Венеры	Жалобы Марса
Он разбрасывает вещи по всему дому. Я устала постоянно убирать за ним.	Я все время слышу упреки за то, что чего-то не сделал.
Мы оба работаем. Почему же он так мало участвует в домашних делах и почти не помогает мне?	Она вечно найдет повод, на что бы еще пожаловаться.
Он сидит перед телевизором, а я все делаю по хозяйству. Я ему не служанка.	Ей нужно, чтобы все было сделано сию минуту. Почему она не может расслабиться?

<p>Невероятно, но он постоянно все забывает. Я не могу от него зависеть во всем, что для меня имеет значение.</p>	<p>Невероятно, но она постоянно помнит обо всех моих ошибках и напоминает мне о них.</p>
<p>Мне приходится заниматься тысячей дел, а ему хоть бы что, даже не подумает помочь.</p>	<p>Если я предлагаю свою помощь, ее всегда не устраивают мои советы. Лучше не вмешиваться...</p>
<p>Он помогает, только если я попрошу. Неужели трудно самому проявить инициативу?</p>	<p>Она считает, что я должен уметь читать мысли и угадывать все ее желания.</p>
<p>Когда я пытаюсь поговорить с ним, он либо раздражается, либо перебивает меня своими предложениями.</p>	<p>Когда я пытаюсь отдохнуть или встретиться с друзьями, она тут же начинает жаловаться, что мы недостаточно времени проводим вместе.</p>
<p>Когда он говорит, то только и делает, что гнет свою линию, его совершенно не интересует мое мнение. Лучше бы меньше советовал и больше помогал.</p>	<p>Я помогаю ей по хозяйству, а она все жалуется на усталость. Хоть бы раз поблагодарила за помощь.</p>
<p>Он стал таким раздражительным и нервным. Не знаю, чем ему помочь. Он как будто выталкивает меня из своей жизни.</p>	<p>Она в любой момент может начать извергать жалобы и упреки. Хожу вокруг нее, словно по яичной скорлупе.</p>
<p>Раньше он был более нежным и внимательным. А теперь он обо мне вспоминает, только если ему что-нибудь понадобится.</p>	<p>Она всегда найдет, на что пожаловаться. Ничто на свете не может сделать ее счастливой.</p>
<p>Он теперь даже не обращает внимания на то, как я выгляжу. Неужели так сложно лишний раз сделать комплимент?</p>	<p>Она всему придает такое большое значение. К чему принимать все так близко к сердцу?</p>
<p>Как только я пытаюсь высказать свое мнение по поводу того, что нам следует делать, ему сразу начинает казаться, будто я его контролирую и указываю ему, что делать.</p>	<p>Либо она жалуется, что я слишком много работаю, либо — что у нас не хватает денег. В любом случае я виноват.</p>

У нас больше нет времени на романтику. Он либо работает, либо смотрит телевизор, либо спит, или его попросту нет дома.	Когда у меня есть настроение, она либо слишком устала, либо занята какими-нибудь делами.
Он прикасается ко мне, только когда хочет секса.	Добиться от нее секса — все равно что проскочить в баскетбольное кольцо.
Я весь день провожу с детьми, а потом он приходит домой и указывает мне, что я не так сделала.	Когда я занимаюсь детьми, она мне все время указывает, что делать. Говорит, что ей нужно передохнуть, а сама продолжает лезть со своими советами.
Стоит нам заговорить о деньгах, разговор перерастает в ссору. Мои слова не имеют никакого значения.	Когда мы просматриваем счета, она начинает спрашивать меня, на что я трачу деньги. Не желаю, чтобы она указывала мне, что делать.

Знакомы ли вам хотя бы некоторые из этих жалоб? Они представляют собой лишь вершину айсберга, но означают новую тенденцию в отношениях. Рассмотрев наши отличия в новом свете, мы не только наладим связь друг с другом, но и сделаем свои отношения надежной основой для всех остальных сфер жизни.

В основе всех этих жалоб лежат кардинальные различия в мужском и женском восприятии мира и жизненных стратегий. Когда эти различия не учитываются, общение рушится и Марс с Венерой конфликтуют. Прибавьте к этому ежедневный стресс, и вы поймете, что ситуация взрывоопасна.

Если мы возьмем на вооружение некоторые новые открытия, борьба со стрессом не только не разрушит наши отношения, но, наоборот, сблизит нас еще сильнее.

## Почему мы испытываем стресс

Изменение социальных ролей мужчины и женщины стало в последние пятьдесят лет совершенно новым источником стресса. Раньше мужчина ходил на работу, чтобы обеспечить свою семью. Это приносило ему чувство гордости и удовлетворения, которое вместе с любовью и поддержкой домашних позволяло успешно преодолевать все повседневные трудности.

Женщины в основном занимались домашним хозяйством и укрепляли семейный быт, принимали друзей и поддерживали светские связи.

Хотя домашнее хозяйство требовало значительной ответственности, у женщин было достаточно времени, чтобы планировать свои действия, – размеренный ритм такой жизни сводил возможность стресса к минимуму. Существовали понятия мужской и женской работы. Помимо обязанности содержать семью, дома от мужчины требовалась лишь посильная помощь в делах, связанных с поднятием тяжестей.

Сегодня, в условиях постоянного повышения цен, женщина уже не может позволить себе такой образ жизни. Чаще всего от нее тоже ожидается участие в пополнении семейного бюджета. Женское движение также побуждает женщину делать карьеру, чтобы развивать свои способности. Когда женщина возвращается домой, на ней еще лежит обязанность поддерживать уют и кормить семью – и все это приходится делать помимо основной работы. Не удивительно, что женщина испытывает перегрузки, пытаясь найти баланс между требованиями, предъявляемыми ей на работе и дома.

Работа и карьера для большинства женщин часто уже не добровольный выбор, а необходимость.

Мужчины тоже нуждаются в большей поддержке. Вместо того чтобы отдохнуть и восстановить силы после трудного дня, мужчина встречает дома жену и детей, которым что-то нужно от него. Жена ожидает помощи по хозяйству и участия в занятиях детей. И мужчина больше не может испытывать удовлетворение от сознания того, что обеспечивает семью, – он приходит домой как на вторую работу. Он пытается помогать по мере сил, но у него не было времени, чтобы восстановить их после стресса тяжелого дня. В конце концов он тоже становится усталым и раздражительным. А после выполнения всех домашних обязанностей у партнеров уже не остается времени друг на друга. И эта новая дилемма отношений мужчины и женщины создает почву для стресса, поражающего все сферы нашей жизни.

Даже когда женщина отказывается от работы и остается дома, она часто чувствует себя в изоляции, ей не хватает поддержки. Больше половины замужних женщин работают, поэтому круг возможных друзей и сфера занятий для неработающих женщин резко сократились. К тому же требования к мужчине, который остается единственным источником дохода, резко возрастают, ведь прокормить всю семью на одну зарплату крайне сложно. В результате у него не остается ни времени, ни сил на семейные отношения, он не может удовлетворить требования партнерши, казущиеся ему чрезмерными.

Сегодня мы переживаем в семейной жизни последствия того, что работающие женщины уподобились мужчинам. Редкая женщина может похвастаться тем, что добилась к себе уважения, не обретя при этом мужских черт; для большинства женщин успех на работе связан с огромными жертвами. В течение дня им не хватает времени, чтобы подчеркнуть свою женственность, от этого они еще больше устают, становятся истощенными и раздражительными. А дома их вместо комфорта, заботы и покоя ждут тревога, суета и опустошенность.

Пока женщины не научатся по-новому снимать этот стресс и удовлетворять свои эмоциональные потребности, они будут предъявлять завышенные требования к своим мужчинам. А это приводит только к дополнительному стрессу в отношениях. Мужчины и женщины продол-

жают инстинктивно исполнять устаревшие роли, созданные в далеком прошлом для совсем другого мира, в результате чего стресс усиливается.

## **Женщины хотят, чтобы мужчины стали похожи на женщин**

Во всех профессиональных сферах подтверждается факт, что женщины могут выполнять любую мужскую работу. Уникальность женщин и их специфический подход к решению проблем не означают, что они менее компетентны, чем мужчины. И женщине не обязательно изменять свою сущность, чтобы заслужить уважение на работе и дома.

Равные возможности и права не означают, что мы должны быть *одинаковыми*. Чтобы добиться одинакового уважения, нам следует понимать, что мы разные, и учитывать эту разницу. Уважение направлено на личность – такую, как она есть, – и зависит от того, на что человек способен.

Равноправие не означает, что мужчины и женщины одинаковы или должны быть одинаковыми.

Так же как женщины не должны изменять свою сущность на работе, чтобы заслужить уважение, мужчины не обязаны пытаться изменить себя дома. Разумеется, женщина, отдающая значительную часть своего времени работе или несущая увеличившуюся нагрузку по воспитанию детей и ведению хозяйства, нуждается в большей помощи по дому, однако это не значит, что мужчина должен ради этого изменить свою природу.

В нашем коллективном воображении идеальная семья все равно мыслится следующим образом: мужчина хочет приходить с работы к счастливой супруге, которая приготовила ему обед в доме, обставленном как по журналу, и готова ответить на его малейшее сексуальное намерение. И хотя у женщин сегодня нет ни времени, ни сил, ни склонности осуществить такие фантазии, у них есть свои нереалистичные ожидания. Когда современная женщина возвращается домой с работы, она мечтает, чтобы ее ждала там любящая жена, готовая поддержать в любую минуту.

Женщины сегодня тоже страдают от стресса и усталости и поэтому тоже мечтают, чтобы дома их встречала счастливая жена.

Эта тенденция в отношениях создает новую конфликтную область. Женщины хотят, чтобы мужчины уподобились женщинам в самых разных смыслах. Они хотят, чтобы мужчины несли равную с ними ответственность в домашнем хозяйстве и в отношениях. Теперь мужчине уже недостаточно просто обеспечивать семью. Если она ходит на работу, то совершенно справедливо, что он должен вносить свой вклад в домашние дела и оказывать ей большую поддержку в отношениях. Если она делает традиционную «мужскую работу», то и он должен заниматься традиционной «женской работой».

Звучит, конечно, неплохо, но и другая сторона имеет свою точку зрения. В то время как женщины хотят, чтобы мужчины изменились, мужчины хотят, чтобы женщины *не изменялись*. Большинство мужчин хотят, чтобы их партнерши были такими же домашними звездами, какими были их матери. Мужчина хочет возвращаться домой и находить поддержку любящей жены. Поскольку он делает то же самое, что делал его отец, он ждет от жены, что она будет делать то же, что его мать. Забывая, насколько сложно в нынешних условиях наладить стабильный быт, он ждет от нее невозможного.

Меняющиеся роли мужчин и женщин становятся почти невозможными из-за нереалистичных ожиданий партнеров.

Мужчина держится за старые представления, а женщина создает новые, причем и те, и другие весьма далеки от реальности. В каком-то смысле женщине нужен сочувствующий партнер, готовый поговорить о трудностях минувшего дня и разделить с ней все домашние обязанности и заботы. В то же время она хочет, чтобы партнер был внимательным и романтичным, назначал ей свидания и решал все проблемы, неизбежно возникающие в семейной жизни. Сло-

вом, она хочет иметь в одном лице жену, которая разделит с ней все хозяйственные хлопоты, и мужа, у которого достаточно сил и желания ухаживать за ней после исполнения всех мужских функций по улаживанию проблем и непредвиденных ситуаций. В то время как мужчины цепляются за старые представления, женщины создают новые. И тех, и других можно понять, но их надежды нереалистичны.

В то время как мужчины цепляются за старые ожидания, женщины создают новые, такие же нереалистичные.

Ни мужчины, ни женщины не в состоянии со всем этим справиться. На женщин сегодня приходится вдвое большее бремя, чем когда-то на их матерей. Они не только испытывают новое социальное и экономическое давление, вынуждающее их ходить на работу, но и архаичную генетическую потребность вить гнездо. На протяжении многих поколений в женщине вырабатывался инстинкт вскармливания и воспитания в сочетании с потребностью в обустройстве домашнего уюта. Но, в отличие от своей матери, сегодняшняя женщина сталкивается с новой необходимостью – зарабатывать на жизнь.

Многие женщины, возвращаясь домой, испытывают дополнительный стресс.

Большинство мужчин ценит порядок и красоту в доме, однако они могут прийти в неубранную квартиру и спокойно расслабиться перед телевизором. В их мире отдых важнее стремления привести дом в порядок. После долгого рабочего дня мужчина делает глубокий вздох и расслабляется уже от одной мысли о доме. А когда женщина приходит домой, ее стресс только усиливается. Каждая клеточка ее тела кричит: «Прежде чем здесь можно будет спокойно отдохнуть, нужно сделать генеральную уборку!»

И даже если она хотела отдохнуть, она просто *не может*. Ее рассудок находится во власти стандартов, которые необходимо поддерживать. Это касается и тех женщин, которые не ходят на работу. В их сознании постоянно находится длинный список дел. И пока все не сделано, им очень трудно расслабиться, отдохнуть или заняться чем-то приятным.

Женщины выступают кем-то вроде генеральных директоров в своем доме, они организуют хозяйство и решают, что должно быть сделано. На женщине лежит обязанность замечать, что должно быть сделано, и просить партнера помочь. Большинство мужей охотно готовы выполнить все, что им скажут, но Марс редко замечает сам, что именно следует сделать. Порою женщине приходится очень долго упрашивать помочь, и в результате все оказывается сделанным настолько небрежно, что ей начинает казаться, что лучше бы она сделала все сама. Женщины не понимают, почему их партнеры не испытывают желания разделить с ними домашние обязанности, и сердятся по этому поводу.

В условиях стресса женщина испытывает давление бесконечного перечня несделанных дел.

Женщины – хранители любви, семьи и отношений. И когда женщины перестают быть женщинами, будучи не в состоянии под действием стресса осуществлять эти функции, то все идет кувырком. Женщина напоминает мужчине, что в жизни самое важное. Она сохраняет душевную мудрость и вдохновляет мужчину действовать по велению сердца. Мужчины могут обладать изрядным творческим видением, но только женщины способны придать ему осмысленность. Когда несчастлива женщина, никто не может быть счастлив.

Когда женщины превращаются в мужчин, мужчины теряют цель, смысл и вкус жизни.

Чтобы исключить этот источник конфликта, женщины и мужчины должны научиться лучше понимать друг друга. Мужчины должны осознать, какие испытания выпадают на долю

женщины. Женщина и так испытывает постоянный стресс по поводу домашнего порядка. Дополнительное давление со стороны мужчины может легко довести ее до отчаяния. В то же время женщина должна четко понимать, что мужчина способен сделать для ее поддержки, а что – нет.

## Как попросить мужчину о поддержке

Большинство мужчин более энергично включаются в домашние дела, если их жены ходят на работу, внося свой вклад в содержание семьи. Если в семье, где работают оба супруга, мужчина недостаточно помогает по хозяйству, то его просто нужно уметь особым образом попросить, а не критиковать или обижаться. Не следует ожидать, что мужчина сам увидит все, что, по мнению женщины, должно быть сделано, и проявит инициативу. В представлении мужчины повседневная работа по дому не может быть срочной или важной.

Чаще всего обращение к мужчине за помощью находит отклик, если умело его сформулировать. Мужчины любят проекты. Проект – это всегда что-то особенное. У него есть начало и конец. Мужчина сам может определить, что и как, а главное, когда он намерен это сделать. В первую очередь мужчины делают то, что представляется им наиболее важным. Учитывая эти нюансы, можно побудить мужчину взяться за дело с энтузиазмом. Вот некоторые примеры того, как женщина может обратиться к мужчине за помощью не в обычной, но в особой манере:

Если она устала к вечеру, то может сказать так: «Пожалуйста, приготовь сегодня ужин или купи что-нибудь съедобное».

Если скопилась гора постиранного белья, она может сказать: «Помоги мне сегодня вечером сложить белье, пожалуйста».

Если она не в настроении убирать на кухне, то может сказать: «Ты не поможешь мне сегодня с посудой? Мне нужна передышка».

Если она хочет от него помощи с посудой, то не следует ждать, пока он сам догадается заняться этим, а достаточно просто сказать: «Ты не мог бы принести тарелки?» или «Ты не мог бы вымыть кастрюли и сковородки сегодня? Я буду тебе очень признательна за помощь».

Если ей нужно что-то из бакалейной лавки, не обязательно идти туда самой, можно попросить: «Загляни по дороге в магазин, пожалуйста, купи продукты по этому списку».

В каждом из этих примеров она предлагает ему некий проект, имеющий начало и конец. Для уставшего мужчины домашние дела не представляют такой важности, как для женщины. Но даже если он устал, любой проект, имеющий начало, конец и конкретную схему действий, придаст ему сил, особенно если интонация женщины и выражение ее лица во время просьбы дадут ему понять, что она *оценит* результаты его действий. Когда он делает что-то ей в помощь, а не потому, что от него ждут этого как должного, то чувствует сближение с ней и охотно будет помогать ей и в будущем. Эта готовность удовлетворить множество ее маленьких просьб или проектов и в самом деле придает ему сил в работе по дому, приводя к тому, что он начинает оказывать ей еще большую поддержку. В результате он все больше привыкает помогать ей.

Мужчины лучше проявляют себя в проектах, чем в рутинной работе.

## **Настоящая любовь рождается из реалистичных ожиданий**

У большинства мужчин не хватает способностей, чтобы быть именно такими партнерами по хозяйству/общению/любви, о каких мечтают женщины. И хотя некоторые мужчины пытаются быть достойными этих фантазий, в результате обе стороны все равно чувствуют себя растерянными и разочарованными. Он может много лет стараться, но рано или поздно его пыл охладевает.

Некоторые мужчины стараются только на стадии свиданий, а потом опускают руки, потому что не в силах и впредь удовлетворять требования партнерши. Когда причина в этом, мужчина может неожиданно потерять к ней интерес, не отдавая себе отчета, почему так произошло. Она просто становится ему не интересна – и не оттого, что не подходит ему, а просто потому, что он устал соответствовать ее совершенно нереалистичным ожиданиям.

Счастливы женщины, которые в состоянии оценить то, что мужчина способен предложить им, ибо в таком случае они будут всегда получать все больше и больше.

Когда мужчина чувствует, что не в состоянии соответствовать ожиданиям женщины, он теряет к ней интерес.

И точно так же женщины не готовы быть такими партнершами по хозяйству/общению/любви, о которых мечтают мужчины. Мужчина мыслит себе утопию, если мечтает о женщине, которая создаст прекрасный дом без его помощи и понимания, ни в чем не будет испытывать нужды и к тому же будет всегда в отличном настроении и готова к любви. Многие женщины стараются соответствовать таким фантазиям, но чувствуют себя обманутыми, потому что не получают от партнеров должного ответа на свою любовь.

Как только мужчины начинают понимать новые потребности женщин, они испытывают естественное желание помогать им больше. Мужчины, ощутившие в себе эту перемену, должны следить за тем, чтобы у них хватало времени и на себя тоже, иначе они очень скоро почувствуют себя изможденными и разбитыми.

Счастлив мужчина, которому удается удовлетворять свои потребности и успевать помогать женщине по дому, уделять ей достаточно внимания в общении и любви, ибо такого мужчину всегда ждет дома счастливая жена.

К счастью, реальность гораздо прекраснее любых фантазий. Мы ищем настоящей любви, и если у нас оправданные ожидания, мы в состоянии ее найти. Вместе мы можем произвести небольшие, но важные изменения, чтобы поддерживать друг друга более эффективно. Подстраивая и корректируя свои ожидания, мы можем избавиться от чувства, что не заслуживаем того, в чем нуждаемся, или бессильны это получить.

Более того, эти новые знания о наших различиях помогут нам понять и всегда помнить, в чем подлинная проблема, – я имею в виду растущий стресс. Вместо того чтобы обвинять своего партнера, мы можем переложить всю вину на стресс. Люди часто ошибочно полагают, что мы слишком разные, чтобы наладить свои отношения. Правда же состоит в том, что не что иное, как стресс, вбивает клин между нами.

Научившись поддерживать себя и своего партнера в моменты сильного стресса, мы в состоянии будем снизить его уровень. Когда стресс снят, наши различия перестают быть проблемой. Как только стресс сведен к минимуму, наши различия становятся источником удовлетворения.

Когда стресс снят, наши различия перестают быть проблемой.

Мужчины и женщины никогда не жалуются на своих партнеров, когда чувствуют себя хорошо. Проблемы и претензии возникают, когда мы находимся под влиянием стресса. Наши нереалистичные ожидания выходят на поверхность, когда мы пытаемся добиться от партнера

помощи в снятии стресса. Разобравшись с тем, что мужчины и женщины по-разному реагируют на стресс и борются с ним, мы сможем выявить, какая проблема чаще всего возникает сегодня в отношениях.

Проблема никогда не бывает только в партнере, все дело в неспособности бороться со стрессом. Научившись справляться со стрессом и помогать в этом своему партнеру, мы почувствуем, как ослабнет хватка наших нереалистичных запросов. И тогда мы сможем насладиться чувством понимания, доверия и признания. И только тогда мы преуспеем в отношениях друг с другом.

Проблема никогда не бывает только в партнере, все дело лишь в нашей неспособности бороться со стрессом.

Если мужчина поддается нереалистичным ожиданиям женщины, он может стать хорошим партнером по хозяйству, но не пройдет и нескольких лет, как любовь и страсть бесследно исчезнут. Когда в отношениях мужчина уподобляется женщине, он неизбежно становится изможденным, опустошенным и разбитым.

Подчинение нереалистичным ожиданиям женщины приводит мужчину к истощению.

Эта смена ролей может легко заглушить все романтические чувства. Если мужчина приобретает женские черты, первоначальное влечение к нему женщины пропадает. Вместо того чтобы становиться чувствительным самому, мужчина должен более чутко реагировать на потребности женщины. По существу, женщина именно этого и ждет от мужчины. Разумеется, мужчина тоже может испытывать какие-то переживания, но если он хочет соответствовать ее ожиданиям, ему следует принимать их во внимание, а не думать только о своих.

Мужчина должен не становиться более эмоциональным сам, но научиться чувствовать, что нужно женщине.

Когда мужчина выказывает повышенную чувствительность в отношении собственных нужд и переживаний, женщина начинает испытывать к нему материнские чувства, а не сексуальное влечение. На смену любви приходит ее материнский инстинкт, который побуждает ее заботиться о нем. Эти чувства нежны и прекрасны, но они совсем не способствуют любовному сближению. Но если женщина демонстрирует уязвимость и веру в поддержку мужчины, она вместе с тем усиливает его сексуальный интерес к себе. Восприимчивость женщины, дающая ей возможность радоваться и быть благодарной, когда ее балуют всякими мелочами, является самым сильным сексуальным стимулом для мужчины.

Восприимчивость женщины, дающая ей возможность наслаждаться маленькими радостями, является для мужчины самым сильным сексуальным стимулом.

Понимая, что нужно женщине, мужчина может помочь ей бороться со стрессом, не усугубляя при этом свой собственный стресс. Мужчина может оказывать женщине необходимую поддержку в хозяйстве/общении/любви, но в такой манере, чтобы и самому что-то приобретать при этом. Не уподобляясь женщине, он может оказать ей поддержку, даже если эта поддержка выглядит не совсем так, как ожидала женщина.

Что касается женщины, то она также может научиться снижать уровень стресса у своего партнера, давая ему понять, что *ценит* его помощь. Хотя мужчина и сам готов оказывать помощь по хозяйству, поддерживать общение и любовные отношения, для него важнее всего ощущать, что его действия приносят партнерше хоть какое-то удовлетворение. Ей не обязательно искать способы поддержать его чем-либо непосредственно, можно ничего особенного не делать, достаточно просто ценить то, что он делает для нее. И это действует, потому что жен-

щина и так делает слишком много. Не правда ли, здорово, что женщина станет делать меньше, а мужчина будет чувствовать от этого больше поддержки? Конечно, здорово! Но это настолько новая идея для женщин, что потребуется некоторое время, чтобы свыкнуться с ней.

Когда мужчина предпринимает какие-либо действия, чтобы помочь женщине, она ощущает поддержку и ее стресс уменьшается. Но то же самое верно и для Марса. Если женщина делает для него меньше и позволяет ему делать что-то для нее, его стресс тоже снижается. Уровень стресса у мужчины снижается, когда он чувствует, что ему удалось помочь ей. Вместо того чтобы давать ему что-то большее, ей нужно просто позволить ему почувствовать, что *он* помог ей.

Отдавая своему партнеру меньше, женщина может тем самым оказать ему большую поддержку.

Правило «помогая ему, помогаешь себе» может показаться большинству женщин довольно странной стратегией успеха. Они просто не представляют, как это работает. Они не могут поверить, что постоянно отвергают его помощь, хотя чаще всего так и происходит. Каждый раз, когда она жалуется или предъявляет претензии, каждый раз, когда она расстроена и не просит поддержки, каждый раз, когда она обижается на то, что ей приходится обращаться к нему с просьбами о помощи, – она дает ему понять, что ему не удастся угодить ей. Сама того не замечая, она повышает уровень его стресса и, в конечном счете, отталкивает его поддержку.

Словом, принцип «помогая ему, помогаешь себе» указывает на то, что мужчину нужно просить о помощи, а не пассивно ждать ее от него, и предполагает, что она умеет с благодарностью принять все, что получает от мужчины. Это достигается не действиями, но чувствами и поведением. Ее «эмоциональная реакция» на его действия гораздо важнее, чем все, что она могла бы сделать для него. Испытывая благодарность за все, что она получает в отношениях, она помогает ему достигать своей цели. С другой стороны, когда женщина фокусируется на том, чего она *не получает*, она намекает на то, что он неудачник, и его стресс возрастает. От этого снижается его способность отдавать. Обращая его внимание на то, чего она недополучает от него, она отталкивает его любовь.

Реакция женщины на его действия гораздо важнее, чем все, что она могла бы сделать для него.

Этот простой принцип быстро принесет плоды в любых взаимоотношениях. Можно найти надежный способ дать ему понять, что его усилия оценены, не прибегая к старомодной манере приносить в жертву свои интересы, лишь бы не просить его ни о чем. Наоборот, для нее важнее научиться удовлетворять свои собственные потребности и обращаться к мужчине за поддержкой с выполнимыми и разумными просьбами, мало-помалу усложняя их.

Даже когда женщина занимается собой, она может дать мужчине почувствовать, что он преуспел в отношениях. Когда она счастлива, он всегда будет считать это отчасти своей заслугой и чувствовать себя лучше. Без учета этого обстоятельства женщине никогда и в голову не придет, что, посвящая время себе, она может помогать партнеру. Когда мужчины заняты собой, женщины чаще всего воспринимают это в свой адрес как пренебрежение. Поэтому ей сложно представить, что, занимаясь собой, она побуждает его давать ей больше. Понимание наших различий дает мужчинам и женщинам возможность двигаться в совершенно новом направлении, которое позволит не только выявить все лучшее в партнере, но сделает проще сами отношения.

## Почему женщинам нужны мужчины

Сегодня получать от мужчин полноценную поддержку сложнее, чем раньше. Когда дело доходит до роли, которую мужчина может сыграть в ее жизни, современная женщина чувствует себя растерянной. У нее такое ощущение, что ей либо нужен мужчина, похожий на женщину, либо не нужен вовсе. Ни тот, ни другой способ не срабатывает. Будучи более независимой и самодостаточной, современная женщина хочет разделить свою жизнь с мужчиной, но ей кажется, что по-настоящему она не нуждается в нем. То есть она хочет мужчину, но ей неприятна сама мысль о том, что она испытывает *потребность* в мужчине. Если же он ей действительно нужен, то, как правило, она хочет, чтобы он был таким, каким он не является и никогда не сможет стать.

В конце концов, мужчины хотят, чтобы в них нуждались, и больше всего их привлекают женщины, способные оценить то, что они предлагают. Для мужчины имеет большое значение, когда в нем нуждаются. Женщина, способная с благодарностью принять то, что предлагает мужчина, автоматически снижает уровень стресса в его жизни. Женщины, которые чувствуют потребность в мужчине, становятся для них привлекательными, как мед для пчел.

Успешные и независимые женщины часто остаются одиночками, потому что не понимают, зачем им нужен мужчина. По статистике, чем более женщина финансово независима, тем меньше ее шансы выйти замуж и выше вероятность развестись. Большая часть таких разводов происходит по инициативе женщин. Статистика меняется, когда женщина ощущает потребность в мужчине и способна оценить то, что он может ей предложить. Довольно сложно ценить того, кто, на твой взгляд, тебе не нужен. Когда женщина не раскрывается мужчине подобным образом, она отталкивает его и усиливает его стресс.

Ценить можно только то, в чем по-настоящему нуждаешься.

Независимой женщине приходится поступаться своей свободой, чтобы почувствовать потребность в мужчине. Можно быть независимой в одних вещах и полагаться на партнера в других. Не обязательно мыслить по схеме «все или ничего». Некоторые женщины наблюдают, как их матери отказываются от своих интересов и отдают себя целиком, чтобы угодить мужьям. Они говорят: ну нет, мы не позволим, чтобы с нами такое случилось. В поисках независимой жизни они отказываются от своих потребностей и следования по пути своих матерей. Они не хотят отдавать себя в отношениях и тем самым отказываются от своих потребностей.

Другие женщины поглощены процессом выживания и стремлением продвинуться в карьере, что мешает им прислушаться к своим чувствам и ощутить потребность в отношениях. Прокладывая путь карьеры, им приходится культивировать в себе независимость, после чего довольно трудно возвращаться обратно к своей женской природе, которая испытывает необходимость в мужчине. Таким женщинам часто кажется, будто им нужен более чувствительный или деликатный мужчина, хотя, по существу, им просто нужно вновь обрести собственную женственность.

По мнению таких женщин, рядом с чувствительным мужчиной у них будут более безопасные условия для проявления своей женской природы. Они мечтают разговаривать со своим партнером так, как разговаривали бы с подругой или с мудрым наставником. К сожалению, если женщина будет рядом с «более чувствительным мужчиной», это не поможет ей раскрыть свои чувства. Чем более чувствителен мужчина, тем больше их беседы будут сосредоточены на нем, а не на ней. Мужчина, нуждающийся во внимании и заботе, сексуально непривлекателен для женщины. По прошествии некоторого времени она не захочет даже говорить с ним, потому что ей опять придется выслушивать его душевные излияния или самоуверенные монологи. Когда женщине кажется, что ей необходим чувствительный или ранимый мужчина, это

означает, что она сама должна дать выход собственной уязвимости. Ей просто нужно, чтобы ее выслушали, а этому может научиться любой мужчина.

Нуждающийся мужчина сексуально непривлекателен для женщины.

Другие женщины – способные почувствовать свои потребности, но не понимающие, насколько мужчины отличаются от них, – ждут от мужчин реакции, свойственной женщинам. Нелегко определить, что им нужно в отношениях и на что стоит реально рассчитывать. Прошли те времена, когда мужчина был нужен только для защиты и выживания.

Так что же нужно современной женщине? Когда я задаю этот вопрос, одинокие женщины не способны на него ответить. Во-первых, они отказываются даже допускать мысль о том, что им нужен мужчина. Они предпочитают иметь партнера. Они хотят разделить свою жизнь с кем-нибудь, но мужчина им не нужен. Потребность в мужчине заставляет этих женщин чувствовать себя слабой, но никак не женственной.

Женщинам предстоит заново осознать могущество своей женственности. Женщины не должны уподобляться мужчинам, чтобы стать сильнее или добиться своего. Точно так же и мужчины не должны уподобляться женщинам, чтобы уметь любить и поддерживать партнершу в отношениях.

Многим успешным женщинам претит сама мысль о том, что они могут нуждаться в мужчине.

Потребность в партнере – это вовсе не слабость. Вот почему мы вступаем в партнерство. Просто у мужчин и женщин разные первичные потребности. Мужчинам необходимо чувствовать, что в них нуждаются, а женщинам – что они не одиноки. Если женщина счастлива, чувствуя, что получает от партнера необходимое, то мужчина счастлив, чувствуя, что удовлетворяет потребности партнерши. Это очень важное различие. Мы, безусловно, нужны друг другу, но по разным причинам.

Мужчине важно, чтобы в нем нуждались, а женщине важно не чувствовать себя одинокой.

Ощущение своей значимости снижает стресс мужчины. Именно это дает мужчине смысл существования. С другой стороны, стресс женщины снижается, когда она чувствует, что не одинока и может получить то, что хочет. Когда женщина чувствует, что может раскрыться и положиться на кого-то, ее жизненный стресс заметно снижается. Когда женщина не способна понять, что ей нужно, или удовлетворить свои потребности, она ощущает постоянный стресс и удивляется, почему ей не спится по ночам.

Независимые и успешные женщины часто спрашивают меня, почему их мужья так сильно устают. Учитывая все вышесказанное, несложно ответить на этот вопрос. Если она не отдает себе отчета, что нуждается в нем, то он не получает силы от ее любви и признания. В ее присутствии он, наоборот, чувствует себя истощенным.

Женщина, научившаяся выражать свою признательность партнеру, сможет выявить в нем все самое лучшее. В общении с ней он будет не уставать, а заряжаться энергией.

Многие женщины сегодня подвержены настолько сильному стрессу, что просто не в состоянии осознать свои потребности. При стрессе женщина может открыться другим людям, осознавая *их* потребности, но не свои собственные. Потратив немного времени на небольшое исследование себя, эти сильные и независимые женщины обнаружат разнообразные потребности. Вот главные из них:

- Ей нужен мужчина для любовных отношений.
- Ей нужен мужчина, чтобы быть верной.

● Ей нужен мужчина для простых человеческих отношений. Она не хочет возвращаться домой в свою большую, прекрасную и пустую квартиру.

● Ей нужен мужчина для обеспечения финансового тыла. Тот, кто ее поддержит, когда она не сможет работать.

● Ей нужен рядом мужчина, чтобы чувствовать себя в безопасности. Два человека – это вдвое лучше, чем один.

● Ей нужен партнер, с которым можно разделить минуты радости.

● Ей нужен партнер, который позаботится о ее благосостоянии.

● Ей нужен партнер, который скучает по ней, когда она в отъезде.

● Ей нужен партнер, чтобы создать семью.

● Ей нужен партнер, чтобы разделить с ним обязанности по содержанию домашнего очага.

● Ей нужен партнер, который починит неисправности. Ей больше не хочется самой чинить трубы.

● Ей нужна поддержка партнера, чтобы чувствовать себя по-настоящему прекрасно.

Истина в том, что сегодня мужчины нужны женщинам сильнее, чем когда-либо. Просто они нужны им по-другому. Мужчины могут обеспечить особую поддержку, которая поможет женщинам справиться с новыми стрессовыми факторами современной жизни, но большинство женщин не знают, как получить эту поддержку или как правильно оценить ее. Осознав свои нужды, женщина сможет оценить то, что получает, и меньше обращать внимание на то, чего не получает. Если женщина откажется от голливудских фантазий о мужчине, исполняющем любую ее прихоть, а более реалистично представит себе ситуацию, она будет способна по достоинству оценить его усилия, а не принимать как должное все, что он делает.

Научившись ценить то, что мужчина предлагает в данный момент, женщина получит возможность постепенно просить все большей поддержки, в которой она нуждается и которой заслуживает. В этом не только формула успеха, но и смысл настоящей любви.

Вспоминаю момент, когда эта идея отчетливо предстала мне после шести лет совместной жизни с моей женой Бонни. Как-то раз после необыкновенно восхитительного секса я сказал: «Это было так же здорово, как в начале».

Ее ответ заставил меня многое понять. Она сказала, что на самом деле в ту ночь мгновения любви были лучше, чем в начале, потому что «в самом начале мы толком не знали друг друга. Сейчас ты узнал все лучшее и худшее во мне, и ты по-прежнему мною восхищаешься. Это и есть настоящая любовь».

Бонни помогла мне понять смысл продолжительной любви. Любовь – это не мечта о совершенстве, в которой мы удовлетворяем все свои потребности, но способность разделить вместе жизнь в стремлении сделать все возможное, чтобы удовлетворить потребности друг друга. Умение прощать ошибки партнера и осознание предела его возможностей дает ему не меньше поддержки, чем признание его успехов и достижений. Ей было бы настолько же сложно жить с мужчиной, который не всегда угадывает ее ожидания, насколько мне было бы сложно смириться с мыслью о том, что я не всегда могу осуществить ее мечту об идеальных отношениях.

Женщинам следует избавиться от мыслей об идеальном мужчине, а мужчинам не следует думать, что женщины считают их идеальными. Вместе мы поняли, что нам не нужна идеальная жизнь, чтобы поддерживать друг друга и сохранять тесную связь. На самом деле, настоящая любовь не требует совершенства, но всегда приемлет несовершенство. Такая любовь делает нашу жизнь богаче во всех смыслах и приносит постоянное чувство удовлетворения.

Настоящая любовь не требует совершенства, но принимает несовершенство.

Близкие и наполненные истинной любовью отношения составляют основное условие удовлетворенности жизнью. Наша жизнь, безжалостно требующая иметь больше, делать лучше и перемещаться быстрее, отчуждает от нас эту простую истину. Социальные перемены дали нам больше свободы, но они же создали новые требования к поддержанию гармонии в самой интимной сфере.

Следующие страницы познакомят вас и вашего партнера, как вместе достичь гармонии, легкости, любви и взаимного удовлетворения.

## Глава 2

### Запрограммированы быть разными

Первый шаг в осознании и принятии наших различий состоит в том, чтобы признать: мужчины и женщины на самом деле запрограммированы быть разными. Наш мозг имеет разную структуру и функционирует по-разному. Хотя некоторые наши различия происходят из социальных условий и наследственности, нам предстоит разобраться, в чем же заключаются наши различия на биологическом уровне.

Понимание заложенных в нашей природе различий поможет нам избавиться от своих несбыточных фантазий о том, что наши партнеры могли бы быть больше похожи на нас, и смириться с тем, что мы разные. Поначалу эти различия могут казаться препятствиями, но как только вы полностью поймете их биологическую основу, сразу станет ясно, что *мы в совершенстве дополняем друг друга*. Такое впечатление, что мужчина и женщина в принципе созданы друг для друга.

Если мы не можем найти способ понять наши различия и уравновесить их, очень сложно поддерживать отношения. Многим парам так и не удастся выйти за рамки свиданий. Другие берут на себя более серьезные обязательства, но со временем их отличия разрушают близость и они расходятся. В такие моменты обе стороны уверены, что у них было недостаточно общего для того, чтобы отношения развивались нормально. Хотя иногда бывает, что партнеры действительно несовместимы, чаще всего проблемы возникают оттого, что они не понимают своих различий.

Она говорит	Он говорит
Он просто заиклен на себе. Его вообще не интересуют ни моя жизнь, ни мои переживания.	Раньше она просто принимала все, что я делаю, но постепенно стала пытаться изменить меня.
Он совершенно не хочет мне помогать. Дома его интересуют только телевизор или газета.	Она слишком требовательна. Слово весь мир существует только для нее.
Он стал таким холодным и отстраненным. Я не могу довериться ему и быть с ним откровенной.	Все задевает ее чувства. Я ощущаю себя под тотальным контролем.
Когда-то я была лучше всех, но как только он меня получил, приоритетом для него стала работа.	Постепенно дети стали для нее важнее, чем я.
Он никогда не слушает, что я говорю. Он думает только о том, как решить мои проблемы.	Она становится слишком эмоциональной и ничего не может толком объяснить.
Он боится сближения. Всякий раз, когда мы пытаемся приблизиться друг к другу, он отстраняется.	Поначалу она была такой отзывчивой. А теперь у меня такое ощущение, что каждый раз перед сексом я должен заполнить анкету.
Все начиналось так хорошо, а потом он изменился.	У нее завышенные требования. Что бы я ни сделал, этого всегда недостаточно. И всегда находится что-нибудь, что я сделал не так.

Вот некоторые примеры претензий, звучащих, когда стороны не понимают своих различий:

Если вы читали мои предыдущие книги, вы уже знаете, что источником всех этих жалоб является отсутствие понимания и признания наших принципиальных отличий. Споры нет, эти жалобы правомерны, но возникают они только потому, что мы не принимаем в расчет наших отличий.

Если вам когда-либо приходилось высказывать, чувствовать или слышать от партнера одно из перечисленных критических замечаний, значит, в основе многих ваших конфликтов

лежит сопротивление естественным различиям между нами. Если вы не поддерживаете своего партнера в момент стресса, а оказываете ему сопротивление, то пробуждаете все самое неприятное в его характере.

Если вы одиноки, то понимание этого принципа поможет вам осознать, что вы оттолкнули потенциального партнера или ваше поведение было просто не понято другим человеком. Независимо от того, женаты вы или нет, если вы начнете понимать и учитывать, насколько мы разные, то сможете выявить все лучшее в своем партнере – и в самом себе тоже.

Пары, состоящие в браке и сохранившие хорошие отношения, часто говорят, что бросили попытки изменить друг друга. Однако признание отличий не означает, что нужно мириться с любыми поступками, какими бы негативными они ни были. В главе 8 вы узнаете, что дисфункциональное поведение не зависит от половых различий. Но тактичное признание может стать основой, которая позволит нам преодолеть все сложности с нашими отличиями, так что оба партнера получат именно то, в чем больше всего нуждаются.

Не всегда легко признавать, насколько мы разные, особенно в условиях стресса, но советы, которые вы найдете в этой книге, облегчат вам задачу.

## Принципиально разная реакция на стресс

Марс и Венера реагируют на стресс совершенно по-разному. Мужчины обычно находят выход в смене деятельности, изоляции, отстранении от проблем, в то время как женщины ищут близости, советуются и делятся своими проблемами. Если не признавать и не учитывать это элементарное различие, оно может очень сильно повредить отношениям.

Когда мужчина хочет уединиться и отказывается говорить о проблемах прошедшего дня, это не означает, что партнерша ему безразлична.

Когда женщина рассказывает о своем дне, это не значит, что она требует какого-то особого внимания к своей персоне.

Его отстраненная манера не означает, что ему ни до чего нет дела, а ее чрезмерно эмоциональные реакции не означают, что она не оценила его поддержку.

Если мужчина забывает о потребностях женщины, а женщина помнит о его ошибках, это не означает, что они не любят друг друга.

Принимая в расчет различия между нами, мы сможем адекватно интерпретировать поведение и чувства своих партнеров и давать им то, в чем они больше всего нуждаются. И это, безусловно, поможет им раскрыться с наилучшей стороны. Вместо того чтобы воспринимать нашу различную реакцию на стресс как проблему, следует понять, что подлинной проблемой является наше желание *изменить партнера*.

Вместо того чтобы воспринимать нашу различную реакцию на стресс как проблему, следует понять, что подлинной проблемой является наше желание изменить партнера.

Понимание биологических причин, лежащих в основе нашего разного восприятия и поведения, позволит нам иметь более реалистичные ожидания в отношении своих партнеров.

## У Марса и Венеры разные способности

Как вы могли заметить в повседневной жизни, мужчины и женщины ведут себя, мыслят и чувствуют очень по-разному. Очевидно, что мужчины и женщины неодинаково обрабатывают языковые сигналы, эмоции и информацию. Но сейчас мы можем наконец осознать эти различия. Хотя счастливые семьи давно эту проблему решили, теперь и научное сообщество выяснило, как наши различные склонности связаны с половой принадлежностью.

Знаменитый социобиолог из Гарвардского университета Эдвард О. Уилсон систематически наблюдал склонности людей разных полов. Он обнаружил, что женщины больше склонны к сопереживанию и более осторожны, чем мужчины, а также имеют более развитые вербальные и социальные способности. По сравнению с ними мужчины более независимы, агрессивны, склонны доминировать, у них больше выражены способности к математике и теоретическое мышление.

С практической точки зрения это означает, что ситуации, имеющие простые решения, могут раздражать и утомлять нас, если мы не осознаем и не признаем своих различий. Например, обсуждая, как удачнее вложить сбережения, мужчина склонен к риску, а женщина более осмотрительна. Конечно, многое зависит от воспитания, но в целом мужчина чувствует себя увереннее, когда рискует, а для женщины безопасность всегда на первом месте. Понимая эту разницу в подходе, мужчина не должен принимать на свой счет то, что она задает так много вопросов. А она должна понимать: он стремится принять решение сию минуту, так как это заложено в его природе, а не оттого, что ему безразлично все, что она думает, чувствует или хочет.

Исследования подтверждают, что женщины и мужчины действительно по-разному воспринимают время, оценивают скорость, производят вычисления, ориентируются в пространстве и воспринимают трехмерные графические объекты. Мужчины превосходят женщин в этих областях. У женщин более выражены способности к общению, к участию в чужих переживаниях, эмоциональная и эстетическая выразительность и языковые навыки. Женщинам лучше удаются подробные, спланированные задачи.

Если женщина не учитывает этого различия, ей будет казаться, будто мужчина пренебрежительно относится к ней, планируя какие-то совместные акции в последний момент или не всегда учитывая ее интересы. Женщина, учитывающая это различие, не станет обижаться на то, что вынуждена обращаться к нему за помощью, потому что понимает – его мозг просто работает иначе, чем у нее. В случае, когда он сделает что-то для нее без всяких просьб, она *поблагодарит* его, а не примет это как должное.

Женский мозг устроен таким образом, что чутко реагирует на эмоции, чувства и потребности окружающих. Что же касается мужчин, то они больше сосредоточены на собственных нуждах или, во всяком случае, на том, что необходимо для достижения данной конкретной цели. Поскольку на протяжении многих тысячелетий мужчины были охотниками, для них всегда был важен навык защитить себя в дикой среде. В пространстве дома роль женской жизненной страховки выполняла ее способность позаботиться о домашних. Если она выполняла это условие, то он в случае необходимости был готов позаботиться о ней.

У каждого из нас при написании завещания есть возможность пожертвовать после смерти свои органы, чтобы помочь другим людям. В этом пункте девять из десяти женщин выражают свое согласие, а девять из десяти мужчин отказываются. Женщина по натуре своей существо отдающее, даже после смерти. Когда женщина вырабатывает способность более эффективно справляться со стрессом, самое большое испытание для нее – начать заботиться о себе в той же мере, в какой она заботится об окружающих.

Самое большое испытание для женщины – начать заботиться о себе в той же мере, в какой она заботится об окружающих.

## Почему наш мозг развивался по-разному

Видимо, особенности развития нашего мозга обусловлены тем, что пещерные женщины и мужчины выполняли для выживания человеческого рода очень разные функции. Наши предки-мужчины охотились и, преследуя животных, вынуждены были перемещаться на большие расстояния. Способность ориентироваться на местности делала мужчин лучшими охотниками и добытчиками. В поисках дороги домой мужчина мог полагаться только на самого себя. В те дни не всегда была возможность спросить дорогу у прохожих.

Наши предки-женщины собирали пищу поблизости от дома и заботились о детях. У них был сильный эмоциональный контакт с детьми и другими женщинами, от которых они зависели, пока мужчины находились на охоте. Собирая орехи и ягоды, женщины должны были уметь помечать ближайшее пространство вокруг пещеры. Возможно, поэтому современные женщины способны находить в доме или в холодильнике такие вещи, которых их партнеры даже не замечают.

Ученые полагают, что речевые навыки женщины обусловлены их физическими возможностями. Мужчина располагает физической силой для ведения поединка с другим мужчиной. Женщина же добивается своих целей с помощью языка – используя аргументацию и убеждение. С другой стороны, женщина пользовалась языком, потому что у нее была такая возможность. Мужчина, находящийся в опасности, должен большую часть времени сохранять неподвижность. Так же и в наши дни – в состоянии стресса мужчина чаще всего умолкает. В результате у каждого сложилась своя практика: мужчина идет в пещеру, чтобы восстановиться от стресса, а женщина приспособилась снимать стресс, обсуждая его. Рассказывая другому человеку о своих проблемах, она, вероятнее всего, получит поддержку. И окружающие никогда не поймут, что ей нужно, пока она не скажет об этом вслух.

Наш мозг развивался в соответствии с этими гендерными различиями, чтобы обеспечить наше выживание. Подобная адаптация происходила в течение тысячелетий. Нелепо было бы ожидать, что наш мозг вдруг изменится, чтобы приспособиться к стремительным переменам, которые произошли в ролях полов за последние пятьдесят лет.

Эти изменения и стали основой стресса, вызывающего конфликты между Марсом и Венерой. Если мы хотим жить в благополучии, а не просто выживать, нам придется усовершенствовать свои коммуникативные навыки так, чтобы они отражали наши естественные способности, склонности и потребности.

## Сосредоточенный Марс/многофункциональная Венера

Женский мозг содержит более обширный *corpus collusum* – сплетение нервных волокон, соединяющих правое и левое полушарие мозга. У мужчин эта связка, обеспечивающая перекрестные сигналы между полушариями, на 25 % меньше. В практическом смысле это означает, что мужчина не может соединять чувства и мысли с такой быстротой, как женщина. Можно сказать, что женщины обладают скоростными магистралями, соединяющими чувства с речью, в то время как в распоряжении мужчин имеются лишь проселочные дороги, где на каждом шагу стоят запретительные знаки. Некоторые исследователи считают, что интеграция двух полушарий мозга является источником так называемой «женской интуиции», которую можно иначе назвать обработкой информации с помощью «всего мозга».

Более развитая связь между разными частями мозга объясняет способность женщины к выполнению множества действий в одно и то же время. Слушая собеседника, она одновременно с этим думает, вспоминает, чувствует и строит планы.

Мужской ум сосредоточивается на одном предмете, в то время как женский ум склонен к многофункциональности.

Мужской ум отличается высокой степенью специализации – для выполнения задачи он задействует конкретную часть одного из полушарий. Женский ум более рассредоточен – он одновременно использует оба полушария для выполнения нескольких разных задач. Это неврологическое различие позволяет мужчинам в течение долгого времени фокусироваться на одном объекте, блокируя отвлекающие факторы. С другой стороны, женщина способна видеть вещи в широком контексте с более выигрышной обобщающей точки зрения.

Мужчины стараются делать одновременно одно дело – как в уме, так и в жизни. Когда мужчина оказывается в условиях стресса, он может с легкостью забыть о своей партнерше и ее потребностях. Он полностью сосредоточен на том, как получить повышение, но вряд ли он вспомнит, что нужно купить домой молока. Мужской мозг устроен так, чтобы делать одно дело в одно время. А женщина может с легкостью неверно истолковать его забывчивость как невнимательность. После того как она перетолковала для себя его поведение подобным образом, ей становится еще сложнее просить его о чем-либо.

Знание этих особенностей позволит женщине не принимать на свой счет его действия, если он уселся за компьютер и выглядит раздраженным, когда она о чем-то его спрашивает. Для нее не составляет труда переключить внимание, если ее прервали, но для него это гораздо сложнее.

Если он выглядит раздраженным, она должна не принимать это на свой счет, но помнить, что ему намного сложнее переключаться, чем ей.

Точно так же женщина раздраженно воспринимает попытки мужчины сузить тему ее разговора до одного предмета. Он может перебивать ее и просить перейти к сути дела или спрашивать, каких действий она от него добивается, в то время как она просто пытается обобщить все, о чем говорит. Часто в такие моменты мужчина говорит: «я понимаю», но женщина слышит по его голосу, что он просто хочет, чтобы она закончила свою речь.

Он чувствует, что ей незачем продолжать, поскольку он понял, в чем дело. Но поскольку она все еще продолжает делать для себя открытия в своем потоке речи, то знает, что он так до конца и не понял, что к чему. Когда она так раскрывается, то тема никогда не сводится к одному предмету. Если мужчина не жалеет времени на то, чтобы выслушивать множество дополнительных деталей, он помогает своей партнерше вернуться на более устойчивую позицию и избавиться от стресса.

В то же время, если женщина сводит к минимуму свои интерпретации чрезмерно сосредоточенных действий партнера, тем самым она помогает ему снизить уровень стресса. Иногда лучший способ помочь мужчине – это оставить его в покое, не обращать внимания. Понимание того факта, что эти склонности основываются на различиях нашего мозга, позволит нам не принимать подобные вещи на свой счет и откроет практические способы, как помочь партнеру справиться со стрессами.

Иногда лучший способ помочь мужчине – это оставить его в покое, не обращать на него внимания.

Мужчины хранят информацию, эмоции и восприятия в различных участках мозга, тогда как женщины стараются обобщить свой опыт, реагируя на множественные раздражители всем мозгом сразу. Это одна из причин, приводящих к тому, что в ситуации стресса женщина чаще чувствует себя измученной множеством дел. Под воздействием стресса женщина стремится поддерживать связь с миром и получать больше информации, а мужчина старается сосредоточиться на том, что кажется ему наиболее важным.

Под воздействием стресса женщина стремится поддерживать связь с миром и получать больше информации, а мужчина пытается сосредоточиться на том, что кажется ему наиболее важным.

Это различие в структуре мозга мужчин и женщин также имеет большое значение для снятия стресса. Мужчине проще освободиться от своего серьезного и ответственного левого полушария, давая ему возможность отдохнуть и восстановиться. Под действием стресса мужчина может просто сменить фокус внимания и расслабиться. Он переходит с использования своего логического, практичного и реалистичного левого полушария на правое, которое импульсивно, склонно к риску и фантазиям. Такое смещение акцента автоматически освобождает его от стресса ответственности. Этим способом мужчина с легкостью переключается и освобождается от ежедневных хлопот.

Женщина не может позволить себе такой роскоши, поскольку соединительная ткань между двумя полушариями мозга не дает ей отвлечься так просто. Когда она в правом полушарии пытается расслабиться и повеселиться, ее связь с аналитическим и рациональным левым полушарием сохраняется.

С практической точки зрения, понимание этого различия поможет мужчине осознать, насколько бессмысленно говорить женщине вещи вроде «Да забудь ты!» или «Не беспокойся об этом!». Она не способна переключиться так же, как он, но может *говорить* о том, что ее беспокоит.

Позиция Марса: если мужчина не может в данный момент решить какую-то проблему, он справляется со стрессом, просто забывая о ней до того момента, когда будет способен что-то предпринять.

Позиция Венеры иная: если она не может решить проблему, она чувствует: «По крайней мере, мы можем об этом поговорить».

Беседа с человеком, который заботится о ней, активизирует мозговые нейромедиаторы женщины, что необходимо для снижения уровня стресса. Удерживая внимание на своих проблемах, женщина на самом деле освобождается от их давления и негативного влияния на настроение.

## Белое вещество и серое вещество

Мужчины и женщины обладают разными типами мозга, одинаково приспособленными для разумного поведения. У мужчин в 6,5 раз больше серого вещества, чем у женщин. У женщин в 10 раз больше белого вещества, чем у мужчин. Центры обработки информации находятся в сером веществе. Соединительные сети между этими центрами состоят из белого вещества. Это различие объясняет, почему мужчины превосходят женщин в областях, где требуется точечная обработка данных в сером веществе (таких, как математика), а превосходство женщин, благодаря избытку связующего белого вещества, проявляется в интеграции и усвоении информации из серых зон, необходимых для реализации языковых навыков.

Это физическое различие в устройстве мозга помогает понять, почему мы настолько поразному осуществляем коммуникацию. Женский мозг постоянно занят тем, что соединяет все воедино. Чем больше она беспокоится о чем-либо, тем больше связывает это с другими вещами, находящимися в ее уме.

Например, когда она смотрит фильм или навещает подругу, она, вероятно, сможет многое рассказать об этом событии. А мужчине, возможно, будет вообще нечего сказать об этом фильме, кроме того, что он принадлежит к такому-то жанру. Она предполагает, что он не хочет говорить с ней о фильме, но ему на самом деле почти нечего сказать. Учитывая это, она должна понимать, что ему интересно выслушать ее, хотя он мало что скажет в ответ. Когда женщина перестает требовать от партнера, чтобы он добавил что-нибудь еще, он не только будет благодарен ей за готовность высказаться, но и сам постепенно начнет больше делиться своими впечатлениями.

Когда мужчине почти нечего сказать, женщина часто принимает это на свой счет, подозревая, что он просто не хочет принять участие в беседе.

То же самое касается расспросов, как прошел его день или поездка, из которой он только что вернулся. Если он отвечает скупно, это не оттого, что он скрывает что-то; он просто не думал об этом, потому не может вспомнить ничего особенного. Она с нетерпением ждет момента, чтобы объяснить, как все события взаимосвязаны. В процессе общения женский мозг успешнее справляется со стрессом, в то время как мужчине от общения толку мало.

## Почему Венера сильна в беседе

В мозгу есть лобная и височная области – зона Брокка и зона Вернике – связанные с языком. У женщин они развиты больше, отсюда понятно, почему женщины так любят поговорить. Исследователи обнаружили шесть или семь языковых центров *в обеих* полушариях женского мозга, а в мужском мозгу все языковые центры находятся в левом полушарии. Поскольку у мужчин меньше языковых центров, им не просто сложнее словесно выразить свои переживания – они вообще не чувствуют в этом потребности.

Мужские языковые центры особенно сильно активизируются в моменты решения каких-либо проблем. Некоторые мужчины больше говорят в начале отношений, в этот период мужчина представляется ей и говорение является для него «решением проблемы» открыть ей себя и свои чувства. С момента, когда эта проблема решена, языковые центры активизируются не так легко. Подобным же образом, слуховой центр мужчины пребывает на пике активности, когда он решает проблемы.

Женский мозг устроен так, чтобы общаться и выражать чувства. По сравнению с мужским мозгом, женский занят значительно больше, постоянно проговаривая все ее реакции и восприятия. Когда женщина говорит, многие части ее мозга задействованы полностью. Мужчине нужно больше времени, чтобы соединить эмоции с мыслями и выразить свои чувства.

Это различие служит источником многих сложностей в отношениях. Понимание того, что молчание мужчины не означает, что он что-то скрывает, избавит женщину от отчаянных попыток заставить его рассказать в подробностях о прошедшем дне.

Со временем мужчина научится быть хорошим слушателем, и это будет самым действенным способом помочь партнерше справиться со стрессом. Женщине может нравиться, что мужчина способен открыться и поделиться впечатлениями, однако ее стресс уменьшится, только когда она почувствует, что ее *выслушали*. По мере того как мужчина научится слушать женщину, а женщина – с благодарностью принимать это, мужчина тоже станет более открытым для беседы.

## Математика и чувства

Малая теменная доля (МТД) – это область по обе стороны коры головного мозга, расположенная чуть выше уровня ушей. Размеры этой части мозга напрямую связаны с математическими способностями. У многих математиков и физиков, в том числе у Альберта Эйнштейна, МТД была увеличенной. Левая МТД больше развита у мужчин – она связана с восприятием времени, скорости и способности к управлению трехмерными объектами. Этими способностями во многом объясняется марсианская любовь к компьютерным играм. Более 90 % таких игр используются Марсом.

По этой же причине мужчины все время поторапливают женщин, беседуя или принимая решения. Он остро переживает время, которое она тратит на разговор. Слушая, он напряженно вырабатывает решение, что должно быть сделано, чтобы решить ее проблему в кратчайший срок. Это происходит не потому, что он не заботится о ней, совсем наоборот. Он хочет помочь и не понимает, что большей помощью будет задать уточняющие вопросы, а не поскорее выработать решение проблемы.

Когда женщина говорит, мужчина остро ощущает время, уходящее на разговор, испытывая желание поскорее помочь ей решить проблему.

У женщин более развита правая сторона МТД. Левая сторона мозга в основном отвечает за прямое, рациональное и обоснованное мышление, в то время как правое полушарие отличается эмоциональностью, чувственностью и интуицией. Мужчина традиционно стремится решить проблему, а женщина имеет обыкновение вникнуть в ее динамику, разобрать соотношения различных частей проблемы.

Женщины тоже могут испытывать раздражение и досаду, если кто-нибудь слишком долго рассуждает, пока дойдет до сути. Умножив эти эмоции на 10, вы получите чувство, с которым среднестатистический мужчина выслушивает жалобы своей жены на ее бесконечные проблемы. Это не значит, что она не может делиться своими переживаниями, но просто ей следовало бы делать это в такой форме, которая будет эффективна и для него тоже. Искусство такой беседы мы рассмотрим в главе 9.

Кроме того, МТД позволяет мозгу обрабатывать чувственную информацию, в частности выборочное внимание, проявляющееся, например, в том, что женщина может откликнуться на детский плач ночью.

Исследования показали, что правая МТД, доминирующая у женщин, связана с памятью и управлением пространственными отношениями. Она связана также с восприятием наших собственных чувств – движущей силой Венеры.

В то время как мужчине прекрасно удается с большого расстояния следить за мячом на футбольном поле, женщина умеет искусно подмечать тонкости переживаний – как своих, так и других людей. Одна из проблем женщин состоит в том, что они пристально интерпретируют мужские чувства. Например, если он выглядит расстроенным, ей кажется, что он не интересуется тем, что она говорит. А на самом деле он просто пытается сфокусироваться, чтобы осмыслить ее слова и понять, чем он может помочь. Она подмечает его состояние, но интерпретирует его совершенно неверно.

## Наш мозг по-разному реагирует на опасность

По обеим сторонам мозга чуть ниже лба в средней части теменной доли находится миндалевидная железа под названием мозжечковая миндалина. Эта железа отвечает за реагирование мозга на опасность и действует у мужчин и женщин по-разному. У мужчин активнее правая часть, имеющая многочисленные соединения с другими областями мозга, а у женщин активнее левая часть. В мужском мозгу мозжечковая миндалина теснее связана с визуальными центрами коры, в результате чего мужчины сильнее реагируют на визуальные стимулы, чем женщины.

Это объясняет, почему мужчины чаще склонны разглядывать других женщин. Просто мужской мозг более активен в этом отношении. Когда мужчина сталкивается с вызовом – а вызовом для мужчины является любая женщина, – визуальные центры в коре головного мозга активизируются. Его инстинкт смотреть на других женщин не означает, что он неудовлетворен своей партнершей, это естественное следствие возбуждения мозговых центров. Это вовсе не оправдание бестактного поведения. Если мужчина смотрит на другую женщину, он должен сохранять уважение к партнерше, ограничившись лишь коротким взглядом, после чего проявить чуть больше внимания к своей партнерше. Если я слишком долго задерживаюсь взглядом на какой-нибудь женщине, моя жена дружески толкает меня в бок. Однажды она сказала: «Смотреть-то смотри, только слюни не пускай!»

Смотреть на женщин – это проявление здорового мужского инстинкта.

Такое отношение служит для мужчины очень ценным напоминанием. Это выражение понимания, но в то же время просьба не забывать, что ей не очень приятно, когда ее мужчина слишком пристально разглядывает другую женщину. С одной стороны, она намекает ему на свои ощущения, с другой – не стыдит и не сердится на него за такое поведение. Вообще-то неплохо, если его привлекают женщины. Ведь именно потому его привлекает и собственная жена. И если он визуально реагирует на других женщин, это не означает, что он не любит свою жену. Если мужчина должен скрывать свою визуальную реакцию на других женщин в ее присутствии, то его влечение к ней тоже ослабевает.

Следует добавить, что мозжечковая миндалина напрямую связана с центром активности в мозгу. Вследствие этого мужчины более нетерпеливы и импульсивны перед лицом нерешенных проблем.

Мозжечковая миндалина, определяющая наши реакции на стресс и опасность, напрямую связана с визуальным и деятельным центрами мужского мозга.

Более активная левая часть мозжечковой миндалины у женщин соединена с другими областями мозга, включая гипоталамус, в большей степени получающий сигналы из организма, чем из внешней среды. Женская мозжечковая миндалина напрямую подключена к мозговым центрам, связанным больше с переживаниями, чем с действиями. Связи левого полушария контролируют внутреннюю среду организма, отчего к общей чувствительности женщины добавляются ощущения от внутренних процессов. По мнению некоторых исследователей, эта особенность развилась у женщин потому, что им приходится иметь дело с внутренними стрессовыми факторами вроде беременности и деторождения. В мужском мозгу те области, с которыми соединена мозжечковая миндалина, больше реагируют на внешнюю среду.

Это психологическое различие помогает нам понять, почему мужчина становится нетерпеливым и пытается поскорее что-нибудь предпринять, когда женщина говорит о проблеме. Его мозжечковая миндалина вдвое больше, чем у нее, и соединена напрямую с визуальным центром и центром активности мозга, который «ищет решение» или побуждает к каким-либо

действиям. А женская мозжечковая миндалина, в отличие от мужской, соединена с совсем другими частями женского мозга, которые ориентированы не столько на действия, сколько на чувства. И если он хочет перейти к действиям, то она хочет разобраться в своих чувствах по поводу проблемы.

В женском мозгу более активна левая часть мозжечковой миндалины. Эта часть ее мозга имеет больше связей с другими, в том числе с гипоталамусом, получающим сенсорные сигналы главным образом изнутри организма, а не из внешнего мира. У мужчин те области мозга, которые сообщаются с мозжечковой миндалиной, реагируют на внешнюю среду. Связи левого полушария женского мозга контролируют ситуацию внутри организма, поэтому женщины более чувствительны к своим внутренним процессам.

## Почему женщины никогда не забывают ссор

Женский мозг устроен так, что ощущает и запоминает эмоции более интенсивно, чем мужской. Сам процесс эмоционального переживания, его кодирование в памяти и нервные реакции сильнее интегрированы в женском мозгу. Хотя ученые пока не в состоянии выяснить причину этого различия, исследования показали, что женщины склонны сохранять более сильные и живые воспоминания об эмоциональных переживаниях, чем мужчины. Женщины способны вызвать в памяти воспоминания быстрее и в большем количестве, чем мужчины. Их воспоминания богаче и интенсивнее. Под действием стресса женский мозг может оказаться переполнен воспоминаниями.

Эмоции усиливают женскую память.

Существует физическое объяснение тому, что женщины могут вспоминать невнимательность, ошибки и размолвки из прошлого. Основную роль в эмоциональных реакциях и эмоциональной памяти играет мозжечковая миндалина. Считается, что в далеком прошлом эта железа была в основном связана со страхом и негативными переживаниями. Недавние исследования показали, что мозжечковая миндалина одинаково реагирует на силу и интенсивность как приятных, так и неприятных воздействий. Нервные связи этой железы с другими областями мозга позволяют быстро реагировать на сенсорные раздражители и вызывать физиологические и поведенческие реакции.

Эмоциональная память формируется у женщин в левой части мозжечковой миндалины, а у мужчин – в правой. Те области женского мозга, которые вовлечены в эмоциональные реакции, совпадают с зонами, кодирующими воспоминания о пережитом. У мужчины этот процесс происходит в разных полушариях. Как полагают ученые, тот факт, что женщины воспроизводят воспоминания более живо и точно, чем мужчины, объясняется наличием у женщин нервных связей между эмоциональными центрами и центрами памяти. Женщина способна запоминать негативные эмоции, но когда уровень стресса снижается, у нее проявляется такая же способность запоминать все хорошее, что сделал мужчина. Именно эта черта делает женщин такими привлекательными для мужчин. В то время как он забывает о своих достоинствах, она с любовью напоминает ему, что он очень важен для нее.

Женщины, которые ожидают от мужчин той же интенсивности и точности в отношениях, на которую способны сами, будут разочарованы. Но, понимая эту разницу, женщина может легко подкорректировать свои ожидания. Речь не о том, чтобы «занизить» их, но просто подстроить их под реальность. Например, женщина отчетливо помнит и дорожит неким романтическим моментом, и расстраивается, когда выясняет, что партнер не может ничего вспомнить и обсудить с ней то, что для нее так важно. Вместо того чтобы злиться или обижаться, ей просто следует осознать, что наш мозг устроен по-разному.

Как я уже сказал, восприятие реальности – пусть даже оно несравнимо с голливудскими романтическими сценариями – позволяет нам познать и пережить чувство полноты от настоящей любви, той самой любви, которая не требует совершенства ни от нас, ни от наших партнеров.

## Глубина чувств

Лимбическая система, включающая гипоталамус, гиппокамп и мозжечковую миндалину, – это место, где находятся наши эмоции и мотивации. Лимбическая система женщины больше и глубже, поэтому женщина всегда ориентирована на чувства. В этой части мозга сосредоточена повышенная способность женщины налаживать контакт и ощущать связь с другими людьми. Исследователи полагают, что именно развитость этой части мозга обуславливает подверженность женщин депрессии. С другой стороны, под действием заботливой поддержки и здоровых эмоций женский мозг способен на чувство гораздо большего удовлетворения, чем мужской. Поэтому мужчин так тянет к женщинам. Феноменальная способность женщин к переживанию радости, восхищения и удовлетворения дает мужчине повод чувствовать свою значимость. Насыщая его дух подобным образом, она почувствует, как глубоко в ее душе воцаряется мир и покой.

Способность женщин к переживанию радости, восхищения и удовлетворения служит топливом, наполняющим мужчину ощущением собственной значимости.

Если мы хотим наслаждаться жизнью, а не просто выживать, нам следует усовершенствовать искусство отношений с учетом наших естественных возможностей, склонностей и потребностей.

## **Создание гармонии**

Это краткое знакомство с нашим мозгом должно было убедить вас: не следует надеяться, что женщины будут подобны мужчинам, а мужчины – женщинам. Это приведет к противоположным результатам. Понимание фундаментальных различий в устройстве нашего мозга должно помочь нам интерпретировать поведение наших партнеров в более позитивном свете и избавиться от бессмысленного желания, чтобы они думали, чувствовали и действовали так же, как мы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.