

Алан и Барбара Пиз

АБ

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ВРУТ,
А ЖЕНЩИНЫ РЕВУТ



Новая
важная
книга
о
взаимо-
отношениях
полов



Барбара Пиз
Аллан Пиз
Почему мужчины врут, а женщины ревут
Серия «А и Б = формула успеха»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6700092
Пиз А., Пиз Б. Почему мужчины врут... : Эксмо; Москва; 2003
ISBN 978-5-699-10942-5

Аннотация

Быть мужчиной нелегко, но и женщиной не проще...

Личные и семейные отношения подвергаются таким же стрессам, как и вся наша «сумасшедшая» жизнь. Женщины злятся, а мужчины удивляются и ничего не понимают.

Нарушение распределения «мужских» и «женских» ролей в современной жизни приводит к неминуемым конфликтам.

Всемирно известные эксперты по межличностным взаимоотношениям Аллан и Барбара Пиз в своей умной и увлекательной книге попытались найти ответы на те вопросы, которые задает себе женщина, проснувшись воскресным утром: «Почему мужчины вечно посматривают на других женщин? Почему они всегда диктуют нам, как мы должны думать и поступать?» Мужчины твердят совсем иное: «Почему женщины вечно нас пилят? Почему они никогда заранее не говорят о своих желаниях?»

Оцените эту книгу по достоинству, и, быть может, море вашей совместной жизни станет намного спокойнее!

Содержание

Книги Аллана Пиза	6
Вступление	8
Почему это так тяжело для мужчин и женщин	9
Почему у мужчин и женщин столько проблем?	11
Путешествуем по миру	13
Изучайте второй язык	14
«Не следует ли мне изменить пол?»	15
Личный опыт	16
И наконец...	17
Глава первая	18
Женское пиление против мужского нытья	20
Пиление в веках	21
Как чувствует себя пилильщик?	22
Как чувствует себя жертва?	23
Почему из женщин получаются такие замечательные лесопилки?	24
Почему пиление не приводит ни к чему хорошему?	27
Когда возникает наиболее неприятное пиление?	28
Пиление может быть просьбой о признании	30
Материнский комплекс	31
Решение проблемы: говорите то, что вы хотите сказать	32
Решение проблемы: говорите, что вы чувствуете	33
Решение проблемы: техника «я, мне»	34
Решение проблемы: дайте мужчине полчаса, чтобы успокоиться	35
Решение проблемы: заставьте детей сделать то, что вы хотите	36
Не пилите – воспитывайте их	37
Решение проблемы: займемся с детьми	38
Как понять того, кто пилит	39
Проблемы жертвы	40
Проблемы того, кто пилит	41
Глава вторая	42
1. Почему мужчины всегда предлагают решения и дают советы?	43
Почему женщин раздражают мужские решения	43
Практикум: Сара и Энди	44
Как Энди мог бы исправить положение?	45
Когда вы хотите заняться бизнесом с представителем противоположного пола	46
Как избежать ссор с представителями противоположного пола	46
Решение	46
2. Почему мужчины постоянно переключают каналы телевизора?	48
Решение	49
3. Почему мужчины не могут остановиться и спросить дорогу?	50

Решение	50
4. Почему мужчины всегда оставляют сиденье туалета поднятым?	51
Решение	52
5. Почему мужчины терпеть не могут ходить по магазинам?	53
Как покупать продукты	54
Как покупать одежду	54
Решение	55
6. Почему у мужчин такие ужасные привычки?	56
Вредные продукты	56
Решение	56
7. Почему мужчины любят непристойные шуточки?	58
Как шутки и юмор снимают боль	59
Не обижайтесь	60
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Аллан Пиз, Барбара Пиз

Почему мужчины врут, а женщины ревут

Allan PEASE

Barbara PEASE

WHY MEN LIE AND WOMEN CRY

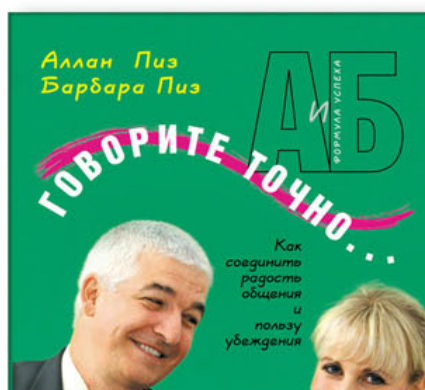
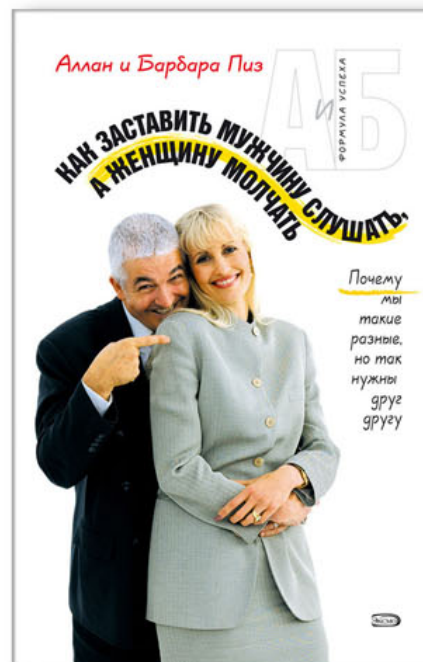
This edition published by arrangement with Porie Simmons Literary Agency

© COPYRIGHT = Allan Pease, 2002

© Перевод. Т. Новикова, 2003

© Издание на русском языке. Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2003

Книги Аллана Пиза



Библия языка телодвижений

Мимика, позы, манеры, походка, взгляд – полная расшифровка всех телодвижений, по которым можно легко разгадать настоящие чувства и мысли других людей. Также эта книга поможет вам осознать и собственные невербальные сигналы, научит использовать их для эффективного общения.

Новый язык телодвижений

Авторы значительно расширили и дополнили издание. «Читать любого человека как книгу», выбирать правильную линию поведения, чувствовать себя уверенно и непринужденно в любой обстановке, принимать самые верные решения – все это теперь реально и доступно каждому. Изучайте новую, современную версию языка телодвижений и вы непременно добьетесь успеха во всем!

Почему мужчины врут, а женщины ревут

Всемирно известные эксперты по межличностным взаимоотношениям Аллан и Барбара Пиз в своей умной и увлекательной книге попытались найти ответы на те вопросы, которые задает себе женщина, проснувшись воскресным утром, и которые твердят себе

Как заставить мужчину слушать, а женщину молчать

Аллан и Барбара Пиз научат вас вовремя ретироваться с поля боя, а подчас и избежать самой схватки. Практические советы, которые легко выполнить, помогут вам не только наладить теплые и доверительные отношения в семье, но и сделают вашу жизнь гармоничнее и счастливее.

Говорите точно... Как соединить радость общения и пользу убеждения

Эта книга написана международными экспертами по «технологиям общения», она научит вас отделять фразы формальной вежливости от зерен истины и расшифровывать невербальные сигналы. Вы сможете оценить искренность партнера и верно интерпретировать его мысли, а умение говорить комплименты и внимательно слушать позволит вам не только добиться успеха в личной жизни, но и поднимет вас на вершину профессиональной карьеры, сделает «мастером разговора».

Вступление

Мы рождаемся нагими, мокрыми и голодными. Затем все становится еще хуже.

Китайская пословица

Почему мужчины лгут? Почему они всегда считают себя правыми? Почему они боятся обязательств? А почему женщины вечно плачут? Почему они готовы заговорить несчастного мужчину до смерти? Почему они не хотят так часто заниматься сексом?

Различия между полами, непонимание и конфликты даже в XXI веке остаются точно такими же, как и тогда, когда Адам впервые поссорился с Евой. Мы три десятилетия посвящали исследованию различий между мужчинами и женщинами, проведению различных экспериментов, анализу многих километров киноленты, написанию множества книг, выступлениям по телевидению и радио, а также на многочисленных конференциях и семинарах. Нам задавали десятки тысяч вопросов о том, почему мужчины и женщины ведут себя так непохоже друг на друга. Люди, страдавшие от поведения представителей противоположного пола, писали нам, звонили и присылали электронные послания. Они чувствовали себя беспомощными и хотели узнать, как можно справиться с подобной ситуацией. В результате мы написали эту книгу. В ней мы попытались дать ответ на сорок наиболее часто задаваемых нам вопросов, опираясь на свой опыт, результаты исследований и наблюдений, последние научные данные и, наконец, на здравый смысл. Затем мы предложили вполне реалистичные решения, которые помогут вам более эффективно общаться с представителями противоположного пола.

В этой книге мы попытались дать ответ на те вопросы, которые женщины задают себе, просыпаясь воскресным утром. Они спрашивают себя: «Почему мужчины вечно посматривают на других женщин? Почему они вечно диктуют нам, как мы должны думать и как поступать?» Мужчины в то же время терзаются совсем другими вопросами, вне зависимости от того, проснулись ли они в одиночестве или их партнерши просто не хотят с ними разговаривать. Они твердят себе: «Ну почему эти женщины никогда не могут четко сформулировать свои желания? Почему они вечно нас пилят? Почему я должен надевать носки сразу, как только встану с постели?»

Женщины беспокоятся о будущем, пока не заполучат мужа. Мужчины никогда не беспокоятся о будущем, пока не женятся.

Сегодня наука в состоянии объяснить, почему женщины так много говорят, почему они вечно ходят вокруг да около, почему хотят знать все, вплоть до мельчайших деталей, и редко становятся инициаторами секса. Теперь мы знаем, что всему этому есть эволюционные и биологические причины, и можем объяснить, почему мужчины способны одновременно заниматься только одним делом, почему терпеть не могут ходить по магазинам, почему никогда не спрашивают дорогу, оставляют сиденье туалета поднятым и ничего не знают о жизни своих друзей, несмотря на то что только что провели с ними все выходные.

Во многом наша книга расскажет вам об очевидном, однако многие люди именно эти моменты и упускают. Вы наверняка замечали, как много женщин испытывают просто биологическую потребность покупать новые шторы или переставлять мебель, чтобы мужчина наткнулся на столы и кресла, когда вернется домой слишком поздно. Вы наверняка знаете о том, что женщины не могут долго смотреть спортивные передачи, а мужчины редко способны по достоинству оценить костюм от известного модельера.

Почему это так тяжело для мужчин и женщин

Быть мужчиной сегодня нелегко. Феминистки заметно продвинулись вперед по сравнению с шестидесятыми годами. Количество самоубийств среди женщин сократилось на 34 %, зато среди мужчин на 16 % возросло. Впрочем, должны заметить, что и женщиной быть в современном мире не менее сложно.

В конце XX века, когда женщины получили полную свободу и зачастую стали воспринимать мужчин как врагов, личные и семейные отношения испытывают постоянный стресс. Женщины злятся, мужчины удивляются и ничего не понимают. В прошлом роли мужчин и женщин были четко определены. Мужчина был главой семьи. Он добывал хлеб насущный, его слово было законом, и все решения принимал только он. Он был защитником и добытчиком. Его жена была матерью, домохозяйкой, секретаршей и сиделкой. Мужчина знал свои обязанности, женщина – свои. Жизнь была простой.

Но внезапно все изменилось. Телевизионные передачи и рекламные ролики начали представлять мужчину глупым, некомпетентным существом, полностью теряющимся перед лицом умной, интеллигентной, во всем его превосходящей женщины. Все больше и больше женщин начали требовать полного равенства. Проблема заключалась в том, что женщины четко знали, чего хотели и как этого добиться. Мужчины остались далеко позади.

Если женщина публично дает мужчине пощечину, все сразу же понимают, что он был не прав.

Мужчины часто просто не понимают правил. Например, женщина, говорящая о неравенстве, всегда вызывает симпатию. Мужчина же, заговоривший на ту же тему, немедленно прослышет женоненавистником. Пренебрежительные шуточки насчет мужчин теперь заметно превосходят по количеству анекдоты о женской глупости. Соотношение стало примерно десять к одному. Вот типичный пример того, что можно найти в своей электронной почте:

«Вы когда-нибудь замечали, что все женские проблемы начинаются с мужчин (имеются в виду английские слова, связанные с мужчинами: «мен», «гай», «хиз»)?

Мен-пауза

Мен-струальные боли

Мен-тальные болезни

Ги-неколог

Гис-терэктомия»

А вот шуточка, в последнее время ставшая особенно популярной среди женщин. Бедные мужчины просто теряются и пугаются, услышав подобное высказывание:

Определение мужчины: «Система поддержки функционирования пениса».

Многим мужчинам в последнее время приходится сталкиваться с открытой враждебностью со стороны женщин. Нельзя отрицать, что этот фактор зачастую приводит к депрессии и изменению психологии целого поколения мужчин. Мужчины, молодые и старые, чаще совершают самоубийства, а японцы возглавляют этот список. Мужчины больше не знают, что им делать, а новые ролевые модели еще не сформировались.

Женщинам тоже приходится нелегко. Феминизм зарождался как средство преодоления неравенства между мужчинами и женщинами. Феминистки хотели освободиться от цепей, которыми они были прикованы к плите и кухонной раковине. Сегодня 50 % женщин в западном мире работают – хотят они этого или нет. В Великобритании одна из пяти семей состоит из женщины с детьми. И всего одна из пятидесяти семей состоит из мужчины с детьми.

Женщины берут на себя роль матери, отца и добытчика. Женщины получают язвы желудка, страдают от сердечных приступов и болезней, вызванных стрессом, которые раньше были привилегией мужчин.

Булимия поражает от 4 до 5 процентов студенток и только одного из трехсот студентов.

К 2020 году 25 % женщин западного мира будут жить в одиночестве. Такая ситуация противостественна, она подрывает основные биологические основы существования жизни на Земле. Женщины много работают, постоянно раздражаются и остаются одинокими. Мужчины чувствуют, что женщины хотят, чтобы они мыслили и действовали, как женщины. Все встало с ног на голову. Наша книга даст вам карту, которая поможет ориентироваться в лабиринте отношений и позволит распознать свои ошибки, крутые повороты и тупики.

Почему у мужчин и женщин столько проблем?

Женщины призваны рожать детей и заботиться о семейном гнезде. В результате женский мозг ориентирован на заботу, питание, любовь и воспитание людей, с которыми женщина сталкивается в жизни. Мужчина всегда имел совершенно другие обязанности – он был охотником, защитником, добытчиком и человеком, принимающим решения. Мы хотим сказать, что мужской и женский мозг ориентирован на совершенно разные виды деятельности и имеет абсолютно разные приоритеты. Научные исследования, особенно сканирование мозга, получившее распространение в последние годы, это полностью подтверждают.

Большинство книг, посвященных вопросам человеческих взаимоотношений, написано женщинами. Они же составляют и подавляющее большинство покупателей подобной литературы. Большинство этих книг описывает мужчин, что они делают не так и как их можно исправить. Большая часть консультантов по вопросам взаимоотношений и терапевтов – также женщины. Непредвзятому наблюдателю может показаться, что женщины больше интересуются отношениями, чем мужчины.

Во многом это действительно справедливо. Сосредоточенность на личных отношениях не свойственна мужскому мозгу и не занимает первое место в списке мужских приоритетов. Следовательно, мужчины вообще не думают об отношениях и быстро прерывают их, потому что, на их взгляд, женщины мыслят и действуют слишком сложно. Порой им приходится так тяжело, что они предпочитают убежать, чтобы не потерпеть позорный провал. Но истина заключается в том, что мужчинам здоровые, нормальные любовные отношения нужны не меньше, чем женщинам. Они просто считают, что в один прекрасный день такие отношения возникнут сами по себе, без предварительной работы и подготовки. Женщины же постоянно заблуждаются, считая, что если мужчины их любят, значит, они их понимают. Но они просто не в состоянии этого сделать. Мы называем друг друга противоположными полами не просто так. Мы действительно противоположны.

Женщина должна хорошо знать одного мужчину, чтобы понять всех мужчин. Мужчина должен узнать всех женщин, и все равно он ни одной из них не поймет.
ХЕЛЕН РОУЛЕНД

Человек – единственный вид, испытывающий постоянные проблемы, связанные с ритуалом ухаживания, брака и воспроизводства. Другие виды справляются с этим естественно и спокойно. Даже пауки «черная вдова» и богомолы, которые убивают своих партнеров после спаривания, отлично знают правила брачной игры и никогда их не нарушают. Возьмите для примера осьминога. Это простое животное с крохотным мозгом. Но осьминоги никогда не ссорятся относительно различий между самками и самцами, их не волнуют вопросы лидерства. У самок в определенное время возникает сексуальное желание, и самцы-осьминоги окружают ее, вытягивая свои щупальца. Самка выбирает того, чьи щупальца покажутся ей наиболее привлекательными, и дает ему зеленый свет. Она никогда не станет обвинять его в том, что он уделяет ей мало внимания, и никогда не станет думать о том, так ли он заботлив по отношению к ней, как она к нему. Никакие тещи и свекрови не станут давать ей советы, самку осьминога не волнует, выглядит ли она толстой. И она никогда не станет обвинять самца в том, что у него маленькие щупальца.

Но люди ведут себя совершенно не так. Женщины говорят, что им нужны чувствительные мужчины, но терпеть не могут тех, кто кажется им чересчур чувствительными. Мужчины никак не в состоянии понять этого тонкого различия. Мужчины не понимают, что они должны быть чувствительными к женским чувствам, но жесткими и мужественными во всех других отношениях. Мы постарались как можно более доходчиво разъяснить этот момент в нашей книге и надеемся, что она поможет несчастным мужчинам наконец разобраться в

этом запутанном вопросе. Женщинам же следует понять, чего же хотят от них мужчины и как им это можно дать.

Войдите в Интернет и задайте в качестве ключа для поиска слова «отношения» и «секс», и вы получите 36 714 ссылок на одном только английском языке. Для животных отношения – это простая, незамысловатая процедура, направленная на сохранение и выживание вида. Животные об этом не думают – они просто этим занимаются. Люди же дошли до такой точки в своем развитии, когда им хочется узнать, как лучше всего привлечь внимание противоположного пола, как построить счастливую, веселую и интересную жизнь, основанную на здоровых отношениях между полами.

Путешествуем по миру

Чтобы написать эту книгу, мы посетили свыше тридцати стран. Мы собирали информацию и проводили исследования личных отношений повсюду. В своей работе мы постарались коснуться основных тем и рассказать вам о наиболее распространенных проблемах, чтобы предложить практичные и доступные решения. Поведение людей и сценарии, которые мы описываем в своей книге, не могут быть применимы ко всем читателям. Это подлинные истории, а принципы, из них вытекающие, применимы к большинству людей.

Если вы будете правильно общаться с теми, с кем вам приходится жить, работать и любить, ваша жизнь станет намного счастливее. К сожалению, мы замечаем, что большинство людей почти все время поступают совершенно неправильно.

В Великобритании, к примеру, свыше половины пар разводятся в течение первых четырех лет совместной жизни. А если прибавить к этому количеству и те пары, которые так и не решаются вступить в брак, то это количество возрастет до 60–80 %.

100 % разводов начинаются с брака.

Наша книга предлагает вам способы уменьшить это кошмарное количество и внести некоторую ясность в вашу жизнь. Мы сделаем вашу жизнь проще, наполним ее здравым смыслом и расскажем вам о научных фактах, которые будут вам полезны. Мы постарались изложить всю эту информацию спокойно, с юмором и интересно и объясним вам поведение вашего партнера, сына, дочери, матери, отца, тещи или свекрови, друзей и соседей.

Изучайте второй язык

Чтобы добиться успеха в отношениях с противоположным полом, вы должны уметь разговаривать на двух языках – на мужском и женском. Если вы говорите только по-английски и приезжаете во Францию, нет никакого смысла на чистом английском языке заказывать в ресторане рыбу с чипсами. Французы вас не поймут. Если вы француз и отправляетесь в англоговорящую страну, нет смысла говорить по-французски и заказывать жареных улиток. Местное население отнесется к вам по меньшей мере настороженно. Но если вы купите просто разговорник, из которого узнаете, как произносятся основные слова и фразы на чужом для вас языке, это поможет вам общаться с местными жителями, заслужить их уважение и вызвать у них желание помочь вам, даже если вы будете говорить неправильно и с трудом. Все люди испытывают уважение к тем, кто пытается их понять и заговорить на их языке.

«Не следует ли мне изменить пол?»

Люди часто спрашивают у нас: «Не хотите ли вы сказать, что я должен думать, говорить и действовать, как представители противоположного пола?» Конечно, нет. Когда вы покупаете мобильный телефон, вам всегда дают инструкцию по пользованию. Узнав, как работает ваш телефон и запрограммировав его на то, что вам необходимо, вы получаете массу удовольствия и радости. Вы никогда не станете обвинять телефонную компанию в том, что она пытается превратить вас в телефониста, только потому, что она предложила вам инструкцию по пользованию аппаратом. Наша книга – это инструкция пользователя, направленная на то, чтобы вы получили возможность понять противоположный пол и узнали, какие кнопки нужно нажимать, чтобы добиться наилучших результатов.

Когда женщина понимает, как устроен мужчина, ей становится легче общаться с ним и любить его. Когда мужчина понимает, что женщина мыслит и действует совсем не так, как он, он может узнать о жизни больше, взглянув на нее глазами своей подруги или жены.

Личный опыт

Мы, авторы этой книги, состоим в счастливом браке, мы хорошие и верные любовники, мы близкие друзья. Мы являемся родителями четырех замечательных детей. В нашей книге мы попытались отразить собственный опыт и представить вам сбалансированный взгляд на отношения между мужчиной и женщиной с самых различных точек зрения. Работа над этой книгой позволила нам самим лучше понять друг друга, наших родителей, братьев, сестер, кузин и кузенов, соседей и коллег по работе. Мы не всегда правы, но чувствуем, что в большинстве случаев наша точка зрения верна. И в результате мы очень редко ссоримся с близкими нам людьми, за что они нас и любят. Конечно, не бывает правил без исключений, но исключения – большая редкость.

И наконец...

Говорят, что быть мужчиной – замечательно, потому что вы понимаете, что говорят вам автомеханики, морщины придают вам привлекательности, нижнее белье обходится вам в сущие гроши, и вы безбоязненно можете поедать шоколад. Разговаривая с вами, люди никогда не смотрят на вашу грудь и вам не приходится выходить из комнаты, чтобы привести себя в порядок.

Говорят, что быть женщиной – замечательно, потому что вы можете разговаривать с представителями противоположного пола, не представляя их обнаженными, таксисты останавливаются по первому вашему взмаху, а ваши начальники-мужчины просто запуганы вашими гинекологическими проблемами. Танцуя, вы не похожи на лягушку в стиральной машине, а если вы выходите замуж за человека, который на двадцать лет вас младше, вы понимаете, что заполучили себе еще одного ребенка.

Может быть, когда-нибудь мужчины и женщины станут похожими друг на друга. Возможно, женщины полюбят смотреть, как гоночные машины носятся по кругу, а мужчины начнут относиться к хождению по магазинам как к новому виду спорта. Может быть, когда-нибудь сиденья в туалете будут оставаться опущенными, женщины станут разговаривать только во время рекламы, а мужчины начнут оценивать «Плейбой» только с литературной точки зрения.

Мы в этом сомневаемся. По крайней мере, как нам кажется, ничего подобного в ближайшие несколько тысяч лет не произойдет. И тем не менее мы должны учиться понимать друг друга, управлять нашими отношениями и ценить существующие между нами различия. И тогда нас будут любить и уважать.

Прочтите нашу книгу, и пусть она доставит вам удовольствие!

Барбара и Аллан Пиз

Глава первая

Лесопилка – когда кто-то просто не может остановиться



Пилить: (глагол) беспокоить, травить, изводить, бранить, душить, мучить, терзать, не давать покоя, затруднять, докучать, приставать, надоедать, провоцировать, браниться, брюзжать, ворчать; (существительное) человек, особенно женщина, который пилит.

«Лесопилка» – это слово, которым мужчины обычно называют женщин.

Большинство женщин ни за что в жизни не признаются, что они – лесопилки. Им кажется, что они просто напоминают своим мужчинам о том, что должно быть сделано, – о ремонте или приеме лекарств, уборке или поездке по магазинам. Порой пиление бывает и конструктивным. Что бы случилось с мужчинами, если бы женщины постоянно не напоминали им о том, чтобы те не пили слишком много пива, не увлекались чрезмерно гамбургерами, а если уж не могут остановиться, то чтобы занимались физкультурой и регулярно проверяли уровень холестерина в крови? Постоянное пиление в определенной мере сохраняет мужчинам жизнь.

Если же пилит не женщина, а мужчина, общество относится к нему совершенно иначе. Мужчины – не лесопилки по природе. Они убеждают, они лидируют, они демонстрируют свою мудрость – и мягко напоминают своим женщинам о ней, если те вдруг забыли. Естественно, они критикуют, обвиняют, стонут и жалуются, но ведь все это делается ради женского же блага. Повторение одних и тех же советов («Посмотри хоть раз на карту, прежде чем садиться за руль. Сколько раз тебе можно твердить одно и то же?!») или «Могла бы и

побольше внимания уделить своей внешности, когда к нам приходят мои друзья!») свидетельствует о достойной восхищения настойчивости и заботе.

Женщины тоже считают, что, пиля мужчин, они тем самым заботятся о них, но и мужчины думают точно так же. Женщина будет попрекать мужчину за то, что он бросает влажные полотенца на постель, снимает носки где ни попадя и никогда не помнит о том, что нужно вынести мусор. Она знает, что раздражена, но считает, что, если будет повторять мужчине одно и то же изо дня в день, тот наконец-то усвоит ее наставления. Она уверена в справедливости своих упреков и считает, что это вполне оправдывает ее приставание и надоедание. Подруги тоже не считают, что она пилит своего мужчину, – они уверены, что все мужчины ленивы и нуждаются в руководстве. По отношению к своей многострадальной подруге они не испытывают ничего, кроме симпатии и сочувствия.

«Песнь мужчины», комическая песня в исполнении Шона Морли, завоевавшая невероятную популярность благодаря Интернету, с момента выхода мгновенно стала хитом. Женщинам она нравится, потому что в ней говорится, что их пиление иногда все же приносит результаты – мужчины наконец понимают, кто в доме хозяин. Мужчины любят эту песню, потому что в ней говорится о том, что они в глубине души всегда знали. Один из куплетов начинается так:

Чем скорее ты поймешь, кто здесь хозяин,
Тем скорее ты сможешь отдать мне
приказ, дорогая...
Потому что я здесь хозяин...
Но все это – только в моей голове...

Но, как только женщина начинает повторять свои приказы, мужской мозг воспринимает их абсолютно однозначно: завелась лесопилка. Как заевшая пластинка, ваши слова не находят отклика в его душе и постепенно вселяют в мужчину чувство глубокой обиды. Только в США две тысячи мужчин ежегодно убивают своих жен, утверждая, что сделали это, потому что постоянное пиление просто вывело их из себя. В Гонконге муж, ударивший жену по голове молотком так, что та попала в больницу, получил скромный срок тюремного заключения, потому что судья признал, что он был доведен до крайности постоянными нападениями со стороны жены.

Женское пиление против мужского нытья

Женщины пилят, мужчины инструктируют.

После прочтения нашей предыдущей книги мужчина, назвавшийся Несчастливым Джереми, прислал нам такое письмо по электронной почте:

«Мне нужна ваша помощь. Я женат на Королеве-Лесопилке. Мне ни на минуту не удастся укрыться от ее наставлений, жалоб и оскорблений. Она начинает пилить меня, стоит мне только открыть дверь, и не успокаивается до того момента, когда засыпает.

Все общение между нами сводится к простому перечислению того, что я не сделал в течение дня, недели, месяца или со дня нашей свадьбы.

Положение стало настолько нетерпимым, что я даже попросил начальника дать мне сверхурочную работу. Вы можете себе это представить? Мне приятнее остаться на работе, чем идти домой! Стресс от выслушивания ее жалоб настолько велик, что у меня начинает болеть голова еще по дороге с работы домой. Так жить нельзя – я должен с радостью покидать офис и стремиться в родной дом, чтобы увидеть жену!

Отец говорил мне, что все женщины жалуются и пилят своих мужей, но я никогда ему не верил, до тех пор пока не женился сам. Даже мои приятели и те говорят мне о том, что жены вечно пилят их с утра до ночи. Неужели все женщины – прирожденные лесопилки? Пожалуйста, помогите мне».

А вот какую картину мы наблюдали в ресторане. За столом обедает группа женщин и живо обсуждает поведение своих мужей.

БЛОНДИНКА: Знаете, он никогда ничем не бывает доволен. Он вечно жалуется. Если я не хочу секса, когда он его хочет, он начинает ворчать так назойливо, что мне приходится буквально затыкать ему рот. А мне это не нравится! Может быть, я просто не в настроении. Но он пристаёт, и пристаёт, и пристаёт, пока мне не становится легче уступить ему, чем выслушивать его бесконечные жалобы.

БРЮНЕТКА: Стивен точно такой же. Он вечно недоволен тем, что я делаю. Если я красиво одеваюсь для приема его друзей, он обязательно скажет, что я уделяю им больше внимания, чем ему самому. Он даже заявляет, что я считаю его друзей более привлекательными, чем его. Если же я одеваюсь обычно, он обязательно заметит, что мне дела нет до его друзей и что я могла бы и получить постараться ради него. Порой я чувствую, что просто не в состоянии ничего сделать правильно.

ТРЕТЬЯ ЖЕНЩИНА: Интересно, и почему это мужчины говорят, что женщины постоянно их пилят?

Всеобщий смех.

Пиление в веках

Исторически сложилось так, что лесопилками всегда считали женщин. Глагол «пилить» пришел к нам из скандинавских языков, где он означал «грызть, щипать или долбить что-либо». В большинстве словарей «лесопилка» – это слово женского рода, в мужском роде ему эквивалентов нет.

До XIX века американские и европейские законы позволяли мужу жаловаться в магистрат на поведение своей жены, если та постоянно брюзжала или пилила его. Если он мог доказать это, его жену приговаривали к «Утиному табурету». «Утиный табурет» был широко распространен в США и Британии для наказания ведьм, проституток, мелких воровок и сварливых жен. Провинившуюся женщину привязывали к сиденью табурета, который подвешивали к своеобразному журавлю, а затем опускали перекладину, и несчастная женщина погружалась в воды ближайшей реки или озера на заранее определенное время. Количество таких окунаний зависело от тяжести ее проступка и от наличия или отсутствия подобных прегрешений в прошлом.

Вот судебная запись, датированная 1592 годом:

«...жена Уолтера Хикокса и жена Питера Филлипса были признаны сварливыми. И тогда было приказано, чтобы они поклялись в церкви, что перестанут брюзжать и браниться. Но если их мужья или соседи пожалуются на них еще раз, они будут приговорены к наказанию на «утином табурете».

Если же «утиный табурет» не помогал, у судов были и другие средства для наказания сварливых жен. Некоторых женщин водили по городу в железной маске, которая удерживала их язык, чтобы те не могли браниться. Последней женщиной, перенесшей наказание на «утином табурете», была Дженни Пайпс из Леонминстера, которую окунули в реку в 1809 году.

Как чувствует себя пилильщик?

Пилильщик всегда надеется, что его слова мотивируют жертву к позитивным действиям, благодаря ощущаемому ею чувству вины. Женщины надеются, что мужчина начнет действовать, пусть даже не ради самих действий, а хотя бы для того, чтобы остановить поток слов. Женщины знают, что они пилят мужчин, но это не означает, что подобное поведение доставляет им удовольствие. Как правило, они делают это только для того, чтобы добиться результата.

Некоторые женщины довели пиление до уровня искусства. Мы выделили пять основных типов подобного поведения.

Пиление по одному поводу: «Курт, как насчет того, чтобы вынести мусор?» Пауза. «Курт, ты сказал, что вынесешь мусор». Пять минут спустя. «Как насчет мусора, Курт? Он все еще здесь».

Множественное пиление: «Наш дом скоро не будет видно из-за травы, Найджел. На двери в спальню сломалась ручка, а окно еле закрывается. Пока ты настраиваешь телевизионную антенну и...» и так далее, и так далее.

Благотворительное пиление: «Ты принял свои таблетки, Рэй? И прекрати питаться одной пищей – это сплошной холестерин, а у тебя и так повышено давление...»

Пиление с участием третьей стороны: «Мойра говорит, что Шейн уже вычистил мангал для барбекю и они завтра приглашают гостей. Лето закончится, прежде чем ты что-нибудь сделаешь!»

Пиление авансом: «Надеюсь, Дэйл, сегодня ты не будешь столько пить. Я не хочу, чтобы повторилось то же самое, что и в прошлом году!»

Как правило, женщины всегда смеются над этими определениями. Они узнают себя и собственные слова, но никакой альтернативы подобному поведению не видят.

Когда пиление выходит за пределы допустимого, отношения пилильщика с окружающими резко портятся. Мужчины перестают обращать внимание на эти слова, что выводит женщину из себя. Она начинает чувствовать себя одинокой, заброшенной и несчастной. Если она не поймет, в чем причина такого положения, отношения могут быть уничтожены полностью.

Как чувствует себя жертва?

Мужчины считают, что пиление – это постоянное, косвенное, негативное напоминание о том, чего они еще не сделали, или об их промахах. Как правило, это происходит в конце дня, когда мужчине нужно отдохнуть и расслабиться.

Чем больше лесопилка пилит, тем сильнее жертва отгораживается от нее защитными барьерами, что сводит пилильщика с ума. Такими барьерами могут быть газеты, компьютеры, домашние дела, мрачное выражение лица, амнезия, мгновенная глухота и пульт дистанционного управления телевизором. Никому не нравится, когда на него направлена ярость, негативные высказывания, упреки, призванные вселить в человека чувство вины. Никто не хочет находиться рядом с лесопилкой, предпочитая оставить ее в одиночестве. Пускай обижается! Но когда женщина чувствует себя изолированной, непризнанной и одинокой, жертва будет страдать еще больше.

Чем сильнее женщина пилит мужчину, тем более одинокой она становится.

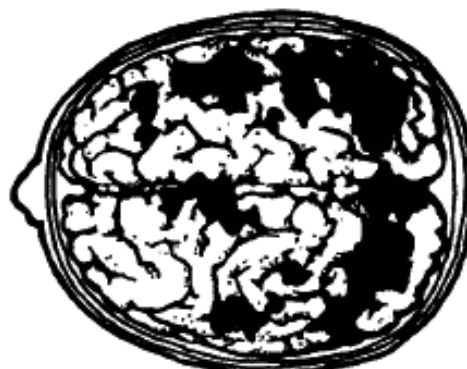
Единственным результатом пиления становится разрушение отношений между лесопилкой и жертвой, потому что жертве надоедает постоянно обороняться.

Почему из женщин получаются такие замечательные лесопилки?

Большинство женщин обладают такой организацией мозга, что они способны перего-ворить и перепилить любого мужчину на нашей планете. На иллюстрации показаны резуль-таты сканирования мозга пятидесяти мужчин и пятидесяти женщин. Активные области мозга, которые используются для речи и языка, показаны черным цветом. Это графическое отображение того, как мужчины и женщины разговаривают и общаются друг с другом.



Мужчины



Женщины

Области мозга, используемые для речи и языка. Институт психиатрии, Лондон, 2001 год

Затемненные области используются для функций речи и языка. Вы отчетливо видите, что у женщин способность к разговору гораздо больше, чем у мужчин. Это объясняет, почему, с женской точки зрения, мужчины так мало говорят. Это объясняет и то, почему, с мужской точки зрения, женщины никогда не могут заткнуться.

Женский мозг организован для мультитрекинга. Женщина может одновременно ловить пять мячиков. Она может писать компьютерную программу, говорить по телефону, прислушиваться к разговору позади нее и в то же самое время еще и пить кофе. Она может сразу же говорить о нескольких не связанных между собой темах и использовать пять тонов голоса, чтобы выделить и подчеркнуть наиболее важные моменты. Мужчины способны выделить только три таких тона. В результате, когда мужчины слушают женский разговор, они очень быстро теряют нить рассуждений.

Мультитрекинг зачастую проявляется в единственном предложении.

БИЛЛ: Сюю приедет к нам на Рождество?

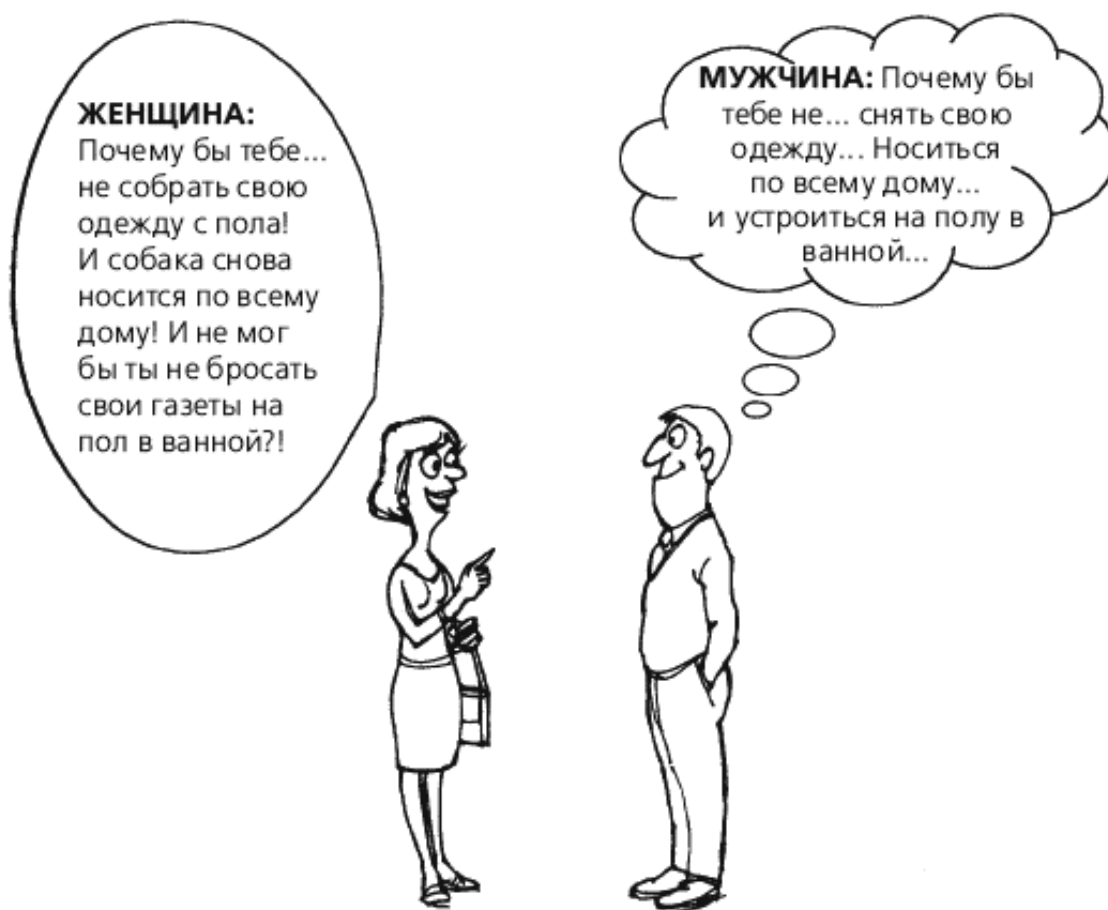
ДЕББИ: Сюю сказала, что ее приезд зависит от ситуации с заказанным ковром, кото-рый нужно притормозить ради соображений экономии, а Фиона может не приехать, потому что Эндрю нужно показаться специалисту, а Натан потерял свою работу, поэтому ему нужно искать новую, а Джоди не может отпроситься с работы – ее начальник такая зануда! – поэтому Сюю сказала, что она может приехать рано и мы отправимся за покупками на сва-дьбу Эммы, поэтому я думаю, что если мы разместим ее с Леном в комнате для гостей, то придется попросить Рэя приехать пораньше, чтобы...

БИЛЛ: Так приедет Сюю или нет?

ДЕББИ: Все зависит от того, удастся ли Диане отпроситься у Адриана, потому что его машина сломалась по дороге, и она...

И так далее, и так далее.

Биллу кажется, что он задал простой вопрос, и его вполне удовлетворит простой ответ – да или нет. Вместо этого он получает мультитрекинг-ответ, в котором затронуты девять различных тем и одиннадцать человек. Билл чувствует себя подавленным и отправляется поливать сад.



Мужчины обладают селективным слухом.

Мужской мозг настроен на монотрекинг. Мужчина может одновременно сосредоточиться только на одной вещи. Когда мужчина открывает карту, он выключает радио. Если женщина говорит с мужчиной, когда тот подвозит ее, он обязательно пропускает нужный поворот, а потом во всем винит болтливую даму. Когда звонит телефон, мужчина просит всех говорить потише, чтобы он мог ответить. Некоторым мужчинам, особенно занимающим ответственные должности, сложно даже жевать резинку на ходу.

Мужской мозг настроен на монотрекинг. Мужчины не могут заниматься любовью и отвечать на вопрос, выброшен ли мусор, в одно и то же время.

Основной мужской проблемой является мультитрекинг в процессе пиления. Это настолько выше его сил, что мужчина просто отключается. И в результате возникает порочный круг: лесопилка повышает громкость и силу напора, а жертва все выше и выше возводит защитные барьеры, порой создавая чисто физическое расстояние между собой и лесопилкой.

пилкой. Уйти со сцены не всегда бывает возможным, а давление нарастает настолько, что иногда процесс пиления перерастает в настоящую ссору, а то и в физическую потасовку.

Почему пиление не приводит ни к чему хорошему?

Основная причина бессмысленности пиления заключается в том, что в нем изначально заложено ожидание неудачи. Хотя лесопилка всегда надеется, что ее слова побудят жертву к действию, на самом деле она ожидает от жертвы негативной реакции и полного бездействия.

Основная ошибка заключается в ошибочности подхода к проблеме. Вместо того чтобы сказать: «Я ожидаю этого по праву», они говорят: «...ты никогда не выносишь мусор, ты отказываешься аккуратно развешивать свою одежду...» Они делят свою проблему на мелкие, тривиальные, незначительные укусы и высказывают косвенные, незначительные просьбы, призванные вызвать в мужчине чувство вины. Эти «просьбы», как правило, разделены на случайные группы, которые прослеживаются в косвенной речи. А ведь мужской мозг обладает весьма ограниченной способностью к распознаванию косвенной речи. Для мужчины подобные слова – все равно что раздражающие укусы moskitov. Он ощущает зуд и раздражение, но никак не может прихлопнуть злодейское насекомое. «Я не прошу тебя о многом, ты же знаешь... И ты знаешь, что доктор запретил мне поднимать тяжести... Я все выходные убиралась в доме, стерла пальцы до кости, чтобы наша квартира выглядела красиво, а ты просто сидишь целый день, уставившись в телевизор... Если бы у тебя была совесть, ты бы починил отопление, ведь на этой неделе обещают похолодание...»

Такое пиление бессмысленно, неприятно и создает провальную ситуацию. С таким подходом пиление превращается во вредную привычку, которая порождает стресс, дисгармонию, обиду, гнев и может привести к весьма неприятной чисто физической реакции.

Когда возникает наиболее неприятное пиление?

Пиление редко проявляется в рабочей среде, если только пилильщик и жертва не находятся в интимных отношениях. Совершенно отчетливый признак того, что у начальника роман с секретаршей, – это когда она начинает пилить его за то, что он не сделал.

Пиление – это борьба самолюбий двух людей. Когда секретарша замечает, что ее начальник чего-то не сделал, она может мягко напомнить ему об этом или просто сделать что-то за него. В конце концов, это ее работа. Но когда она чувствует себя в полной безопасности, ощущает свою власть и незаменимость, она может начать пилить начальника, чтобы тот выполнял свою работу лучше. Может возникнуть даже такая ситуация, когда секретарша почувствует, что способна лучше начальника справиться с его работой. На этом этапе пиление достигает кульминации. На самом деле секретарша не способна отобрать работу у своего начальника, но, пусть даже бессознательно, она начинает пилить его, чтобы низвести до своего уровня и заставить его почувствовать, насколько он в ней нуждается.

Деловые женщины, добившиеся успеха в работе, редко становятся лесопилками дома. У них нет на это ни времени, ни сил. Они всегда заняты чем-то большим, их увлекает работа, где они слышат только комплименты, похвалы и предложения. Если партнер такой женщины чего-то не сделал по дому, она предпочтет заплатить кому-либо за выполнение этой работы, не обратит никакого внимания или найдет себе другого партнера, который все сделает. Такая женщина действует с позиции силы.

Сексуальные Сирены тоже не тратят сил на пиление. Они тоже обладают силой, пусть даже и другого рода. Они используют свою сексуальную привлекательность, чтобы влиять на мужчин. Они никогда не станут ругаться по поводу грязной одежды на полу – они просто бросят на пол собственную, причем весьма чувственно. Однако, когда отношения становятся постоянными, из Сексуальных Сирен получаются самые злостные лесопилки.

Сексуальные Сирены не ругаются по поводу одежды на полу – они просто бросают туда же собственную.

Влюбленные женщины никогда не станут пилить любимых мужчин. Для них образ партнера окутан романтическим флером, они готовы сделать для любимого все, что угодно. Такие женщины не обратят внимания на грязную одежду на полу или грязную тарелку на столе. На этом этапе отношений женщины только о том и думают, чтобы доставить мужчине удовольствие. Пиление здесь абсолютно неуместно.

Пиление возникает между людьми, находящимися в близких отношениях, – между мужьями, женами, матерями, сыновьями, дочерьми и теми, кто живет вместе. Вот почему стереотип лесопилки в любом комическом фильме – это жена или мать, то есть человек, обремененный домашними обязанностями, чувствующий себя лишенным власти и неспособный изменить свою жизнь кардинальным, решительным образом.

Деловая Женщина излучает материальную и ментальную силу. Сексуальная Сирена пользуется сексуальной властью. Она сильна, независима и свободна. Женщина же, которая постоянно пилит своего мужчину, ощущает себя беспомощной, подавленной и забытой. Она крутится, как белка в колесе, и чувствует, что подавляемый гнев вот-вот вырвется наружу. Она знает, что жить так, как она, больше нельзя, но постоянно ощущает чувство вины за то, что не удовлетворена отведенной ей ролью. Она терзается, потому что не знает, что думать.

Веками женщину убеждали, что истинная женщина только и мечтает, чтобы стать Идеальной Женой и Матерью. На это работали семья, книги, женские журналы, кино и телевидение. В глубине души женщина знает, что заслуживает большего, но ее мозг настолько промыт, что она пытается жить в соответствии с той истиной, которая ей кажется правильной. Женщина не хочет, чтобы на ее надгробной плите написали: «Ее кухня всегда была идеально

чистой», но она не знает, как освободиться и создать для себя лучшую жизнь, часто даже не понимает, что ее чувства вполне естественны и нормальны.

Наши исследования показали, что женщины, которые ориентированы на определенную цель, которые работают более 30 часов в неделю, а также те, кто с радостью принимает монотонный, повторяющийся ритуал домашней работы и материнства, очень редко становятся лесопилками.

Пиление может быть просьбой о признании

Пиление — это знак того, что женщина хочет большего: ей нужно признание со стороны членов семьи, ради которых она многим пожертвовала, ей нужны возможности добиться лучшей жизни.

«Каждый раз, когда моя мать что-нибудь делает, она обязательно говорит об этом, — вздыхает Адам, подросток, которого запилила мать. — Каждый раз, когда она моет посуду или чистит ковер, она делает замечания, чтобы обратить на себя внимание. Я бы предпочел, чтобы она вообще ничего не делала! Почему она придает столько значения мелочам?!»

Она придает столько значения «мелочам», потому что ее жизнь состоит из этих «мелочей»! Трудно почувствовать себя сильной и нужной, если все, чем ты занимаешься с утра и до вечера, настолько тривиально, предсказуемо и однообразно. Ковер пропылесосить может любой. Если солдат отдаст свою жизнь за родину, его имя выбьют на камне благодарные потомки. Но никому не придет в голову воздвигать мемориал женщине, отдавшей свою жизнь семье. Нобелевской премии за сохранение мира в семье не существует. Именно потому, что усилия бедной женщины никто не ценит, мать Адама и пилит своего сына, чтобы тот обратил на нее хоть какое-то внимание.

Пулитцеровской премии за составление идеального списка покупок пока еще никто не учредил.

Идеальная Жена и Мать не терзается (по крайней мере, в том смысле, который вкладывает в это слово общество), не ругается и не страдает. Ее повседневные обязанности настолько просты, что не могут вызывать публичных протестов или возражений. Ее страдания невидимы. Это страдания угнетенного, молчаливого, несчастного большинства.

Если бы Адам обратил на мать внимание, которого она жаждет — и заслуживает! — качество его жизни кардинальным образом улучшилось бы.

Порой самыми активными лесопилками становятся жены и матери, которые чувствуют себя подавленными, одинокими и нецененными, которые испытывают недостаток любви и признания. И в этом лежит ключ к пониманию проблемы. Оцените свою лесопилку за то, что она для вас делает, обратите внимание на ее мелкие, но необходимые обязанности, и вы избавите себя от долгого и нудного пиления.

Материнский комплекс

Многие женщины часто считают себя единственным ответственным взрослым человеком в семье. Своих мужей или приятелей они воспринимают как детей. Конечно, на работе мужчина умеет общаться, решать проблемы, добиваться позитивных результатов и получать денег больше, чем женщина, выполняющая ту же работу. Женщина признает в своем партнере эти навыки. Именно поэтому она так страдает, когда он не проявляет их дома.

Исследования показывают, что женатые мужчины живут дольше, чем неженатые. Некоторые мужчины считают, что это нельзя назвать жизнью.

Проблема заключается в том, что женщина начинает относиться к своему партнеру, как к капризному маленькому мальчику, а не как к серьезному мужчине. В результате он начинает вести себя соответственно. Такой поворот в отношениях становится началом обесценивания и разрушения контакта. Чем сильнее мужчина восстает, тем активнее женщина его пилит. Чем больше он сопротивляется, тем настойчивее она начинает вести себя, как его мать. Естественно, что со временем отношения достигают такой точки, когда оба перестают воспринимать друг друга как партнеров, любовников и лучших друзей. Ничто так быстро не убивает страсть, как восприятие женщины в роли матери и восприятие мужчины в роли маленького, эгоистичного и ленивого мальчика.

Решение проблемы: говорите то, что вы хотите сказать

Супружеская пара поссорилась в итальянском ресторане. В зале было очень тихо, а супруги говорили все громче и громче. Ссора началась по поводу огромной пиццы, которую они решили заказать. Мужчина хотел пепперони и каперсы, женщина же предпочитала гавайскую. Она начала обвинять его в том, что он никогда не обращает внимания на ее желания, а она ненавидит каперсы. Предполагать, что можно испортить пиццу восхитительным ананасом, полнейшее идиотство! Кроме того, если бы он почаще ходил по магазинам или готовил, им бы не приходилось так часто обедать в итальянском ресторане. В конце концов, она не может питаться одной пиццей, потому что ей необходима здоровая пища. А из-за этой пиццы она толстеет! Неужели так трудно позволить ей выбрать то, что ей нравится, если уж она вынуждена таскаться по этим пиццериям!

После этих слов в зале воцарилась мертвая тишина. Все ждали, что ответит мужчина. Он медлил. Отхлебнув вина, он посмотрел на пол, на меню, а потом снова на свою жену.

– Ты же говоришь не о пицце, правда? – сказал он. – Ты говоришь о последних пятнадцати годах нашей жизни.

Пиление – это отчетливый сигнал того, что между людьми существует проблема общения. Вместо того чтобы решить эту проблему, женщина предпочитает выбрать более тривиальный, безопасный, по ее мнению, путь и сосредоточиться на мелочах. Такой точки зрения придерживаются многие женщины. Многие девочки вырастают в убеждении, что они должны быть милыми и ласковыми и думать о себе и своих потребностях в последнюю очередь. Они превращаются в женщин, которые считают, что главная их задача – сохранять мир в семье, сглаживать все проблемы, нравиться и быть любимой. Многим женщинам невероятно трудно решиться и сказать: «Мне не нравится жить подобным образом. Мне тяжело. Я хочу отдохнуть от всего и посвятить какое-то время себе самой. Как ты посмотришь на то, если я на недельку отвезу детей к бабушке, а потом ты возьмешь на работе неделю отпуска и посидишь с ними, а я немного от вас отдохну? Думаю, что, вернувшись, я стану более приятным для совместного проживания человеком». Сказать об этом и выполнить сказанное гораздо труднее, чем скандалить в ресторане по поводу выбора пиццы.

Женщины часто ожидают от мужчин, что те интуитивно поймут их чувства, что говорить им не придется. Им кажется, что если они зевнут, скажут: «Я так устала, пойду-ка лягу спать пораньше» и выйдут из комнаты, мужчины почистят зубы, побрызгают на лицо лосьоном, воспользуются дезодорантом и переоденутся во что-нибудь удобное, чтобы присоединиться к ним в спальне и заняться любовью. На самом деле большинство мужчин проворчат что-то невнятное, сходят на кухню за новой банкой пива и завалятся на диван смотреть очередную спортивную программу по телевизору. Им никогда не понять того, что женщина пытается сказать косвенным образом. А женщина окажется одна в постели и уснет, почувствовав себя одинокой, нелюбимой и нежеланной.

Постоянное пиление, как правило, маскирует глубокие проблемы в общении. Стоит женщине научиться открыто говорить о том, что она имеет в виду, и мужчина станет реагировать более адекватно. Женщины должны понять, что мужской мозг функционирует довольно просто. Мужчина просто не в состоянии понять, что его подруга или жена имеет в виду под самыми обычными словами. Стоит лишь обоим полам понять суть этой проблемы, как общение между ними станет гораздо проще, а необходимость в пилении отпадет сама по себе.

Решение проблемы: говорите, что вы чувствуете

Мужчина никогда не скажет, что чувствует себя униженным, когда вы его пилите. Он никогда не скажет, что, когда вы браните или надоедаете ему со своими советами, он чувствует по отношению к вам то же раздражение, какое чувствовал к своей матери в подростковом возрасте. И он никогда не скажет вам, что в такие моменты вы столь же сексуально непривлекательны для него, как непривлекательна была его мать. Когда вы даете мужчине понять, что не считаете его решения разумными и правильными, он чувствует себя неудачником, неспособным соответствовать вашим высоким стандартам. И он просто замыкается в себе.

Вы можете много разговаривать друг с другом, но это еще не означает, что вы способны донести друг до друга собственные мысли. Практически все проблемы внутри личных отношений, будь то неверность, физические или вербальные оскорбления, скука, депрессия или пиление, являются результатом проблем общения. Женщина редко спрашивает: «Интересно, почему это он больше не разговаривает со мной?» Мужчина же может думать, что жена более не привлекает его как женщина, но никогда не станет обсуждать это с ней.

Если ваша женщина непрерывно вас пилит, значит, она хочет вам что-то сказать, а вы не слушаете, поэтому она будет продолжать вести себя подобным образом, пока вы не прислушаетесь к ней. Причина того, что вы не слушаете ее, заключается в ее неправильном подходе к этой проблеме. Женщины по привычке изъясняются косвенным языком, недоступным мужчинам.

Однажды вечером Дэниел вернулся домой с работы поздно. В дверях его ждала жена, Сью, и лицо ее не предвещало ничего хорошего. Дэниел еще не успел и слова сказать, как все началось...

СЬЮ: Ты такой нечуткий! Почему ты опять пришел так поздно? Я никогда не знаю, где ты находишься! Ужин остыл – ты не думаешь ни о ком, кроме себя!

ДЭНИЕЛ: Не повышай на меня голос. Ты вечно жалуешься и все преувеличиваешь! Я много работаю, чтобы заработать деньги для тебя... Но тебе не угодить!

СЬЮ: Ха! Ты – эгоист! Семья должна быть для тебя главным! Ты никогда ничего не делаешь по дому – как будто я обязана все делать собственными руками!

ДЭНИЕЛ (уходя): Отстань от меня! Я устал и хочу отдохнуть. А ты только и делаешь, что пилишь меня!

СЬЮ (разъярясь): Конечно! Просто уходишь! Ты снова ведешь себя как ребенок. Знаешь, в чем твоя проблема? Ты всегда бежишь от проблем и никогда не хочешь говорить о них!

Сью не стала высказывать свои чувства прямо и непосредственно. Вместо этого она, как обычно, проявила свою враждебность косвенным образом, что привело к тому, что Дэниел занял оборонительную позицию.

Как только Дэниел перешел к обороне, общение нарушилось, и разрешить сложившуюся ситуацию стало просто невозможно. Но ни один из участников ссоры не слушает другого и не обращает на него внимания. Сью продолжает повторять привычные шаблоны. А Дэниел уходит, считая свою жену обычной лесопилкой.

Ни один из них не сумел сказать о своих подлинных чувствах. И проблемы этой семьи не просто сохранились, но и ухудшились.

Решение проблемы: техника «я, мне»

Чтобы привлечь и удержать внимание Дэниела, Сью должна удержаться от того, чтобы мгновенно набрасываться и вцепляться ему в горло. Она может добиться реализации своей цели, применяя технику «я, мне», заменив этими словами слово «ты» в своем монологе.

Вот несколько фраз с использованием слова «ты», которые произнесла Сью и которые вывели Дэниела из себя:

Ты такой нечуткий! Ты – настоящий эгоист! Ты снова ведешь себя как ребенок.

Знаешь, в чем твоя проблема?

Ты всегда убегаешь от проблем.

Использование местоимения «ты» провоцирует оборонительную позицию. Подобные фразы ставят Сью в положение судьи и присяжных – а с этим Дэниел никогда не сможет смириться. Техника «я, мне» даст возможность Сью высказать свои чувства, связанные с поведением Дэниела, не переходя на позицию осуждения. Этот прием позволит вам вести с партнером нормальный разговор, не переходя к конфронтации и стычкам, и успешно прекращает ссоры – причем всегда!

Прием «я, мне» делится на четыре части. Он описывает поведение вашего партнера, ваше истолкование этого поведения, ваши чувства и последствия этого поведения для вас.

Вот как Сью могла поговорить с Дэниелом:

СЬЮ: Дэниел, ты всю неделю приходишь очень поздно и никогда не звонишь мне, чтобы сказать об этом [поведение]. Ты избегаешь меня? Или ты встречаешься еще с кем-то? [истолкование]. Я начинаю чувствовать себя непривлекательной и нелюбимой. Мне от этого очень больно [чувства]. Если это будет продолжаться, я просто с ума сойду от беспокойства за тебя [последствия].

ДЭНИЕЛ: О, Сью, я так виноват! Я никогда не думал, что ты так к этому относишься. Я не избегаю тебя. Я очень люблю тебя. Я ни с кем не встречаюсь, дорогая. Я просто был так занят на работе, а то, что мне приходится долго работать, выводит меня из себя. Я прихожу домой настолько измотанным, что мне нужно немного отдохнуть в одиночестве. Дорогая, я не хочу, чтобы ты страдала. Я обещаю, что буду звонить тебе каждый раз, когда мне придется задержаться на работе.

Техника «я, мне» эффективна, потому что она снижает степень оборонительности, повышает честность и проясняет чувства партнеров. Просто невозможно испытывать раздражение, используя этот прием.

В приведенном выше примере оба партнера прояснили свои чувства, что и разрешило проблему. Фразы с применением техники «я, мне» наиболее эффективны, когда высказываются правильным тоном, в правильно выбранное время. Поэтому советую вам немного выждать, прежде чем начать говорить, чтобы убедиться в том, что партнер вас слушает.

Решение проблемы: дайте мужчине полчаса, чтобы успокоиться

В конце долгого рабочего дня мужчине необходимо около получаса на то, чтобы успокоиться и восстановить силы, прежде чем он будет готов к разговору. Большинство же женщин готовы и хотят говорить немедленно. Вот как применить этот прием.

ДЭНИЕЛ: Дорогая, у меня был долгий, трудный день. Ты можешь дать мне хоть полчаса, чтобы немного прийти в себя? Обещаю, что потом мы с тобой все обсудим.

СЬЮ: Дорогой, мне нужно поговорить с тобой о том, что сегодня произошло. Когда мы сможем это обсудить?

Если Дэниел согласится с назначенным временем (и сдержит свое обещание), а Сью даст ему время успокоиться, в этой семье больше не будет ссор, скандалов, напряженности, и никто из партнеров не почувствует себя обделенным вниманием.

Решение проблемы: заставьте детей сделать то, что вы хотите

Ответственные родители просто обязаны напоминать, убеждать и даже требовать, чтобы дети, ради собственной безопасности, благополучия и успеха в жизни, вели себя определенным образом. Но когда наша забота перерастает в пиление? И кого следует упрекать за эту постоянную лесопилку – непокорного ребенка или самого родителя-пилильщика? Ответ совершенно однозначен – родителя!

Родители привыкли к тому, что ребенок автоматически реагирует так, как он это делает. Ребенок же привыкает к тому, что реагировать после первой же просьбы необязательно, что родители обязательно напомнят, убедят и потребуют несколько раз, прежде чем нужно будет что-то сделать. Ребенок привыкает к тому, что вы повторяете свои требования. Он считает, что вы просто не хотите, чтобы он действовал.

Родители попадают в порочный круг. Чем чаще они повторяют и требуют, тем сильнее сопротивляется ребенок. Чем больше вас огорчает его неповиновение, тем сильнее вы злитесь и тем громче начинаете говорить. Ребенок обижается на ваш гнев, потому что, по его собственному мнению, он не сделал ничего неправильного. Теперь уже ребенок запутывается и ощущает подавленность. То, что началось с простого приглашения к обеду, перерастает в настоящую войну.

Ситуацию раздраженный родитель/непокорный ребенок легко исправить. Для этого вам потребуется только дисциплина и жесткость – разумеется, по отношению к себе, а не к ребенку.

Будьте жесткими с собой, а не со своими детьми.

Вы должны подготовиться к жесткой самодисциплине в течение 30 дней без исключений. Объясните ребенку, что вы знаете, что достаточно всего один раз попросить его о чем-либо, и он все сделает. Если же он этого не сделает, значит, ему это не нужно, и тогда ему будет не на кого жаловаться.

Приведу пример. «Джейд, я хочу, чтобы ты подобрал свою грязную одежду с пола в спальне и сложил ее в корзину для стирки. Если ты этого не сделаешь, я не буду ее стирать».

Вот тут-то и наступает время для самодисциплины. Кто должен уступить первым? Если вы уступите и сами соберете одежду ребенка, вы вернетесь к тому, с чего начали. Если же вы обладаете самодисциплиной, грязная одежда будет копиться, а вам придется выслушивать бесконечные жалобы по поводу того, что ребенку нечего надеть. Ваше поведение может показаться жестоким, но в конце концов вы сумеете привить ребенку полезную привычку, не говоря уже о том, что атмосфера в вашем доме станет гораздо спокойнее. И будущие партнеры ваших детей не будут винить вас за дурные привычки ваших чад.

Поведение ребенка – это прямой результат родительского воспитания, хорошего или плохого.

Не пилите – воспитывайте их

Если вы заметили, что вы постоянно кого-то пилите, значит, этот человек воспитывает вас, учит вас сделать то, чего он хочет. Другими словами, он устанавливает правила, а вы подчиняетесь. Например, давайте предположим, что вы постоянно просите этого человека не бросать мокрые полотенца на пол в ванной. Однако, сколько бы вы ни протестовали, полотенца по-прежнему оказываются на полу. Все кончается тем, что вы подбираете эти полотенца, потому что не хотите, чтобы в вашей ванной комнате царил беспорядок, а кроме вас, их никто не уберет, и тогда ни у кого не будет сухих полотенец. На самом же деле этот человек отлично знает, что вы в любом случае подберете полотенца, а ему придется всего лишь некоторое время потерпеть ваше занудство и пиление, а это не такая уж большая цена. Поэтому можно сказать, что это он воспитывает вас.

А теперь давайте посмотрим, как можно изменить ситуацию. Выделите каждому ребенку и взрослому в доме собственное полотенце. Скажите, что это полотенце принадлежит только ему, что он полностью отвечает за его состояние. Скажите, что если мокрое или грязное полотенце останется на полу в ванной, вы выбросите его, потому что вам не нравится беспорядок в ванной, так как это нарушает ваше право жить в чистом и аккуратном доме. Скажите, что полотенце с пола вы вынесете на задний двор, или выбросите в мусорную корзину, или отдадите собаке, или, что еще хуже, засунете под подушку его владельцу. Можете даже не говорить об этом, они все почувствуют на самих себе. Когда вы впервые примените эту стратегию, это вызовет смех, смущение и протесты, но вы должны выдержать характер, иначе не вы будете воспитывать домашних, а они вас.

Предположим, что, когда это случится в следующий раз, вы бросите мокрые полотенца в темный чулан. Когда владелец полотенца пойдет в душ, он спросит у вас, где его полотенце. И тогда вы сообщите ему координаты пропавшей вещи. Ребенок или партнер почувствует, как неприятно вытираться грязным, влажным, дурно пахнущим полотенцем. Достаточно такому повториться всего два-три раза, как ваша проблема будет решена. Все в доме будут аккуратно развешивать свои полотенца. **Тот же прием эффективен против грязных носков, белья и других предметов, которые не должны валяться повсюду!** Применяя этот прием, вы из воспитуемого превратитесь в воспитателя и вам больше не придется пилить домашних. Если же вы предпочитаете убирать за всеми, значит, положение воспитуемого вам больше по душе, так что пилить домашних глупо и бесполезно.

Решение проблемы: займемся с детьми

Камерону 13 лет. Его обязанность – выносить мусор каждую среду. Камерон всегда говорит, что сделает это после ужина, или когда кино кончится, или перед душем, но постоянно забывает о своих обязательствах. Неделя за неделей вонь гниющих отходов наполняла дом, поскольку мусор накапливался. Мать Камерона вечно пилила его за это. Весь дом был в курсе ситуации вокруг мусора. Но это не беспокоило подростка – он просто забывал о своих обязанностях и был готов какое-то время потерпеть занудство матери.

Как только мать Камерона поняла, что сын воспитывает ее, она решила изменить ситуацию. Она сказала, что мусор – это обязанность сына и если он о ней забудет, вся семья будет жить в этой вонючке. А затем она предупредила Камерона, что если он будет забывать о своих обязанностях, то весь мусор будет складываться в его спальне. Если запах гниющих отходов его не раздражает, значит, он спокойно может спать в такой атмосфере. Все это было высказано шутливо, спокойно, неагрессивно, но весьма твердо и недвусмысленно.

Семья не могла дождаться очередной среды. Как обычно, Камерон забыл вынести мусор. Когда он отправился спать, он обнаружил на своей постели гору мусора. Его спальня воняла! В результате его простыни выглядели ужасно, а пахли еще хуже, и ему пришлось самому их выстирать, потому что его предупреждали о последствиях! Не стоит и говорить, что с того дня проблема мусора в этом доме больше не возникала.

Как понять того, кто пилит

Если жертва будет честна с собой и признает, что в пилении содержится доля истины, если поймет, что на самом деле пиление – это просьба о признании, ситуация очень скоро может измениться к лучшему. Любому человеку больше всего хочет чувствовать себя важным и оцененным по достоинству. Исследования снова и снова показывают, что люди, работающие полный рабочий день, пилят окружающих гораздо реже, чем те, кто проводит много времени дома, в изоляции от других взрослых. Работающие люди ощущают свой вклад в систему ценностей, чувствуют свою значимость, а их усилия вознаграждаются. Не пилят близких и те, кто счастлив находиться дома, готовить вкусные обеды, заботиться о семье, но при условии, что они получают то же самое признание и благодарность.

Люди же, которых скучная монотонная домашняя работа раздражает, кому надоело сидеть дома, мгновенно превращаются в настоящие лесопилки. Некоторые женщины мучительно страдают от полного отсутствия событий в своей жизни. Стирка, чистка ковров, мытье полов, уборка на кухне, перестилание постелей, закупка продуктов – и так из года в год. Если добавить к этому непослушных детей, которые в десять минут разрушают тот порядок, на который мать убила целый день, неудивительно, что пришедшего с работы мужа встречает разъяренная лесопилка, которая только о том и мечтает, чтобы всем вокруг стало так же плохо, как и ей.

Поскольку пиление никогда не бывает беспочвенным, жертва должна принять на себя часть ответственности за сложившуюся ситуацию. Пиление – это результат проблем в общении.

Проблемы жертвы

Чтобы исправить сложившееся положение, оба партнера должны принять на себя ответственность и захотеть изменить ситуацию. Жертва должна признать и принять свою ответственность за проблему.

Как правило, жертва предпочитает уходить, что только осложняет положение. Жертва пытается игнорировать пилитьщика, затыкает ему рот, уходит из комнаты или из дома, находит для себя оправдания. Жертве живется гораздо легче, потому что она во всем обвиняет пилитьщика. Но изменить ситуацию можно будет лишь тогда, когда жертва признает свою ответственность за нее. Пиление всегда следует рассматривать как крик о помощи.

Если вы стали жертвой пиления, ответьте на вопросы:

Всегда ли вы прислушиваетесь к партнеру?

Понимаете ли вы чувства партнера?

Не демонстрируете ли вы своего превосходства, из-за чего партнер чувствует себя униженным и ненужным?

Признаете ли вы достижения партнера?

Не отказываетесь ли вы выполнять домашнюю работу из-за того, что считаете себя добытчиком, чем и истощаются ваши обязанности по дому?

Не бываете ли вы просто ленивы и невнимательны к партнеру?

Не живет ли в вас подавляемый гнев, который не позволяет вам понять проблемы вашего партнера?

Хотите ли вы быть счастливым?

Если вы хотите быть счастливым, готовы ли вы сесть рядом с партнером и все обсудить?

Проблемы того, кто пилит

Если вы постоянно пилите партнера, не кажется ли вам, что он просто не в состоянии выполнить вашу просьбу? Не ведете ли вы себя по отношению к нему, как родитель? Не настаиваете ли вы на немедленных действиях, не принимая во внимание потребности партнера в настоящее время? Не повторяете ли вы свои требования постоянно?

Если вы утвердительно ответили на какой-то из этих вопросов, сядьте рядом с партнером и попытайтесь поговорить, используя прием «я, мне».

Скажите, что беспокоит вас.

Согласитесь установить временные рамки для своих просьб.

Прекратите повторять одно и то же.

Выскажите свои потребности, а затем остановитесь и выслушайте реакцию своего партнера.

Выслушайте точку зрения партнера. Может быть, у него есть хорошая идея.

Откажитесь от фраз с использованием местоимения «ты». Они вызывают у вашего партнера только сопротивление.

Каким может быть решение или последствия этого разговора, если он не признает свои бездумные действия?

Что вы можете сделать, чтобы улучшить собственный образ?

Вознаграждаете ли вы себя за собственные достижения? Делаете ли вы это регулярно?

Хотите ли вы быть счастливой?

Пиление стало для многих людей нормой жизни. Но подобное поведение мешает гармоничному общению, вызывает гнев, обиду и жалость к себе. Так люди теряют любовь и уважение по отношению к тем, кто должен был стать для них источником постоянной радости, тепла и поддержки. Но так быть не должно. Используйте предложенные нами очень простые стратегии, и вы сможете создать счастливое, радостное будущее для себя и своего партнера.

Глава вторая

Семь мужских привычек, которые выводят женщин из себя



Три мудреца следовали за звездой, появившейся на востоке, и она привела их в Вифлеем, где родился младенец Иисус. Они принесли в дар золото, ладан и мирру. Но что было бы, если бы на их месте оказались три мудрые женщины?

История о трех мудрецах и Рождестве Христовом – это одна из наиболее часто рассказываемых историй в мире. Но именно она демонстрирует те черты мужского рода, которые выводят из себя всех женщин. Во-первых, мужчины просто предположили, что небо вращается вокруг них: на востоке загорелась звезда – и они последовали за ней. Во-вторых, они не сумели добраться до яслей, в которых родился Иисус, достаточно быстро. У них ушло на этот путь целых два месяца, потому что они отказывались останавливаться и спрашивать дорогу. В-третьих, какого черта они принесли новорожденному ребенку и его измученной молодой матери золото, ладан (смола, используемую для благовоний) и мирру (сильно пахнущее растительное масло, применяемое для бальзамирования покойников)? И наконец, ТРИ мудреца! Разве такое вообще возможно?!

Представьте, что было бы, если бы на их месте оказались три мудрые женщины. Они бы обязательно спросили дорогу, прибыли бы вовремя и привезли матери и младенцу полезные, практичные подарки – пеленки, бутылочки, игрушки и букет цветов. Они обязательно выгнали бы из хлева всех животных, быстро навели бы порядок, приготовили вкусную запеканку, а потом писали бы письма, и на Земле царили бы мир и согласие.

Моисей странствовал по пустыне сорок лет. Он просто не хотел ни у кого спрашивать дорогу.

Было довольно трудно выделить те мужские привычки, которые раздражают женщин больше всего. Однако, обработав пять тысяч писем, полученных нами от наших читательниц, мы выделили семь основных вопросов, которые женщины чаще всего задают о мужчинах.

1. Почему мужчины всегда предлагают решения и дают советы?
2. Почему мужчины постоянно переключают каналы телевизора?
3. Почему мужчины не могут остановиться и спросить дорогу?
4. Почему мужчины всегда оставляют сиденье туалета поднятым?
5. Почему мужчины терпеть не могут ходить по магазинам?
6. Почему у мужчин такие ужасные привычки?
7. Почему мужчины любят непристойные шуточки?

То, что женщины называют мужскими «дурными привычками», делится на две категории: то, чему он научился еще в детстве, и то, что связано с устройством мужского мозга. Но все эти проблемы легко разрешимы. Исправить можно любого, нужно только знать как.

1. Почему мужчины всегда предлагают решения и дают советы?

«Мужчина, появившийся в моей жизни, раздражает меня тем, что у него есть решения на любой случай жизни. Он вечно дает мне советы, как устроить мою жизнь, не интересуясь при этом, нужны они мне или нет! Когда мне просто хочется поговорить о событиях прошедшего дня или о своих чувствах, он прерывает меня и сообщает, что я должна делать, думать и говорить. Он умеет отлично решать проблемы, связанные с вещами, – прибавляет полочки, меняет перегоревшие лампочки, чинит машину и компьютер, но когда дело доходит до разговора, он становится совершенно невыносим. А если я не принимаю его «советов», он обижается.

Озверевшая Карен».

Чтобы разобраться с тем, почему мужчины всегда предлагают решения самых мелких проблем, нужно понять несколько важных моментов, связанных с функционированием мужского мозга.

Мужчина развивался как охотник. Его основное качество, обеспечившее выживание человечества, заключалось в способности преследовать движущуюся цель, чтобы накормить тех, кто зависел от него. Мужчины должны были отслеживать добычу и врагов, которые либо хотели украсть эту добычу, либо угрожали жизни их семьи. В результате в мужском мозгу наилучшим образом развита так называемая визуально-пространственная область, которая позволяет мужчинам успешно справляться с этими задачами – преследовать цели и решать проблемы. Они превратились в ориентированных только на результат людей, которые оценивают степень своего успеха по результатам, достижениям и собственной способности предлагать решения проблем, а следовательно, мужчина определяет себя как личность по своей способности решать проблемы и по своим достижениям.

Самооценка мужчины зависит от результатов, которых он сумел добиться, или от того, насколько быстро он сумел поразить бегущую зебру.

Вот почему мужчины так любят носить униформу и шляпы с козырьками и кокардами, которые демонстрируют их компетентность и отражают их способность решать проблемы. Мужчина считает, что решить собственные проблемы может только он, и не хочет обсуждать их ни с кем другим. Спросить мнения другого человека мужчина может лишь в том случае, когда чувствует, что ему нужна точка зрения эксперта. Он должен быть уверен в том, что это разумный, стратегический шаг. А если вы спросите у мужчины его мнение, он почувствует себя польщенным.

Если один мужчина спрашивает у другого совета, тот, у кого спросили совета, воспринимает эту просьбу как комплимент.

Следовательно, когда женщина дает мужчине совет, которого он не просил, он начинает думать, что она считает его некомпетентным, потому что он не способен решить собственные проблемы. Мужчина рассматривает вопросы и просьбы как признак слабости, потому что считает себя обязанным решать свои проблемы самостоятельно. Вот почему мужчины так редко говорят о том, что их беспокоит. Они любят предлагать советы и решения другим, но непрошенные советы, особенно от женщин, их раздражают.

Почему женщин раздражают мужские решения

Женский мозг направлен на общение через разговор. Для них основная задача разговора – это разговор сам по себе. Женщина, как правило, не ищет ответов и не требует решений. В этом и заключаются основные проблемы большинства пар – в конце дня женщина

хочет поговорить о событиях своего дня и поделиться своими чувствами, а мужчине кажется, что она делится с ним проблемами, требующими решения. И тогда он начинает эти решения предлагать. Женщина злится, потому что он не хочет ее слушать. Мужчина тоже начинает злиться, потому что она не принимает его решений. «Почему ты не можешь просто посидеть и послушать?» – кричит она. «Если ты не хочешь знать мое мнение, – кричит он, захлопывая за собой дверь, – не надо было и спрашивать!» Каждый чувствует, что партнер не ценит того, что он сказал.

Когда женщина хочет, чтобы мужчина проявил сочувствие, он считает, что она просит у него решения проблемы.

Мужчина считает, что, решая женские проблемы, он проявляет любовь и заботу. Ей же кажется, что он совершенно безразличен к ее чувствам и не хочет ее слушать.

Практикум: Сара и Энди

У Сары выдался тяжелый день на работе: начальник остался ею недоволен, ее наказали за административный промах, она потеряла кошелек и сломала ноготь. Ей казалось, что весь ее мир рухнул. Сара хотела поговорить с Энди обо всем этом, когда он вернется домой.

Она позвонила Энди, чтобы узнать, во сколько он придет, и приготовила вкусный ужин в предвкушении долгой душевной беседы за столом. Он будет любящим и понимающим. Она сможет открыть ему свое сердце, и тогда, несомненно, ей станет гораздо лучше. Ей так хочется, чтобы Энди ее выслушал, понял и оценил, чтобы рядом с ним она почувствовала себя любимой, чтобы он убедил ее в том, что она способна решить все свои проблемы.

Но у Энди тоже выдался тяжелый день. Он ушел с работы, не решив нескольких серьезных вопросов, а решить их следует до завтрашнего дня. Когда Энди приезжает домой, его ум по-прежнему занят производственными проблемами. Из телефонного разговора он уже знает, что у Сары выдался тяжелый день, но ему нужно время, чтобы разобраться с собственными проблемами.

Он приезжает домой, здоровается с Сарой, а затем усаживается и начинает смотреть новости по телевизору. Сара бежит на кухню и кричит мужу, что ужин будет готов через пятнадцать минут. Он думает: «Какое счастье! Пятнадцать минут покоя до ужина!» Она думает: «Отлично! У нас есть пятнадцать минут, чтобы поболтать до ужина!»

САРА: Как прошел день, дорогой?

ЭНДИ: Нормально.

САРА: У меня выдался самый тяжелый день в моей жизни. Я просто больше не выдержу!

ЭНДИ (не отрывая взгляда от экрана): Чего ты не выдержишь?

САРА: Мой начальник выводит меня из себя. Когда я утром пришла на работу, он отчитал меня и захотел узнать, почему я до сих пор не завершила новую рекламную кампанию. Потом он заявил, что все должно быть готово к концу недели, потому что он договорился с клиентом о встрече на понедельник, потому что тот хочет посмотреть, как идут дела. Когда я попыталась объяснить, что не успела все сделать, потому что работаю еще и над проектом Зайнфельда, он заявил, что это мои трудности и что, если я не смогу справиться с обоими проектами, он просто уволит меня. Он орал, что не желает слушать никаких объяснений и что готовый проект должен лежать на его столе в пятницу вечером. Представляешь?! Он вообще не слушал меня... А потом он сменил тему и заявил, что в шесть часов в пятницу я могу быть совершенно свободной. Я чувствовала себя так, словно меня уже уволили. Я просто не могу больше это выносить...

ЭНДИ: Послушай, Сара, все очень просто. Почему ты не смогла постоять за себя и заявить ему, что ты не можешь закончить одновременно сразу два проекта? Тебе нужно было спросить у него, какой из проектов важнее и должен быть закончен первым. Завтра обязательно скажи ему, что поставленный им срок невыполним, что он должен пересмотреть его или дать тебе кого-нибудь в помощь, чтобы ты могла справиться с обоими проектами.

САРА (уже более эмоционально): Не верю собственным ушам! Я говорю тебе о начальнике, который мне только приказывает и не хочет ничего слушать, а ты тут же начинаешь диктовать мне, что я должна делать! Почему ты не можешь просто выслушать меня? Мужчины, которые все знают, просто выводят меня из себя.

ЭНДИ: Ну же, Сара! Если ты не хочешь знать мое мнение, не рассказывай мне о своих проблемах. Разбирайся с ними сама и не жалуйся мне. У меня достаточно собственных проблем – мне с ними бы разобраться!

САРА (чуть не плача): Ну и пожалуйста! Я найду кого-нибудь другого, кто выслушает меня и не станет говорить, что я все делаю неправильно! Иди, ешь свой ужин! Я уйду и не знаю, когда вернусь!

Такой сценарий отлично знаком множеству мужчин и женщин во всем мире. В конце разговора Сара чувствует себя подавленной, нелюбимой и уязвленной. Энди же считает, что его не ценят. Он тоже подавлен, потому что Сара только что подвергла сомнению его самую ценную способность – способность решать проблемы.

Как Энди мог бы исправить положение?

Давайте проиграем эту сцену еще раз и посмотрим, как Энди мог бы исправить положение и обеспечить себе спокойный вечер.

САРА: Как прошел день, дорогой?

ЭНДИ: Нормально. У меня есть несколько проблем, которые нужно решить до утра. Все образуется – ведь утро вечера мудренее.

САРА: А у меня был самый тяжелый день в моей жизни. Я просто не могу больше этого выносить!

ЭНДИ: Бедная моя! Обязательно расскажи мне обо всем, но сейчас мне нужно пятнадцать минут, чтобы разобраться со своими проблемами, а за ужином я буду весь в твоём распоряжении.

САРА: Хорошо... Пойду посмотрю, как там ужин, и позову тебя, когда все будет готово. Не хочешь пока бокал вина?

ЭНДИ: Спасибо, дорогая, это было бы чудесно.

Энди просит немного времени для себя самого, и Сара предоставляет ему такую возможность. Теперь у него есть время и пространство, чтобы спокойно обдумать собственные проблемы. Сара счастлива оттого, что за ужином ей удастся стряхнуть с себя все накопившиеся за день проблемы и почувствовать себя лучше.

Вот как проходит ужин в этой семье.

САРА: Начальник просто выводит меня из себя! Когда я утром пришла на работу, он отчитал меня и захотел узнать, почему я до сих пор не завершила новую рекламную кампанию. Потом он заявил, что все должно быть готово к концу недели, потому что он договорился с клиентом о встрече на понедельник, потому что тот хочет посмотреть, как идут дела. Когда я попыталась объяснить, что не успела все сделать, потому что работаю еще и над проектом Зайнфельда, он заявил, что это мои трудности и что, если я не смогу справиться с обоими проектами, он просто уволит меня. Он орал, что не желает слушать никаких объяснений и что готовый проект должен лежать на его столе в пятницу вечером. Представляешь?!

ЭНДИ (выглядит озабоченным и борется с желанием дать совет): Похоже, тебе действительно пришлось нелегко...

САРА: Он вообще не слушал меня... А потом он сменил тему и заявил, что в шесть часов в пятницу я могу быть совершенно свободной. Я чувствовала себя так, словно меня уже уволили. Я просто не могу больше это выносить...

ЭНДИ (кладя руку ей на плечо): У тебя был очень тяжелый день, дорогая. Чем тебе хочется заняться?

САРА: Думаю, мне надо лечь спать пораньше. Если к утру я ничего не придумаю, тебе придется помочь мне справиться со всем этим. Сейчас я слишком устала и раздражена, чтобы говорить об этом. Спасибо, что выслушал меня, дорогой. Мне стало намного легче.

Не предлагая немедленных решений, Энди сумел избежать ссоры, получил бокал вина, к тому же ему не пришлось спать в одиночку на диване. Предоставив Энди немного времени для решения собственных проблем, Сара избежала ссоры и почувствовала себя гораздо лучше.

Когда вы хотите заняться бизнесом с представителем противоположного пола

Мужчины и женщины по-разному относятся к бизнесу. Если они этого не поймут, то их совместные финансовые начинания могут закончиться настоящей катастрофой. Женщины хотят с самого начала установить личные отношения с мужчиной, с которым им предстоит вместе работать. При знакомстве они затрагивают самые различные темы, зачастую переходя на личный уровень, чтобы понять, что за человек перед ними и стоит ли иметь с ним дело. Мужчины зачастую неправильно истолковывают такой подход. В худшем случае им кажется, что женщина хочет склонить их к сексу. В лучшем – они считают, что женщине требуется совет в решении ее проблем. Тогда они чувствуют себя в своей тарелке и начинают диктовать ей, как она должна думать, говорить и действовать.

Женщину это очень обижает. Ей не хочется иметь дело с мужчиной, который не слушает ее. Очевидно, что, когда они будут вести совместный бизнес, он не станет обращать внимания на ее мнение. Женщина не будет торопиться начинать с ним дело, что смутит и расстроит мужчину, а может, даже расстроит их перспективный совместный бизнес. Мужчины должны понимать, что даже в бизнесе с женщиной легче иметь дело, если она сразу же ощутит личную связь с партнером. Женщины же должны понять, что мужчинам нелегко обсуждать личные вопросы, что они предпочитают вести разговор только о деле. Когда обе стороны поймут это, им будет легче пойти на компромисс, а в результате между ними возникнут прочные и плодотворные деловые отношения.

Как избежать ссор с представителями противоположного пола

Если женщина подавлена или расстроена и ей нужно поговорить, ей достаточно просто сказать мужчине: «Я хочу поговорить с тобой о ряде проблем. Мне не нужны решения, я просто хочу, чтобы ты меня выслушал». Такой подход вполне удовлетворит мужчину, потому что он будет точно знать, чего от него ожидают.

Решение

Если женщина говорит, а мужчина не знает, нужен ли ей совет или она решила просто выговориться, он легко может прояснить ситуацию, спросив ее: «Ты хочешь, чтобы я слу-

шал тебя как мальчик или как девочка?» Если она хочет, чтобы он слушал ее как девочка, ему останется только слушать. Если же ей нужно, чтобы он слушал ее как мальчик, значит, он может предложить какие-то решения и советы. В любом случае обе стороны останутся удовлетворены, потому что каждый будет знать, чего от него хочет партнер.

Как правило, женщине нужно, чтобы ее выслушали. В советах она не нуждается.

Подведем итоги. Мужчины и женщины по-разному относятся к советам. Мужчина рассматривает свою готовность дать совет как знак заботы и любви. Женщина же истолковывает его действия как нежелание ее выслушать. Вы должны усвоить очень простой урок. Мужчины, слушайте женщин внимательно и сочувственно, особенно если те расстроены и обижены. Если вы не уверены в том, чего женщина от вас хочет, спросите. Дорогие женщины, сразу же проясните, чего вы хотите от мужчины, которому изливаете душу.

2. Почему мужчины постоянно переключают каналы телевизора?

ПУЛЬТ ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ: (женское толкование) устройство для смены одного телевизионного канала на другой; (мужское толкование) устройство, позволяющее просмотреть 55 телевизионных каналов за 2,5 минуты.

На протяжении тысяч лет мужчины возвращались домой с охоты в конце дня и проводили вечера, просто глядя на огонь. Мужчины могут в полной прострации сидеть среди своих друзей, ни слова не говоря, и никто не станет требовать от них участия в разговоре. Именно таким образом мужчины снимают стресс и восстанавливают барьеры, разрушенные в течение рабочего дня.

Провести какое-то время, глядя на огонь, необходимо и современному мужчине, но для него очаг заменили книги, газеты и пульт дистанционного управления. Однажды мы с Барбарой оказались в дельте Окаванго на севере пустыни Калахари в Ботсване. Мы заметили на крыше одной из хижин тарелку спутниковой антенны и зашли туда. Что же мы увидели? Перед телевизором сидела группа африканских бушменов в одних только набедренных повязках. И каждый норовил вырвать у другого пульт дистанционного управления, чтобы переключить канал!

В раю у каждого мужчины будет три пульта дистанционного управления и все сиденья в туалетах будут подняты.

Мужскую привычку переключать каналы ненавидят все женщины на свете. Существует даже такой анекдот, что похоронить мужчину без зажатого в пальцах пульта дистанционного управления практически невозможно.

В конце долгого дня женщине хочется расслабиться, посмотреть телевизионное шоу, особенно если в нем можно проследить взаимодействие людей и всплесков эмоций. Женский мозг организован так, что ей просто необходимо анализировать слова и язык тела актеров, ей нравится предсказывать исход сценария. Женщины могут смотреть даже рекламу. Для мужчин же процесс просмотра телевизора совершенно не таков. Он хочет удовлетворить два своих основных импульса. Во-первых, располагая ориентированным на решение проблем мозгом, мужчина стремится как можно быстрее достичь конца. Переключая каналы, он может проанализировать проблемы, затронутые в каждой программе, и предложить собственные решения. Во-вторых, мужчине нравится забывать о собственных проблемах, наблюдая за чужими. Это объясняет тот факт, что мужчины в шесть раз чаще женщин смотрят выпуски новостей. Поскольку мужской мозг может одновременно заниматься только одной проблемой, то, наблюдая за проблемами других людей и не чувствуя собственной ответственности за них, мужчина может забыть о собственных тревогах. Это для него способ избавления от стресса, такой же, как погружение в Интернет, ремонт машины, полив сада, занятия в гимнастическом зале или самое любимое его занятие – секс. Пока мужчина сосредоточен на чем-то одном, он может забыть о собственных проблемах и почувствовать себя вполне комфортно.

Мужчина не хочет знать, что идет по телевизору. Он хочет знать, что еще идет по телевизору.

Если женщину беспокоит какая-то проблема, неважно, чем она занимается. Проблема все равно живет в ее мультитрекинговом мозгу, и, чтобы испытать облегчение, ей нужно ее с кем-то обсудить.

Такое принципиальное различие между двумя полами зачастую приводит к возникновению проблем. Женщины часто пытаются разговаривать с мужчинами, пока те читают

газету или переключаются с канала на канал, а когда они не обращают на их слова никакого внимания, ужасно обижаются. «Что я тебе только что сказала?» – требует ответа разозленная женщина. Но, к ее глубокому разочарованию, мужчина, как правило, дает ответ на этот вопрос. Это происходит потому, что он слышит ее слова, но, поскольку его мозг сосредоточен на одной задаче, например на чтении газеты, он ее не слушает, а просто механически фиксирует ее слова.

Женщины часто обвиняют мужчин в том, что те их совершенно не слушают, а уносятся мыслями во время разговора неизвестно куда. Это смущает мужчин. Они считают, что их физического присутствия поблизости вполне достаточно. Женщины же хотят присутствия еще и эмоционального. Очевидное мужское невнимание обижает их, поскольку им кажется, что их игнорируют и не любят. Но и мужчины тоже обижаются – обижаются на то, что им не дают побыть наедине с самими собой даже после того, как они уже предложили женщинам решение проблемы. Чем сильнее женщина пристает, тем активнее сопротивляется мужчина. Чем активнее он сопротивляется, тем больше она обижается.

Женщине следует понять, что мужчине тоже необходимо снять стресс. Не нужно воспринимать его потребность посидеть спокойно как личное оскорбление. Когда мужчина говорит, он говорит только об одной теме. Мультитрекинг-мозг женщины позволяет ей одновременно говорить сразу на несколько тем. Она способна обсуждать события, произошедшие в прошлом, настоящем и будущем, причем говорить сразу обо всем.

Молчание мужчины не означает, что он не любит женщину. Это означает, что ему хочется покоя.

Мужчина должен понять, что женщине хочется поговорить о вещах, не требующих решения или совета. Просто процесс разговора для женщины – это способ избавиться от стресса и напряженности.

Решение

Чтобы решить проблему с пультом дистанционного управления, женщина должна спокойно сказать мужчине, что подобная привычка выводит ее из себя, и попросить не делать этого, пока она смотрит выбранную передачу. В качестве альтернативы советуем спрятать пульт в таком месте, где мужчина никогда не станет его искать. А если ни один из этих приемов не сработает, женщина может купить себе и собственный телевизор – или собственный пульт управления.

3. Почему мужчины не могут остановиться и спросить дорогу?

На протяжении сотен тысяч лет мужчины использовали пространственную область своего мозга для того, чтобы выслеживать добычу и поражать цель. За это время у мужчин развилось отличное чувство направления и умение читать следы. Поэтому, даже отделившись от дома в погоне за добычей на большее расстояние, мужчины всегда находили обратную дорогу. Вот почему, оказавшись в комнате без окон, по крайней мере, один из трех мужчин безошибочно определит север, в то время как среди женщин способна на такое лишь одна из пятерых. К сожалению, научиться чувствовать север невозможно: вы либо умеете это, либо нет. Наиболее приемлемое объяснение этому удивительному факту заключается в том, что у мужчин более высокая концентрация гемоглобина в правом полушарии мозга, позволяющая им чувствовать магнитный полюс. То же самое умение мужчины используют для нахождения своего места на стадионе, своей машины на заполненной стоянке и дороги куда-либо, где они были хотя бы один раз.

Женщины всегда были направлены на защиту гнезда. Им не приходилось уходить за горизонт, поэтому они учились ориентироваться по заметным объектам. Чувство направления никогда не было для женщины необходимым, никогда не являлось частью ее работы. Если женщина видела дерево, или озеро, или холм, она всегда могла найти дорогу по видимым знакам. Именно так мужчина и должен объяснять женщине направление. Если он скажет, что она должна доехать до большого дуба, а затем свернуть к розовому дому рядом с Национальным банком и напротив озера, его подруга с легкостью найдет дорогу. Если же он скажет ей, что она должна свернуть на запад, выехать на шоссе 23 и проехать пять километров на север, скорее всего он ее никогда больше не увидит.

Мужчины не теряются – они просто находят другую точку назначения.

Для мужчины признать, что он заблудился, равносильно признанию провала в жизненно важном для себя навыке – в умении находить дорогу. И он предпочтет взойти на костер, чем признается в этом перед женщиной. Если вы – дама, а ваш кавалер только что в третий раз провез вас мимо одного и того же гаража, не вздумайте критиковать его или давать советы, особенно если вам не хочется идти домой пешком.

Решение

Купите карту или путеводитель и оставьте ее в машине своего друга или партнера. Если он любит компьютеры, подарите ему карту на CD-ROM. В настоящее время можно купить диски с планами практически всех больших городов. Используя такой диск, можно распечатать требуемый участок карты и взять его с собой в дорогу. За относительно небольшую сумму вы можете купить своему партнеру спутниковую навигационную систему и подарить ее ему на Рождество или день рождения. Это замечательная мальчишья игрушка, которая позволит ему всегда быть правым, никогда не заблудиться и любить вас вечно.

Почему для оплодотворения единственной яйцеклетки требуется четыре миллиона сперматозоидов? Потому что ни один из них не хочет спросить дорогу.

Еще один быстрый и безопасный способ. Скажите своему партнеру, что вам нужно в туалет. Это заставит его остановиться, причем скорее всего на заправке. Пока вы будете в туалете, у него хватит времени притвориться, что он что-то покупает, и тем временем выяснить дорогу.

4. Почему мужчины всегда оставляют сиденье унитаза поднятым?

До конца XIX века туалет оставался крохотной комнатуской где-то на задворках дома. Когда женщине нужно было посетить туалет, ей приходилось брать с собой другую женщину в целях безопасности. Они же смело шли туда в одиночку, предполагая защищаться собственными силами. Мужчины никогда не писали в туалетах – делали это в кустах или возле какой-нибудь стены. Современные мужчины унаследовали от своих предков эту привычку. Вот почему вам никогда не увидите мужчину, писающего в чистом поле. Он всегда находит для себя стену или дерево. В этом проявляется животный инстинкт – так животные метят свою территорию. Когда в конце XIX века был изобретен туалет со сливом воды (предположительно его изобретателем стал Томас Краппер), уединенные комнатки переместились в дома и публичные заведения. Однако привычка ходить в туалет группой у женщин сохранилась. Мужчина никогда не скажет приятелю: «Эй, Фред, я собираюсь в туалет... Не хочешь присоединиться?»

Когда мужчины идут в ванную, они никогда не берут с собой группу поддержки.

Сегодня публичные туалеты во всем мире разделены по половому признаку. В женских оборудованы сиденья, в мужских – настенные писсуары. Женщины всегда сидят, мужчины же находятся в таком положении всего 10–20 % времени, проводимого в туалете. Современные же дома устроены так, чтобы обеспечить равные удобства и мужчинам, и женщинам, но в смысле унитаза мужчины оказываются ущемлены, потому что унитазы приспособлены только для женщин. В доме мужчина вынужден поднимать сиденье, чтобы женщине не приходилось садиться на мокрое. Но когда он забывает опустить его перед выходом из туалета, то подвергается всеобщему осуждению. Многие мужчины ужасно на это обижаются. Почему женщина не должна поднимать сиденье, чтобы было удобно зашедшему после нее в туалет мужчине? В некоторых странах мира, например в Швеции, существует закон, по которому мужчина в общественном туалете должен мочиться сидя, что соответствует политической корректности.

Когда Господь закончил создавать вселенную, он понял, что ему осталось разделить между Адамом и Евой еще две вещи. Одна из них заключалась в возможности писать стоя. Адам так обрадовался, что начал приставать к Богу с просьбой даровать ему эту привилегию.

Ева только улыбнулась и сказала Богу, что, если Адам действительно так этого хочет, пусть он это получит. Итак, Господь даровал Адаму привилегию писать стоя. Адам так обрадовался, что немедленно начал писать на деревья и струей вырисовывать замысловатые фигурки на песке.

Затем Господь повернулся к Еве. «Что ж, – сказал он. – У меня есть еще один подарок. Полагаю, ты захочешь его получить».

«Спасибо, – поблагодарила вежливая Ева. – Что же это такое?» Господь улыбнулся и ответил: «Множественный оргазм».

Несколько лет назад в Швеции группа феминисток потребовала полного запрещения мужских писсуаров, потому что привычка писать стоя демонстрирует превосходство мужского пола и унижает женщин. Феминистки не получили поддержки. В некоторых общественных местах, в частности в США, писсуары постепенно сдают свои позиции. Там все большее распространение получают туалеты в стиле унисекс, оборудованные индивидуальными кабинками. Впрочем, делается это преимущественно для экономии средств и оптимизации пространства, а не ради утверждения равноправия полов. Одна голландская компания в 2000 году объявила о выпуске первого в мире женского писсуара. Однако до сих пор это изобретение не оказало существенного воздействия на привычки человечества.

Один из наших читателей написал нам о том, какие скандалы разворачиваются в его доме из-за туалета:

«Женщины должны понимать, что мужской пенис обладает собственным разумом. Мужчина может войти в туалетную кабинку (потому что все писсуары заняты) с самой высокой целью, но его пенис поведет себя так, как ему захочется, направив струю на туалетную бумагу, на его брюки и ботинки. Говорю вам, Джону Томасу доверять нельзя.

После 28 лет замужества моя жена начала меня воспитывать. Мне больше не позволяют писать, как мужчине, – стоя. Меня просят садиться и писать, как женщина. Жена убеждает меня в том, что это очень просто. Иначе ей придется раз в ночь выходить в туалет и садиться на мокрое сиденье или проваливаться в унитаз, потому что я забыл опустить сиденье. И тогда она запросто может придушить меня во сне».

Существует еще и проблема утренней эрекции. Вот почему мужчине вдвойне тяжело выполнить поставленную перед собой цель, и вот почему стенки в туалете часто оказываются мокрыми. Даже сидя, мужчина испытывает определенные проблемы, понятные только мужчинам. Ему придется овладеть искусством оседлывать унитаз в позе «Летающего Супермена», чтобы все попало именно туда, куда нужно.

«Женщины должны понять, что нельзя во всем винить мужчин. Мы понимаем их любовь к гигиене и чистоте в ванной комнате, но порой ситуация просто выходит из-под контроля. Это не наша вина, такими нас сделала мать-природа. Если бы это был отец-природ... Тогда бы никаких проблем не было».

На самом деле мужчина не обращает внимания на то, поднято сиденье туалета или опущено, но ужасно злится, когда женщина начинает требовать, чтобы он его опускал, вместо того чтобы попросить или сделать это самой.

Решение

Попросите мужчину писать сидя, и ваши проблемы закончатся. Если же мужчина откажется, можете спокойно, но твердо указать ему на то, что сотни тысяч мужчин в мусульманских странах делают это именно таким образом и не чувствуют, что это как-то ущемляет их мужественность. Пророк единственный раз писал стоя, но это случилось, когда он был в саду, где ему негде было присесть. Если и это не убедит вашего мужчину, просто установите новые домашние правила. С сегодняшнего дня переложите обязанность мыть туалет на него. Пусть каждый день моет полы и чистит унитаз. Может быть, очень скоро ваш партнер иначе взглянет на перспективу писать сидя...

Если такие способы для вас неприемлемы, попробуйте купить дом или квартиру с двумя туалетами – один для вас, другой для него – или переоборудуйте дом, в котором вы уже живете. Таким образом каждый из вас сможет наслаждаться собственными стандартами чистоты и гигиены, не страдая от привычек другого.

5. Почему мужчины терпеть не могут ходить по магазинам?

Самое замечательное в мужчинах – это их умение купить себе два костюма, три рубашки, ремень, три галстука и две пары ботинок за восемь минут! И этой одежды хватит мужчине на девять лет. Он может купить рождественские подарки для всей семьи меньше чем за сорок минут, зайдя в магазин 24 декабря в 4.30, причем сделает это в полном одиночестве.

Одна пара ботинок, костюм и пара рубашек прослужат мужчине много лет. Он может делать одну и ту же стрижку годами, а то и десятилетиями. А что еще лучше, так это то, что его бумажник тоже служит ему очень и очень долго...

Большинство мужчин сравнивают свои ощущения от похода по магазинам с ощущениями, возникающими, когда врач-уролог холодными руками начинает исследовать их простату. Британский психолог доктор Дэвид Льюис заметил, что стресс, испытываемый мужчинами во время покупки рождественских подарков, сравним со стрессом, испытываемым офицером полиции во время усмирения уличных беспорядков. Для большинства же женщин поход по магазинам – это наилучшее средство снятия стресса.

Причины этого очевидны любому, кто изучал различия в функционировании мужского и женского мозга. Мужчины раньше были охотниками, у них сформировалось туннельное зрение, которое позволяло им двигаться из точки А в точку Б кратчайшим и прямым путем. Для успешного же шопинга приходится бродить по залу магазина зигзагами, что вселяет в мужчину чувство неуверенности, так как постоянное изменение направления требует постоянного принятия сознательных решений. Женщины с их широким периферическим зрением ориентируются и перемещаются по огромным магазинам гораздо спокойнее и с удовольствием.

Совет по покупкам для мужчин № 62: можно купить новые ботинки за 4 фунта на дорожке для боулинга.

Мужчина привык быстро убивать и так же быстро возвращаться домой. Сегодня мужчины ходят по магазинам точно таким же образом. Женщины же совершают покупки так же, как их древние предшественницы собирали пищу: они целый день со своими подругами бродили по холмам и лесам и искали что-нибудь вкусное. У них не было никакой конкретной цели, и время их не поджимало. Они весь день бродили с места на место, принохиваясь, пробуя, щупая все интересное, что им попадалось, переговариваясь с подругами, обсуждая последние новости и затрагивая в разговоре абсолютно не связанные между собой темы. Даже если им не удавалось найти ничего вкусного и полезного, женщины возвращались домой совершенно удовлетворенными. Для мужчины такой подход абсолютно неприемлем. Если мужчина провел весь день, бродя со своими товарищами по лесам и холмам и пришел домой с пустыми руками, он считал себя неудачником. Вот почему, когда вы просите мужчину купить по дороге домой с работы молоко, хлеб и яйца, он может вернуться с сардинами и мармеладом. Он просто забудет о том, что ему нужно было купить, и купит то, что попадется ему под руку, причем с первого же взгляда.

Женщина будет долго одеваться, учитывая погоду, время года, моду, собственные цветовые предпочтения, то место, куда она идет, свое отношение к предстоящему событию, к тем, кого она увидит, к тому, чем будет заниматься. Мужчина же просто понюхает ту одежду, которую он бросил на спинку кресла.

Исследования показывают, что мужчины не просто не любят покупать одежду и продукты, этот процесс вредит их здоровью, потому что в такие моменты они подвергаются

сильному стрессу. Однако можно помочь мужчине отнестись к процессу совершения покупок более позитивно.

Как покупать продукты

Всегда поручайте мужчине везти тележку с покупками. Мужчинам нравится контролировать ситуацию, им нравится «ехать» и использовать свои пространственные способности – объезжать заторы, углы, увеличивать и уменьшать скорость и т. д. Мужчинам нравится иметь дело даже с испорченными тележками – так им сложнее маневрировать и приходится прилагать определенные ментальные усилия. Многие мужчины даже мысленно производят звуки, подобные тем, какие производили в детстве, катая игрушечные машинки. Спросите у мужчины, каким образом будет лучше разложить продукты в тележке, – это позволит ему снова воспользоваться своими пространственными способностями, чтобы найти правильный ответ. Женщины, находясь в супермаркете, двигаются зигзагами и совершают покупки по списку. Мужчины же предпочитают перемещаться по прямой, совершать покупки по памяти и брать только то, что кажется им привлекательным. В результате мужчина всегда приносит домой одно и то же. Например, в кухонном шкафу холостяка вы найдете 26 банок консервированной фасоли и 9 бутылок томатного соуса, и ничего больше. Перемещаясь по проходам магазина зигзагами, ставьте перед своим мужчиной четкие цели – называйте марки, товары и размеры, чтобы он мог найти наилучшую цену, и поздравляйте его, когда он добьется результата. Всегда спрашивайте мужчину, что бы он хотел съесть, поощряйте его и покупайте ему что-нибудь вкусненькое, например шоколадку. Уверены, что многие женщины сейчас схватились за голову и простонали: «И все это только для того, чтобы купить продукты?!» Но помните, что в мозг мужчины не встроен алгоритм покупок, поэтому нужно проявить изобретательность.

Как покупать одежду

Многим женщинам кажется, что мужчины абсолютно сознательно покупают себе некрасивую одежду. И они недалеки от истины. На протяжении сотен тысяч лет женщины одевались, чтобы привлечь к себе внимание. Мужчины же одевались для того, чтобы отпугнуть своих врагов. Мужчины раскрашивали лица и тела, продевали в нос кости, надевали головы мертвых бизонов и вставляли камешки в конец пениса. Мы не удивимся, если когда-нибудь ученые обнаружат в генотипе мужчины, особенно гетеросексуального мужчины, ген «некрасивой одежды».

Мы всегда держимся за руки. Если я ее отпущу, она обязательно что-нибудь купит.

АЛЛАН ПИЗ

Применяйте к покупке одежды тот же самый принцип, что и при покупке продуктов, – продиктуйте мужчине размеры, цвета ткани и ценовой диапазон, а потом отправляйте его на охоту. Мужской мозг сформирован так, что он может сосредоточиться только на одном задании.

Что можно сказать о хорошо одетом мужчине? Что его жена хорошо подобрала ему костюм.

Как мужчина совершает покупки, можно понять на примере с цыплятами. Когда цыплятам добавляют в корм мужские гормоны, они начинают реагировать на цветной корм совершенно иначе. Сначала цыплята съедают все зерна красного цвета, затем все желтого. Цыплята же, не получавшие мужских гормонов, поедали все зерна, не разбирая цветов.

Решение

Озадайте мужчину одной задачей и не пытайтесь убедить его в том, что он сэкономит деньги, если купит больше. Никогда не спрашивайте мужчину: «Мне больше идет голубое платье или золотистое?» Он тут же впадет в депрессию, потому что ему отлично известно, что он никогда не сможет дать правильный ответ и неизбежно потерпит неудачу. У большинства мужчин только одна пара обуви. Мужской мозг не способен сравнивать покрои и фасоны. Один мужчина из восьми страдает цветовой слепотой на красный, синий или зеленый цвет. Если женщина попросит мужчину купить что-нибудь, что подойдет к ее костюму, она должна дать ему абсолютно точные инструкции, особенно касательно размера. Если он купит ей одежду на размер больше, она обвинит его в том, что он считает ее толстой. Если же наряд окажется ей мал, он подумает, что действительно она растолстела. Если женщина примеряет наряды перед мужчиной, ей никогда нельзя спрашивать его, какое из десяти платьев идет ей больше. Ни в коем случае не задавайте мужчине вопросы, требующие сравнения: «Зеленое платье мне идет больше, чем желтое?» Если женщина оставляет мужчину сидеть в специальном кресле перед примерочной, она обязательно должна оставить ему что-нибудь вкусненькое.

Но даже после использования всех этих приемов большинство мужчин способны выдерживать магазины не более получаса. Если вам нужно походить по магазинам подольше, отправьте мужчину в хозяйственный отдел. И тогда вы сможете совершить свои покупки, а ваш партнер вернется домой с новейшей моделью электрической дрели, которая позволит ему сверлить идеально круглые маленькие дырочки в пластиковом потолке, если такая потребность когда-нибудь возникнет.

6. Почему у мужчин такие ужасные привычки?

Женщины вечно жалуются, что у мужчин гораздо больше вредных привычек, чем у женщин, однако исследования этого не доказывают. Мужчины более терпимо относятся к женским дурным привычкам, поскольку они гораздо менее внимательны к деталям, чем женщины. Порой они просто не замечают женской небрежности.

Как хорошо быть мужчиной! Тебе никогда не приходится выходить из комнаты, чтобы поправить интимные детали своего туалета.

Основными мужскими привычками, которых женщины выносить не могут, являются выщипывание волос из носа, отрывка, дурной запах тела, ношение несвежего белья и почесывание паха. Но превосходит все пуканье.

ПУКАНЬЕ (женское истолкование): неприличный звук, сопровождающий отхождение газов, образующихся при пищеварении; (мужское истолкование): бесконечный источник развлечения, самовыражения и мужской дружбы.

Пуканье абсолютно неприемлемо для женщины, даже если оно является признаком здорового тела и нормального питания. Мужчина же начинает ценить пуканье в возрасте примерно десяти лет, когда его достижения оцениваются по способности пукнуть особенно громко, пропукать какую-нибудь мелодию или устроить небольшой факел голубого пламени, используя зажигалку. Подобные действия в мальчиковой среде ценятся гораздо выше, чем изобретение вакцины против полиомиелита.

Самым знаменитым пердуном в мире был Джозеф Поджул, который в 1892 году выступал в знаменитом варьете «Мулен Руж» со специальным номером. Он рассказывал смешную историю, сопровождая ее самым разнообразным пуканьем, имитирующим голоса действующих лиц. Джозеф умел зажигать сигарету с помощью специальной трубки, вставленной ему в зад. С помощью той же трубки он мог исполнить на подсоединенной к ней флейте государственный гимн. Женщины обычно смеялись гораздо больше, чем мужчины, причем настолько, что некоторых из них приходилось увозить в больницы.

Вредные продукты

Способствуют повышенному газообразованию такие продукты, как лук, цветная капуста, чеснок, капуста брокколи, отруби, хлеб, бобовые, пиво, игристое белое вино, а также фрукты и овощи. В результате газов у вегетарианцев образуется гораздо больше, хотя неприятный запах намного слабее.

Снижает количество газов прием таблеток активированного угля, специальных препаратов, а также мяты и имбиря. Существуют и специальные подушки на основе активированного угля. Если сидеть на такой подушке, неприятный запах будет на 90 % поглощен.

Газы коров и овец на 35 % состоят из метана, который вызывает глобальное потепление и увеличивает дыры в озоновом слое. Основной угрозой нашему миру являются вовсе не террористы – а пукающие коровы!

Решение

Очевидным способом решения этой проблемы является потребление соответствующей пищи, продуктов, которые не приводили бы к повышенному газообразованию. Предложите своему партнеру чашку мятного чая вместо кофе. Комбинированная диета также помогает избежать неприятных симптомов. Не стоит совмещать в одной и той же трапезе углеводы и белки.

Не позволяйте мужчинам есть газообразующие продукты за два часа до сна.

Не позволяйте мужчинам пить воду во время еды. До еды можно выпить стакан воды. Но если мужчина будет пить во время еды, пищеварительные соки станут более жидкими, что приведет к повышенному газообразованию. Тщательно пережевывайте пищу, ешьте медленно, не смотрите телевизор во время еды. Если же мужчина ест очень быстро, а потом пукает, вам придется прибегнуть к более решительным действиям.

Могут вам помочь и домашние животные. Очень несложно приучить свою собаку или кошку громко реагировать на звук или запах пуканья.

Самым надежным способом убеждения мужчины является обещание секса в том случае, если он будет вести себя хорошо. Женщина отлично умеет дать понять, насколько ей неприятен секс с пукающим партнером. Если же он начнет работать над собой и перейдет на здоровую диету, его можно вознаградить более активной сексуальной жизнью.

7. Почему мужчины любят непристойные шуточки?

Основных причин мужских шуточек три. Во-первых, таким образом мужчины самоутверждаются в обществе других мужчин. Во-вторых, юмор помогает мужчинам справляться с трагическими событиями или ситуациями. В-третьих, таким образом они познают истину о многих темах. Вот почему почти все мужские шутки имеют кульминацию, за которой следует ужасающий конец. В древности смех считался предупреждающим сигналом, говорящим об опасности. Точно так же он и сегодня используется в семьях обезьян. Если, к примеру, на шимпанзе набрасывается лев, обезьяна бросается к дереву и забирается на ветку, производя при этом звуки, очень напоминающие смех. Эти звуки предупреждают остальных обезьян об опасности. Смех очень напоминает плач, а плач – это реакция страха, знакомая детям с самого рождения. Если вы сознательно пугаете ребенка страшной игрушкой, его первой реакцией будет плач. Когда же ребенок поймет, что ситуация не угрожает его жизни, он начинает смеяться. То есть сначала у него была реакция страха, а смех – это сигнал того, что страх был всего лишь шуткой.

Сканирование мозга показывает, что мужчины чаще смеются над тем, что стимулирует правое полушарие его мозга. Женщины же смеются над тем, что стимулирует левое полушарие. Ученые из американского университета Рочестера утверждают, что мужское чувство юмора располагается в правой лобной доле мозга непосредственно над правым глазом. Мужчины любят юмор и шутки, которые имеют логическую структуру и исход которых трудно предсказать. Вот несколько шуток, стимулирующих мужской мозг:

1. В чем разница между шлюхой и сукой?

Шлюха спит с кем угодно.

Сука спит с кем угодно, кроме тебя.

2. В чем разница между женщиной в предменструальном синдроме и террористом?

С террористом можно договориться.

3. Почему мужчины дают своему пенису имя?

Потому что они не хотят, чтобы самые ответственные решения за них принимал незнакомец.

Основное различие между полами заключается в том, что мужчины обожают шутить над трагедиями, ужасными событиями и мужскими гениталиями. Женские половые органы выполняют поразительные чудеса воспроизводства человека. Если их извлечь и распрямить, они вытянутся на четыре километра. Но женщины никогда не шутят над ними, не дают им имен и не считают их источником веселья.

Мужские половые органы висят перед ними в самом уязвимом положении (еще одно доказательство того, что бог был женщиной) и являются для мужчины постоянным источником развлечения и веселья. Женский юмор обычно бывает связан с людьми, отношениями и мужчинами. Приведем примеры:

1. Что можно сказать о мужчине, который только что занимался сексом?

Да что угодно! Он все равно спит.

2. Какими свойствами должен обладать идеальный любовник?

Он занимается любовью до двух ночи, а потом превращается в шоколадку.

3. Почему мужчины не могут имитировать оргазм?

Потому что ни один мужчина в здравом уме не сможет скорчить такой рожи.

Мужской мозг обладает удивительной способностью к запоминанию и хранению шуток. Некоторые мужчины способны рассказать анекдот, услышанный ими в четвертом

классе, но не помнят имен детей своих лучших друзей. Мужчинам кажется смешным ущипнуть за задницу пожилую женщину, предпочтительнее монахиню, проезжая мимо нее в автомобиле, приклеить жвачку на сиденье туалета, устроить соревнование по пуканью или после мальчишника приковать будущего жениха голым к фонарному столбу. Большинству женщин подобные поступки смешными не кажутся.

Шутки – это важное средство общения. Если случится глобальная катастрофа, мировая сеть лопнет из-за шуточек, которые немедленно начнут слать друг другу мужчины. Идет ли речь о смерти принцессы Дианы или выслеживании Усамы бен Ладена, мужской мозг реагирует совершенно одинаково.

У Усамы бен Ладена 53 брата и сестры, 13 жен, 28 детей. Его состояние составляет 300 миллионов долларов. Но он ненавидит американцев, потому что им легко живется.

Мужчины и женщины совершенно по-разному относятся к серьезным эмоциональным вопросам. Женщины, сталкиваясь с несчастьем или трагедией, открыто выражают свои эмоции, а мужчины держат все в себе. Мужчины используют шутки для того, чтобы «поговорить» о событии, не проявляя сильных эмоций, которые могут быть расценены как признак слабости.

Как шутки и юмор снимают боль

Смех и плач позволяют мозгу вырабатывать эндорфины, которые мгновенно поступают в кровь. Эндорфины – это химические соединения, аналогичные по составу морфину и героину. Они оказывают успокаивающее воздействие на организм и в то же самое время укрепляют иммунную систему. Вот почему счастливые люди реже болеют, а несчастные гораздо больше подвержены болезням.

Смех и плач тесно связаны между собой и физиологически, и психологически. Вспомните, как вам рассказали анекдот, над которым вы смеялись буквально до слез. Как вы себя чувствовали после этого? Ощущение покалывания, исходящее из вашего мозга, вызывалось высвобождением эндорфинов и их поступлением в кровеносную систему. В результате вы чувствовали прилив энергии и подъем сил. Те, кто не умеет смеяться, зачастую испытывают проблемы с наркотиками, алкоголем или сексом. Алкоголь снимает запреты и позволяет людям смеяться, благодаря чему опять же высвобождаются эндорфины. Вот почему счастливые люди в пьяном состоянии смеются, а несчастные становятся агрессивными и слезливыми.

Сильный смех часто сопровождается слезами. В слезах содержится энкефалин, еще один естественный транквилизатор, ослабляющий боль. Мы плачем в результате болезненного события. Эндорфины и энкефалин действуют как естественные анальгетики.

Джон сидит у гадалки и таращится в ее хрустальный шар. Внезапно гадалка начинает громко смеяться. Джон наклоняется и изо всех сил ударяет ее прямо в нос. Впервые в жизни он получил счастливое предсказание.

Основой множества анекдотов являются катастрофические и болезненные происшествия, случающиеся с человеком. Но, поскольку мы знаем, что ничего этого в действительности не было, мы смеемся, тем самым высвобождая эндорфины и снимая чувство боли. Если бы это событие произошло в действительности, мы заплакали бы и организм начал выделять энкефалины. Вот почему плач часто становится продолжением смеха. Когда мы сталкиваемся с таким трагическим событием, как смерть, большинство людей плачут, но человек, который не может ментально смириться с произошедшим, начинает смеяться. Когда он осознает реальность, смех перерастает в слезы.

Смех обезболивает, укрепляет иммунную систему, защищает от болезней, улучшает память, помогает более эффективно усваивать знания и продлевает жизнь. Юмор лечит. Исследования показывают, что смех оказывает позитивное воздействие на организм, высвобождая естественные анальгетики и укрепляя иммунную систему. После смеха частота пульса повышается, дыхание становится более глубоким, артерии промываются, а мышцы расслабляются.

Мужчины предпочитают справляться с эмоциональной болью именно таким образом. Чем труднее мужчине говорить об эмоциональных проблемах, тем сильнее он будет смеяться, услышав анекдот на эту тему, и тем более бессердечным и бесчувственным он покажется женщине. Мужчины редко говорят с другими мужчинами о своей сексуальной жизни. Анекдоты – вот их излюбленный способ поговорить на эту тему. Женщины же, напротив, охотно и в деталях обсуждают с подругами свою личную жизнь, не допуская при этом никаких шуток.

Не обижайтесь

До тех пор пока в мире останется хоть один ирландец, сохранятся и ирландские анекдоты. Или азиатские, или феминистские. Пока в мире происходят трагедии, набор тем для шуток неисчерпаем.

Обижаться или нет – это дело ваше. Другой человек не может обидеть вас, это вы сами решаете, обижаться ли на него. Если же вы обижаетесь, то тем самым сообщаете всему миру о том, что вы не способны справиться с проблемой, затронутой в шутке. Мы – австралийцы, живущие в Англии, и англичане постоянно рассказывают нам анекдоты об Австралии. «В чем разница между Австралией и йогуртом? В йогурте, по крайней мере, содержится хоть какая-то культура!»

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.