# Мужчины, женщины и отношения. Как достигнуть мира и гармонии с противоположным полом

**Автор:**
Джон Грэй

Мужчины, женщины и отношения. Как достигнуть мира и гармонии с противоположным полом

Джон Грэй

Книга «Мужчины, женщины и отношения» научит вас: определять ваши первостепенные нужды; получать и принимать эмоциональную поддержку; правильно реагировать на воздействие стресса, не пытаясь при этом изменить своего партнера; исцелять былые раны и прощать нанесенные обиды; сделать ваше общение ясным и эффективным. Сколько бы вам ни было лет и какими бы ни были обстоятельства вашей жизни, эта книга станет для вас необходимым подспорьем и поможет ощутить все богатство прочных и долговечных отношений с противоположным полом.

Джон Грэй

Мужчины, женщины и отношения. Как достигнуть мира и гармонии с противоположным полом

© ООО Книжное издательство «София», 2015

* * *

Предисловие

Аллегорией для этой книги, как мне думается, может служить история смерти моего отца. Мой добрый, сердобольный отец подобрал на шоссе какого-то человека, который попросил его подвезти, а затем ограбил и запер отца в багажнике автомобиля. Там отец и умер от удушья. В течение нескольких часов он пытался выбраться из багажника. За это время местные жители дважды уведомляли полицию о брошенном на шоссе автомобиле. Полицейские дважды выезжали на поиски, но так и не смогли обнаружить автомобиль, поскольку не знали точного места его нахождения. После третьего сигнала им удалось найти автомобиль, но было уже слишком поздно.

В каком-то смысле смерть отца показалась мне символичной не только в отношении его собственной судьбы, но также и по отношению к жизни других людей. Отец всегда помогал другим, однако не знал, что значит проявить истинное участие и раскрыть свое сердце навстречу другому человеку. Так же как мой отец, многие люди умирают от отчаяния, одинокие и заброшенные. Их не удается спасти, поскольку неясно указано направление. Мы не знаем, как их найти и как им помочь. Надеюсь, эта книга поможет рассеять туман неопределенности во взаимоотношениях людей и сделает их более ясными и прочными.

Замечу, однако, что у этой истории есть и еще одна важная сторона. Приехав домой на похороны, я осмотрел машину, чтобы понять, как умер мой отец. Я забрался в багажник и захлопнул его, чтобы самому почувствовать то, что пришлось испытать моему отцу. Мои пальцы нащупали вмятины на крышке багажника – отец стучал по ней, пытаясь позвать на помощь. Я ощутил, насколько ему было одиноко. Редко в своей жизни ему доводилось просить о помощи.

Находясь там, в багажнике, я обнаружил, что, стремясь обеспечить себе доступ воздуха, отец разбил заднюю фару. Я инстинктивно просунул руку сквозь дыру, которую пробил отец. Один из моих братьев, который стоял подле машины, сказал: «Слушай, ты же можешь дотянуться до замка и открыть багажник». Я потянулся рукой чуть дальше и на самом деле открыл его.

Если бы отец додумался открыть багажник снаружи, он бы остался жив. Однако и я, находясь в багажнике и пытаясь выбраться наружу, даже не подумал о том, чтобы открыть его подобным способом. И только мой брат, который находился снаружи и был готов немедленно прийти мне на помощь, подсказал мне верный способ.

Смерть отца послужила мне важным уроком в дальнейшей жизни. Она побудила меня сознательно помогать людям, чье сердце так же «заперто» в некоем «багажнике». Им нужно подсказать, как найти «замок», открыв который они смогут освободить себя.

Книга «Мужчины, женщины и отношения» посвящается всем, чье сердце заперто на замок. Надеюсь, что, читая эту книгу, вы обнаружите эти замки, которые запирают вас от внешнего мира. Хочу пожелать вам успеха в освобождении своих сердец. Раскройте их навстречу любви и состраданию. Надеюсь, что вашему примеру последуют другие, кто пожелает выбраться из «багажника» и разделить свою любовь с кем-то еще.

Я посвящаю эту книгу также и тем светоносцам, которые уже находятся «снаружи» и помогают освободиться остальным. Пусть эта книга укрепит вас в ваших стремлениях и преумножит ваши силы.

Работа над этой книгой, а также испытание на себе предлагаемых в ней новых идей, навыков и стратегий представляется мне теперь неким романтическим путешествием. В ходе этого путешествия мне пришлось покорить много высот, преодолеть тихие омуты и бурные водовороты, чтобы проникнуть в долину солнца, любви, красоты и доверия.

## Введение

Прекрасные взаимоотношения требуют большого труда, но им также необходим и отдых. Ведь нельзя же трудиться бесконечно. И то, и другое одинаково важно. Женщины интуитивно понимают, что ради хороших взаимоотношений необходимо трудиться. А вот мужчины рождаются с уверенностью в том, что «трудиться нужно на работе». Вы отправляетесь на работу, выполняете ее, а когда возвращаетесь домой, для вас наступает время отдыха. И мы, мужчины, –

истинные мастера по этой части. Многие тысячи лет мужчина ходил на охоту, где терпеливо выжидал, а затем, используя внутреннюю взрывную энергию, гнался за своей добычей. Те качества, благодаря которым мужчина стал хорошим охотником, – выдержка, наблюдательность, умение экономить энергию – сейчас воспринимаются как праздность и лень. Женщина не понимает, что таким образом мужчина расслабляется после рабочего дня. Когда женщина видит своего мужчину сидящим перед телевизором с дистанционным пультом в руках, она воспринимает это как личное оскорбление и ошибочно думает, что мужчине безразличны их взаимоотношения.

Несомненно, что и в любви нам тоже нужны свои должностные инструкции. Термин «должностные инструкции» я применяю исключительно в отношении мужчин, поскольку именно им предстоит осваивать новую профессию.

Так исторически сложилось, что для того, чтобы проявить заботу о семье и доказать свою любовь к женщине, мужчина должен был куда-то пойти и что-то принести в дом. Сегодня этот прием уже не действует, поскольку чаще всего женщина тоже «ходит на охоту» наравне с мужчиной, а когда вы возвращаетесь, вас ожидает очередная работа – работа по укреплению ваших отношений. Когда-то женщина довольствовалась тем, что мужчина удовлетворял ее физические потребности, но теперь это далеко не так. Сейчас женщины знают, что в материальном плане они сами способны обеспечить себя. Теперь им хочется, чтобы мужчины удовлетворяли их эмоционально. Вот и весь секрет. Мужчины и сейчас желают быть надежными и любящими, однако здесь нужно кое-что подправить. Мы учимся искусству общения, продвигаясь от простой передачи информации к проявлению любви. Обычно, когда мужчина слышит от женщины: «Нам нужно поговорить», он думает: «О нет, только не это – только не говорить!» Точно так же мы реагировали, когда впервые отправлялись на охоту: «О нет! Неужели я должен убить эту зверушку? Мне – убивать? А что, если эта зверушка убьет меня?» Да, это был все тот же страх, мрачное предчувствие и неуверенность в собственных действиях. Но мы учились тогда и можем научиться сейчас тому, что требуется для нормальных отношений, – тому, чего требуют от нас наши новые «должностные инструкции».

Проблема современных отношений состоит не в деньгах, хотя иногда нам кажется, что дело именно в них. Главная проблема – в общении. Современные взаимоотношения требуют от нас удовлетворять эмоциональные потребности друг друга, а эмоциональные потребности современной женщины резко отличаются от тех, что были лет пятьдесят назад. Эмоциональные потребности

мужчины также изменились. Мы – совершенно иное поколение людей. Весь мир стал другим, и наши чаяния стали совершенно иными.

Для мужчины истинная любовь – это состояние, при котором ему не нужно пытаться никого изменить. Встречая «ту самую» женщину, после множества бесед он откроет ей свое сердце и станет любить ее такой, какова она есть. И точно такого же отношения к себе он требует взамен, однако большинство женщин об этом не знает.

Когда женщина присматривает для себя будущего партнера, она ищет такого человека, с которым ей будет хорошо, который ей нравится и которого она любит. Но где-то глубоко внутри у нее возникают такие мысли: «У него есть потенциал – я это вижу. Но что же мне с ним делать? Любовь мне поможет. Я просто буду любить его. Я просто подарю ему свою любовь – и он изменится».

Мужчины, к сожалению, в женщинах нет ничего такого, что вы могли бы изменить. Уж таковы они есть, но женщины могут научиться управлять этими своими качествами, а мужчины могут научиться принимать эти качества женщин как должное. Женщина склонна стремиться к тому, чтобы нас изменить. В этой книге, а также в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» я говорю об этом с юмором, дружески, а главное – в позитивном ключе. Ни у мужчин, ни у женщин нет ничего плохого, если рассматривать их отношения позитивно, намереваясь наладить их и сделать все возможное для взаимного понимания. В конечном счете цель, которую я преследую, помогая парам близких людей, состоит в том, чтобы научить их уважать взаимные различия, благодаря чему они могли бы стать немного ближе друг другу.

На наши взаимоотношения можно смотреть с улыбкой. Если вам хочется рвать на себе волосы, если вы не можете понять, что происходит, поскольку у вас ничего не получается, если вам кажется, будто вы не пара друг другу и что вы слишком разные, – значит, пришла пора подумать о том, что, возможно, ваш партнер прибыл сюда с другой планеты. Женщины с Венеры, а мужчины с Марса, и на каждой из этих планет свои обычаи. Когда вы учитесь уважать обычаи других планет, все у вас идет гладко, но, если вы не будете чтить и уважать эти обычаи, вы то и дело станете ранить чувства друг друга.

Я обнаружил, что секрет успешной помощи семейным парам состоит в том, чтобы учить их находить не то, что сложнее, а то, что проще всего изменить. Вспоминаю, как однажды я предложил одной семейной паре обсудить их

проблемы. Как истинная уроженка Венеры, женщина припомнила каждую мелочь. Они ничего не забывают! Мужчина же, напротив, съежился в своем кресле. Ведь марсиане славятся тем, что умеют решать проблемы. Марс нравится мужчине потому, что, живя здесь, он чувствует себя уверенно и все окружающие признают его способности. Вот почему мужчины, как правило, не останавливаются на полпути и не спрашивают, куда им следовать дальше. «Вот какой я опытный! Я сам поведу тебя туда, куда нужно». Меньше всего марсианин желает услышать от своей подруги намек на то, что он заблудился. Помните: многие тысячи лет мужчины были охотниками и проводниками и водили за собой целые племена. Они были обязаны знать, куда идти. Они не имели права заблудиться. Вот почему мужчины так высоко ценят компетентность, а вы, милые дамы, если хотите «подзарядить его батареи», когда он устал, просто слегка погладьте его самооценку. Не стоит напоминать ему о том, что у него «сели батарейки» или что он вот уже четверть часа водит вас вокруг одного и того же квартала. Уверяю вас: он и сам об этом догадывается.

Есть некие мелочи, которые жительницы Венеры могут исправить в своих марсианах, но есть одна крупная деталь, которую женщинам стоит осознать, поскольку мужчины никогда не захотят ее менять. Если мужчина провел весь день, решая проблему за проблемой, и его одолевает стресс, он придет домой и, как всякий нормальный мужчина, закроется в своей пещере. У каждого марсианина есть своя пещера, на которой есть марсианская надпись. Могу перевести: «Не входить! В пещере свирепый дракон». Каждый мужчина знает, что означает эта надпись, а женщина – нет. Но мужчина не понимает, что ему следует мягко пояснить женщине эту сторону своей натуры. На пещере есть и другая надпись, которая гласит: «Скоро выйду». Жительнице Венеры необходимо знать, что он скоро выйдет и что он не тратит попусту время, которое мог бы употребить с пользой – к примеру, на разговоры с ней.

Разговор для уроженки Венеры – это средство для улучшения самочувствия. Как много женщин сегодня наряжаются в марсианские костюмы, идут на работу и в течение целого дня не находят удовлетворения своим эмоциональным потребностям! Именно сейчас, более чем когда-либо за всю свою историю, женщины нуждаются в общении, чтобы обрести душевное равновесие и ощутить целостность жизни.

Проблема, с которой можете столкнуться вы и ваш партнер, состоит в том, что если вы будете разговаривать с ним о ваших проблемах, то помните, что ему

присуще врожденное свойство предлагать вам готовые решения. В такой момент готовые решения – это вовсе не то, что может поднять настроение женщине. Ей хочется лишь сочувствия, ей хочется, чтобы кто-нибудь ее услышал.

Когда мужчина выходит из своей пещеры, вы, возможно, будете испытывать подавленный гнев из-за того, что вам пришлось так долго ждать, чтобы побыть с ним вместе. Вы можете даже повернуться и пойти воздвигать неподалеку свою собственную пещеру, дабы наказать его за то, что он не пожелал с вами разговаривать. Когда восемь лет назад подобный случай произошел в моей семейной жизни, он послужил мне уроком о том, что такое пещеры и в чем состоят потребности моей жены.

Я вышел из пещеры, и моя жена сделала то же самое. «Отлично! – подумал я. – Теперь можно посмотреть телевизор». Я ведь не знал, что теперь я наказан. Шел день за днем, и за все это время мы едва обменялись скупой парой фраз. Я думал: «Какой покой! Как будто я не дома, а на рыбалке». По прошествии нескольких дней, обратившись к ней с предложением сексуального плана, я узнал, что все это время она молчала, потому что обиделась на меня.

Мы сделаем подарок самим себе, если поймем, что все мы люди и то, что мужчины и женщины порой забывают об этих своих различиях, это нормально. Нам также необходимо помнить, что мы не сможем измениться моментально. Когда люди совершают ошибки, им просто нужно дать еще один шанс, особенно если речь идет о тех различиях, которые существуют между людьми разного пола. Кроме того, нужно знать, что не следует принимать на свой счет все, о чем говорит тебе твой партнер. Зная, что я марсианин, моя жена обычно говорит мне: «Не думай над этой проблемой, это не твоя вина. Мне просто нужно об этом поговорить. Мне уже стало немного легче». И я говорю ей: «Правда?» – а она отвечает: «Да», – и я думаю: «Ну вот и хорошо!»

Надеюсь, в этой книге вы найдете ценные советы и приемы, с помощью которых сможете улучшить ваши взаимоотношения, укрепить свою самооценку, понять те перемены, что происходят с мужчинами и женщинами, а также научиться ценить качества, которые делают нас такими, какие мы есть.

Джон Грэй, 30 сентября 1993 г., Милл-Валли, Калифорния

Глава 1

# Как полюбить инопланетное существо

## Все люди разные

Признать эту фундаментальную истину необходимо, чтобы создать позитивные и нежные взаимоотношения.

Однако на деле мы не всегда до конца признаем, что люди бывают разными. Вместо этого мы то и дело пытаемся изменить друг друга. Мы обижаемся, сопротивляемся и отвергаем отличия друг друга. Мы требуем, чтобы окружающие нас люди чувствовали, думали и вели себя так же, как мы. И когда они реагируют по-иному, мы упрекаем их или не признаем; мы пытаемся их исправить, в то время как им нужны наше понимание и забота; мы пытаемся сделать их лучше, в то время как им нужно наше одобрение, признательность и доверие.

Сетуя, мы утверждаем, что, когда бы они изменились, мы бы смогли полюбить их; если бы они согласились с нами, мы бы тогда их любили; если бы они испытывали те же чувства, что и мы, мы бы тогда их любили; если бы они делали то, о чем их просят, мы бы тогда их любили.

Тогда что же такое любовь? Неужели любить – это значит признавать и ценить человека, только если он соответствует нашим ожиданиям? Неужели любить – это значит пытаться изменить человека по нашему усмотрению, не позволяя ему быть таким, как ему хочется? Неужели любить – это значит доверять и заботиться о человеке только лишь потому, что он думает и чувствует так же, как мы?

Конечно же, это не любовь. Это чувство похоже на любовь для того, кто его отдает, но не для того, кто его принимает. Истинная любовь не ограничивается никакими условиями. Она не требует, а утверждает и ценит. Безусловная любовь невозможна без признания и одобрения наших различий. Коль скоро мы

ошибочно полагаем, что нашим возлюбленным было бы лучше, если бы они думали, чувствовали и вели себя так же, как мы, значит, мы сами препятствуем истинной любви. Преграды, которые препятствуют любви, начнут рушиться только тогда, когда мы наконец поймем, что люди не просто разные, но так и было задумано изначально, они созданы такими.

## Насколько мы разные

Признав факт, что все люди разные, мы можем приступить к серьезному исследованию того, насколько мы разные. Ведь в конечном счете каждый человек уникален, а значит, людей нельзя делить на категории. Но для более глубокого осознания наших возможных различий такая систематизация может оказаться чрезвычайно полезной.

Наука морфология разделяет людей на три категории в зависимости от типов телосложения, которые ассоциируются с тремя основными группами психологических различий, ориентированных на действие, чувство либо умственную деятельность.

Многие ученые – от Гиппократа до Юнга – классифицировали наши различия по темпераментам, обобщенно определяя их как «физический (сенсорный), эмоциональный, ментальный и интуитивный». В широко применяемом тесте Мейерса-Бриггса эти четыре типа образуют еще шестнадцать.

Древняя наука астрология описывает двенадцать психологических типов личности. Учение суфизма признает девять основных психотипов, называемых эннеаграммами. На многих современных семинарах, посвященных проблемам личностного роста и бизнеса, описываются следующие четыре типа: опора команды, генератор идей, оператор и аналитик. Предполагается, что данный индивидуум потенциально обладает всеми этими качествами, а проявив большую сознательность, он способен развить их и объединить.

Однако некоторые ученые возражают против каких бы то ни было классификаций, заявляя, что они могут сдерживать или ограничивать развитие личности. Утверждение о том, что один человек относится к аналитическому типу, а другой – к эмоциональному, может дать толчок критическим оценкам.

Эта боязнь критики возникает из нашего личного опыта, согласно которому, если считается, что мы в чем-то «уступаем другим», значит, нас относят к некоей категории, – то есть в нас видят отличия. Следовательно, мы боимся отличаться от других.

С одной точки зрения, критические суждения и предрассудки ассоциируются с различиями. Но при более глубоком рассмотрении мы можем отчетливо видеть, что изначальная причина этих суждений кроется в неприятии и непризнании ценности наших различий.

Например, какой-нибудь «аналитической личности» некий человек может показаться «излишне эмоциональным» просто потому, что эта личность ошибочно полагает, будто все люди должны быть подобны ей. Уверенность в этом делает ее неспособной верно оценивать или уважать эмоционального человека. Подобным же образом, «эмоциональная» личность может осудить человека с «аналитическим» психотипом, сочтя его «излишне аналитичным», поскольку этот эмоциональный человек не признает разницы между собой и другой личностью.

Хотя признание различий и может показаться опасным, на самом деле оно таковым не является. Соглашаясь с тем, что люди различны, мы избавляем себя от соблазна их изменить. Не стремясь изменять других людей, мы можем свободно оценить их уникальные достоинства. В конечном счете признание человеческих различий позволяет нам избавиться от собственных критических суждений.

## Единство – в многообразии

Способность признавать психологические различия позволяет ощутить лежащее в основе единство, которое пронизывает наши взаимоотношения. Ведь в абстрактном смысле все мы – единое целое. Всякое духовное учение есть признание такого единства. Своим внутренним чутьем мы ощущаем это единство с другими людьми. Когда из газет мы узнаем, что где-то голодают дети, наши сердца испытывают ту же боль, как если бы это были наши собственные дети.

В конечном счете все мы хотели бы избавиться от цепей, которые нас разделяют, и осознать наше единство. Это стремление наших сердец, в сущности, есть осознание того, что внутри нас то же, что и вне нас. Такое стремление наших сердец принимает различные формы. Это может быть путь просветления, искания Бога, мечта о счастливом браке, поиски родственных душ или создание теплых и нежных семейных отношений. В каждом из этих примеров одно неизбежно притягивает к себе что-то другое или кого-то другого.

Человек, ищущий просветления, тянется к своему учителю, поскольку учитель воплощает в себе то, что необходимо реализовать ищущему. Любя и понимая своего учителя либо его учение, ищущий начинает любить и признавать точно такие же качества, которые теперь уже обнаруживает в себе. Постепенно такой человек понимает, что искомое находится в нем самом. Таким образом, мы неизбежно должны пробудить в себе то, что ищем.

Мужчина, обделенный женскими качествами, становится одиноким и холодным. Он ищет утешения в союзе с женской мягкостью и теплотой. Их естественные различия порождают влечение, подобное химической реакции: сочетая свою мужскую энергию с энергией женской, он испытывает блаженство от ощущения собственной целостности. Любовно касаясь ее женственных черт, он сам становится мягким и нежным, сохраняя при этом свою мужскую силу и энергию.

Мы также стремимся найти свою половинку – особого человека, с которым мы могли бы разделить свою жизнь, как если бы это было предначертано свыше. Нас влечет к таким людям не потому, что они нам подобны, а потому, что они другие. Наша душа-сестра воплощает в себе те качества, которые мы неосознанно ищем в себе самих. Любя такого человека, мы начинаем узнавать и будить в себе те самые чувства, которые скрывались в нас самих. Это личностное открытие позволяет нам лучше реализовать себя.

Хотя любовь и позволяет нам интегрировать в себе качества любимого человека, предпосылкой любви является осознание наших различий. Мы стремимся к тому, чего у нас нет. Главное – понять, принять и научиться ценить эти различия, и тогда они естественным образом проявятся в нас самих.

Это трудно, поскольку такой процесс не всегда протекает гладко. Сильная привязанность свидетельствует о том, что существует много различий, которые необходимо привести в гармонию, а также много противоречий, которые нужно решить. Наши привязанности не поддаются контролю. Однако можно быть

уверенным, что там, где существует привязанность, нас ожидает много полезных уроков и много открытий. Коль скоро нас привлекают к себе те люди, которые не похожи на нас, то основой улучшения взаимоотношений является признание различий между людьми.

Эта книга призвана исследовать основные различия между мужчинами и женщинами. Научившись уважать, принимать и ценить эти различия, мы сможем решить многие из тех проблем, которые, подобно ржавчине, разъедают наши отношения.

Конечно, все женщины отличаются между собой, как и мужчины. Но основные различия проявляются между мужчинами и женщинами. Когда мы сможем лучше осознать эти различия, а также то, как они проявляются в окружающих нас людях, границы между представителями разных полов станут для нас более конкретными. И тогда мы найдем ответы на сложные вопросы, избавимся от предвзятых суждений, будем успешнее решать конфликты и, возможно, даже сможем избежать их.

О том, как важно понимать различия

Тридцатидвухлетняя Кейти – талантливый композитор и музыкант. Взлет ее карьеры был стремительным, и перед ней открылись разнообразные перспективы. Как и многие из преуспевших в своих профессиях женщин, она еще не замужем, но временами подумывает об этом. «Не знаю, чем я отпугиваю от себя мужчин, – говорит она. – Как будто я их отталкиваю. Возможно, я слишком многого требую. Чего можно ждать от мужчин? Они все такие странные. И отношения странные. Я даже понятия не имею, какими бывают хорошие отношения».

Алиса, 36 лет, консультант по вопросам бизнеса, и ее муж – Генри, 40 лет, землеустроитель. Они женаты шесть лет. «Когда мы только поженились, Генри был внимательным, деликатным и таким романтичным, – поясняет Алиса. – А сейчас все у нас сделалось обыденным и монотонным. Мы даже не разговариваем. Иногда по ночам, когда Генри засыпает на диване, я лежу и плачу, пока не усну, вспоминая о том, как сильно я его любила и какие чувства он во мне вызывал. Не понимаю, отчего теперь все так сложно. Нам даже трудно

общаться. Время от времени он откроется мне и поделится чем-нибудь, а потом что-то случается и он снова уходит в себя. Если бы я могла знать почему».

Патрик, 42 года, художник-оформитель в ресторане, расстроен из-за неудачных отношений со своей 36-летней подругой Дженнифер, актрисой. Он любит ее и намерен на ней жениться, но сомневается, поскольку они часто ссорятся. «Стоит мне только сказать ей что-нибудь дельное или попытаться помочь, – говорит Патрик, – как Джен тут же реагирует так, будто я к ней придираюсь. Потом, когда я ей объясняюсь, она еще больше расстраивается. Я просто не знаю, что делать. Я очень переживаю, потому что на самом деле хочу ее поддержать. Я люблю ее, но, когда она так резко реагирует на все, что я предлагаю, я злюсь и становлюсь в защитную стойку. Не знаю, как долго я смогу это выдержать».

Во всех этих взаимоотношениях отсутствует глубокое понимание того, что мужчины и женщины действительно разные. Не понимая этого, почти невозможно по-настоящему уважать и ценить те различия, которые делают каждый пол особенным и уникальным. Помня об этом, давайте рассмотрим три следующих примера.

Кейти нужна беседа, а Тому – «его пространство»

Кейти огорчена тем, что ей не удается осуществить свои желания и потребности, связанные с ее мужчиной, без того, чтобы не обидеть его. Например, когда она и ее партнер Том встречаются после работы, ей хочется поделиться с ним впечатлениями от прошедшего дня, тогда как ему – поскорее забыть этот день и полистать журнал либо посмотреть телевизор. Чем больше она старается втянуть его в беседу, тем больше он противится этому и тем большее напряжение они ощущают.

Она спрашивает: «Как работалось?»

Он отвечает: «Прекрасно», а тем временем думает: «Ну вот… Сейчас присяду, посмотрю новости и пойду баиньки».

Она спрашивает: «Как прошла твоя встреча?»

Он говорит: «Все хорошо». А сам в это время думает: «Ну вот, опять. Сейчас она начнет меня допрашивать по поводу прошедшего дня. А я не хочу говорить об этом дне. Если бы я хотел, то сказал бы. Я просто хочу забыть этот день и посмотреть новости».

Она говорит: «Ты получил новый техталон на машину?» Он отвечает: «Да». А сам про себя думает: «Вот, помнил об этом да забыл. Невероятно! Неужели она ведет учет всем моим делам? Зачем она на меня давит? Неужели она думает, будто я самостоятельно даже техталон не могу получить?»

Она ему снова: «Как ты добирался на работу сегодня утром?» Он отвечает: «Как обычно». А про себя думает: «Кому какое дело, как я добирался? Чего она ко мне прицепилась? Сейчас она, чего доброго, скажет, что мне нужно пораньше выезжать на работу. Терпеть не могу, когда она пытается меня исправить да переделать. Дай мне покой, я просто хочу посмотреть телевизор».

Она ему: «Ты на встречу-то вовремя попал?» Он ей: «Да». А про себя: «Отстанет она или нет? Вечно она мне не доверяет. Конечно же, я пропустил начало встречи, но меньше всего я хочу сейчас слушать ее нотации по поводу того, как мне планировать свое время. Уверен, она так и ждет, чтобы сказать: “Ведь я же тебе говорила!”»

Кейти ощущает раздражение Тома, но в толк не возьмет, почему он злится. Она чувствует себя оскорбленной и спрашивает: «Ты на меня сердишься?» «Нет», – отвечает он, а про себя думает: «Мне бы хоть чуть-чуть отдохнуть, а ей вздумалось о чувствах поговорить. Ненавижу, когда она это делает. Ну вот, теперь она расстроилась, а мне из-за этого даже телевизор смотреть расхотелось. У меня к ней были такие чувства, а она все испортила. Неужели нельзя просто поддержать меня, когда мы вместе? Что, если бы она сказала, что у нее был трудный день? Уж я бы не стал приставать к ней с кучей вопросов!»

Тому невдомек, что Кейти пытается его поддержать, обращаясь с ним так, как ей хотелось, чтобы обращались с ней самой. Задавая свои вопросы, она не стремится его исправить; она просто пытается завести беседу. В сущности, она хочет, чтобы он поддержал ее, участливо задав ей несколько вопросов. Но, к сожалению, он полагает, что поддержать ее можно, не задавая никаких вопросов, а просто позволив ей быть в «своем пространстве». При этом он удивляется, почему она вторгается в «его пространство».

С другой стороны, Кейти кажется, что ее не любят, игнорируют и воспринимают как нечто само собой разумеющееся. Она думает: «Неужто ему не хочется обменяться со мной парой слов? Ведь он всегда со мной говорил. Он просто не любит меня так, как прежде. Должно быть, я ему надоела. Как больно чувствовать, что тебя больше не ценят. Я так сердита! Он никогда меня не слушает. Нет, мне не нужно таких отношений. Почему бы мне не найти мужчину, который любил бы меня? Ведь он же знает, что у меня был тяжелый день и мне нужно поговорить. Я-то всегда бываю внимательна к нему, а он даже не спросил меня о том, как прошел мой день. Это несправедливо».

Кейти не понимает, что, несмотря на все ее усилия, Том не ощущает ее поддержки. Она допускает ошибку, всячески пытаясь обращаться со своим партнером так, как ей хочется, чтобы обращались с ней, и при этом не понимает, почему это у нее не получается. Кейти ошибочно полагает, что ответные реакции у мужчин точно такие же, как и у всякой женщины.

Алиса пытается угодить, а Генри хочется похвалы

Алиса расстроена, поскольку ей кажется, что Генри не ценит и отвергает все ее попытки помочь ему. На самом же деле большая часть из того, что она делает, находит его одобрение, но, когда она изнуряет себя работой да еще сердится на своего партнера, ему хочется, чтобы она работала поменьше.

Например, перед тем как Генри приходит домой, Алиса старается сделать массу всяких вещей, чтобы как-то угодить ему. Она выносит мусор, она прибирает у него на столе, она наводит порядок в доме, она стирает и гладит его сорочки и нижнее белье, она готовит его любимые блюда, она убирает за ним со стола и моет посуду, она прослушивает сообщения автоответчика и делает еще множество разных вещей, чтобы угодить ему и избавить его жизнь от рутины. Короче говоря, Алиса старается предвосхитить и удовлетворить все потребности Генри. И она сердится оттого, что он не делает то же самое для нее.

Генри приходит с работы усталый; когда он застает свою жену в расстроенных чувствах, то устает еще больше. Он не может в полной мере оценить все, что делает для него Алиса, ведь, идя на все эти жертвы, она на него злится. Ему бы хотелось, чтобы она работала меньше и больше ценила то, что делает он,

стремясь облегчить ее жизнь. Ему хочется видеть ее более счастливой и более ласковой с ним. Генри не нравится, что Алиса ведет себя так, будто любовь для нее – это великая жертва.

Алиса в замешательстве, поскольку она ведет себя так, как было бы приятно ей. Проще говоря, «она делает все, чего ожидает от него». К сожалению, она не просит у Генри поддержки. Ей кажется, что поскольку она усердно трудится, чтобы угодить ему, то Генри сам должен платить ей тем же без всяких просьб с ее стороны. Она также думает, что, если бы Генри любил ее, он бы умел предугадать ее потребности. Она не понимает, что чем больше она в сердцах делает для их семьи, тем меньше для такой семьи хочется делать ему. Когда же она вдруг просит его о помощи, – обычно это делается приказным тоном, – Генри просто тихо выходит из себя.

Говорят они изредка, да и то только по делу. Стоит Генри начать рассказывать о прошедшем рабочем дне, как Алиса, снова пытаясь ему угодить, всячески старается поднять ему настроение. Этого Генри терпеть не может. У него пропадает всякое желание делиться с Алисой впечатлениями о прошедшем дне.

Например, Генри говорит: «Нам в конторе не утвердили новый баланс. Мне придется отправить во временный отпуск половину моих людей. А это непростая задача».

Алиса восторженно произносит: «Ну и прекрасно! Теперь-то ты сможешь узнать, кто из твоих людей работает лучше всех, а остальных можно отпустить».

Генри отвечает ей молчанием. Ее мнение ему не интересно. Про себя он думает: «Я же не спрашивал у нее совета. Я могу сам справиться с этой проблемой. Конечно же, я оставлю самых лучших работников. Почему она не может просто послушать, чтобы понять, как тяжело мне сейчас работать. И откуда у нее этот энтузиазм?»

Алиса растерянна. Она хочет помочь, но не может понять, что Генри оскорбляют эти ее попытки решать его проблемы. Она испытывает прилив энтузиазма оттого, что ей очень хотелось ему угодить, а тут представилась такая возможность. В подобных ситуациях она не имеет ни малейшего представления о том, что ему действительно необходимо. Она не понимает, что ему нужно лишь, чтобы она его выслушала и оценила, как трудно ему на работе. Ей хочется

ощутить свою значимость, ему же хочется выглядеть в ее глазах героем.

Патрик оскорбляет чувства Дженнифер

Патрик расстроен, потому что никак не может понять, отчего Дженнифер сердится, когда он пытается ее поддержать. Например, когда Патрик приходит домой, он первым делом просматривает свою корреспонденцию. Затем прослушивает записанные на автоответчик сообщения и гладит собаку. Какое-то время полистав газету, он отправляется на кухню, где Дженнифер готовит ужин. Вот первое, что Патрик говорит Дженнифер: «Почему ты смешиваешь все эти специи?»

Полагая, что ее критикуют, Дженнифер злится и резко бросает в ответ: «Потому что мне так хочется». А про себя она ворчит: «Даже не поздоровался, а еще критикует. Да и какое ему дело до меня? Ему больше нравится читать свои газеты, чем говорить со мной. Он вовсе не рад меня видеть. А я-то ждала его целый день. Что же это такое? Он даже не обнял меня и не поцеловал. Как же, дождешься от него. Вот мерзавец! Собаку свою он, видите ли, ласкает. А потом еще смеет являться ко мне на кухню и выражать недовольство тем, как я готовлю».

Патрик замечает, что Джен расстроена и хочет ее утешить. Он говорит: «Ну, ничего страшного, просто мне кажется, что эти специи не годятся для морского окуня. Думаю, перец лучше сюда не добавлять». Про себя думает: «И чего она сердится, когда я слегка ее поправляю? Что тут такого? Она такая вспыльчивая! Неужели нельзя спокойно ответить?»

Дженнифер говорит: «Если ничего страшного, то почему ты меня все время критикуешь, если я тебя уже просила этого не делать? Какой же ты все-таки придира! Тебе наплевать на то, что я при этом чувствую. Ты меня больше не любишь. И чего я о тебе пекусь? Единственное, что тебя интересует, – это ты сам».

Тогда Патрик говорит: «Да это же просто смешно. И вовсе я тебя не критикую. Поверить не могу! Почему ты из всякой мелочи создаешь проблемы? Ну конечно же я тебя люблю». А про себя он добавляет: «Как же мне надоело мириться с

этими твоими беспричинными вспышками гнева. Пора бы тебе уже повзрослеть».

Патрик не видит веских причин для эмоций Дженнифер. Он не понимает, что его комментарии «это смешно», или «не могу поверить», либо «ты из мелочи создаешь проблемы» говорят о том, что он считает ничтожными ее чувства, от чего ей становится только хуже. И даже фраза «Конечно же, я люблю тебя» подразумевает, что Дженнифер опять не права, поскольку она сомневается в его любви.

Дженнифер слишком остро реагирует на его замечания, ей кажется, что ее любовью пренебрегают. С ней уже не обращаются так, как это было в самом начале их отношений. Он принимает ее как должное, да еще и считает, что она расстраивается из-за пустяков. Он даже не пытается понять истинных причин нахлынувших на нее чувств. Его неуважение к ее чувствам унижает ее, и от этого ее желание защитить себя только усиливается.

Нельзя сказать, что Патрик ее не любит. Ему хочется как-то удовлетворить потребности Дженнифер. Беда в том, что он не знает, каковы эти потребности, поскольку они отличаются от того, в чем нуждается он. И он неправильно отвечает на ее реплики, потому что для него они не имеют смысла. По его мнению, он бы не расстраивался, окажись он на месте Дженнифер, а значит, и ей расстраиваться не стоит. Не замечая своего снисходительного тона, он не признает серьезности ее чувства. В результате между ними разгорается ссора. Патрик ошибочно полагает, что Дженнифер была бы более счастлива, если бы стала такой, как он. Поэтому он стремится ее переделать, вместо того чтобы выяснить ее потребности и удовлетворить их. Как и большинство мужчин, Патрик не понимает, что женщины отличаются от нас и должны оставаться такими, какие они есть.

## Переоценка наших предположений

Наши взаимоотношения порой заводят нас в тупик, поскольку мы ошибочно предполагаем, будто наши партнеры такие же, как мы. До некоторой степени так оно и есть, но во многих важных аспектах они от нас очень сильно отличаются. Давайте рассмотрим четыре наиболее распространенных способа, посредством которых наше предположение о том, что мужчины и женщины

одинаковы, негативно воздействует на взаимоотношения.

## Опекать – это трудное дело

Если мы ожидаем, что другой человек станет реагировать на какую-нибудь ситуацию подобно нам, мы неизбежно огорчимся, когда увидим, что он реагирует иначе. От расстройства мы можем машинально не придать значения эмоциональным реакциям нашего партнера, даже если изначально намеревались опекать и поддерживать его.

Когда Дженнифер и Патрик переживают кризис в своих отношениях, Патрику бывает трудно понять, почему эмоции Дженнифер проявляются с такой силой. Испытывая воздействие стресса, Патрик, в силу своей природы, становится еще более отчужденным. А вот Дженнифер обычно бывает весьма эмоциональной.

Именно это различие между мужчинами и женщинами является особенно распространенным. Однако неспособность понять это различие приводит их к новым проблемам. Патрику кажется, будто эмоциональная реакция его подруги адресована ему, поскольку он полагает, что Дженнифер не верит в его способность самостоятельно решать проблемы. Ему кажется, что, говоря своей подруге «не расстраивайся», он помогает ей, потому что для него лучший способ справиться с кризисом состоит в том, чтобы успокоиться и не нервничать. Но Дженнифер, наоборот, еще больше расстраивается, поскольку Патрик не раскрывает ей своих чувств и не ценит того, что чувствует она. Она не уверена в том, что он ее действительно любит, поскольку он кажется ей слишком замкнутым.

## Помогать – это трудно

Как это ни удивительно, мы можем обидеть своего партнера, обращаясь с ним так, как хотим, чтобы он обращался с нами. Мы ошибочно действуем по принципу «что нравится мне, должно понравиться и тебе».

Например, Алиса обычно раздражает своего мужа Генри, когда проявляет чрезмерную заботу. При этом она вовсе не хочет его обидеть и даже не представляет, почему он сердится. Она огорчается, потому что самой ей хочется ощущать больше заботы с его стороны.

Надеясь, что он будет рад ощутить ее заботливое участие в его делах, Алиса неосознанно оскорбляет мужа. Она думает, что помогает ему, но на самом деле лишь осложняет ситуацию. Он ничего не имеет против нее лично. Просто, будучи мужчиной, Генри тяготится ее настойчивой заботой. Мужчины обычно не переносят излишней опеки. Женщина не сможет ничем помочь ему, пока не поймет, насколько его потребности отличаются от ее собственных.

Женщинам трудно оценивать по достоинству, принимать и доверять

Проблемы возникают, когда мы ожидаем, что другой человек будет думать, чувствовать и вести себя так же, как и мы. Женщины часто неверно воспринимают любовь мужчины, оценивая его поведение по женским стандартам. Например, Патрик привык уделять первостепенное внимание наиболее сложным проблемам и игнорировать те цели (или обязанности), которые не стоят на первом месте в списке его главных приоритетов. И поскольку он игнорирует потребности Дженнифер, ей трудно ценить его, принимать его и верить в то, что он ее любит.

С его точки зрения, если бы ее потребности были столь неотложными, они возглавляли бы список и его приоритетов, ведь сама Дженнифер очень важна для него. Однако, поскольку Дженнифер не понимает мышления и поведения Патрика, ей трудно поверить ему, когда он объясняет, насколько она важна для него. Он не понимает, что способ, которым он решает свои проблемы, огорчает Дженнифер и не удовлетворяет ее потребностей.

Это взаимное непонимание возникает на основе главного различия между мужчинами и женщинами. Под воздействием стресса мужчины стремятся располагать свои проблемы по приоритетам, сосредоточиваясь на самых срочных. Недостаток такой реакции состоит в том, что мужчины забывают о других своих обязанностях или уделяют им слишком мало внимания. Поэтому, когда Патрик преуменьшает значение потребностей Дженнифер, это вовсе ее не

радует. Она не понимает причин такой его реакции, потому что сама она реагирует на стресс по-иному.

Переживая стресс, женщина стремится как можно острее воспринять все разнообразие проблем и требований, которым ей нужно уделить внимание. Ей не свойственно забывать о потребностях близкого человека ради того, чтобы сосредоточиться на профессиональных проблемах. Именно поэтому ей так трудно бывает поверить, что этот человек действительно заботится о ней.

Мужчинам трудно заботиться, понимать и уважать

Трудно отвечать заботой, пониманием и уважением, если ты полагаешь, будто твой партнер должен думать и чувствовать себя так же, как ты.

Патрику бывает нелегко проявлять внимание к Дженнифер в те моменты, когда она чувствует себя нелюбимой или лишенной поддержки. Ведь он-то знает, как сильно он ее любит, и, когда она не ощущает поддержки, он расценивает это как обвинение в свой адрес. При этом он теряет к ней уважение, считая ее неразумной и неблагодарной.

Если сегодня ей пришлось задержаться на работе и в ее эмоциональных реакциях чувствуется подавленность и безнадежность, ему кажется, будто она сетует на то, что он недостаточно ей помогает.

Дженнифер всего-то и нужно немножко расслабиться да чтобы ее выслушали. Ей нужен лишь кто-нибудь, с кем можно перемолвиться словом, а ему кажется, будто от него требуется решить ее проблемы.

Поскольку Патрик не испытывает никакого желания делиться своими чувствами, ему трудно с уважением отнестись к такому ее желанию. Когда какая-то проблема выбивает его из колеи, он спасается тем, что решает эту проблему. Когда расстраивается она, он думает, что эта его стратегия спасет и ее. Вместо того чтобы выслушать ее (это все, что ей нужно), он беспрестанно ее перебивает, предлагая способы «решения» ее проблем. В результате Дженнифер не получает того, что ей необходимо, – просто быть услышанной, – а

Патрик не получает благодарности за свою попытку прийти на помощь. Из-за ошибочных предположений у обоих окончательно портится настроение.

Как бы настойчиво мы ни стремились улучшить наши взаимоотношения, нам не удастся достигнуть существенного прогресса без переоценки наших скрытых предположений. Громадное большинство конфликтов между мужчинами и женщинами возникает из-за того, что они не понимают главного: мы полагаем, будто мы одинаковы, хотя во многих смыслах мужчины и женщины столь же различны, как пришельцы с разных планет. И если мы не поймем, насколько мы разные, то все наши попытки разгадать волшебные тайны любви окажутся бесплодными.

Что, если… мужчины прибыли с Марса, а женщины – с Венеры?

Пропасть непонимания между мужчинами и женщинами бывает настолько огромна, что иногда наши партнеры напоминают нам пришельцев из космоса. Давайте на мгновение представим, что это действительно так. Предположим, что мужчины прибыли с Марса, а женщины – с Венеры.

Представьте, что однажды, давным-давно, марсиане в свои телескопы разглядели планету Венера. К тому времени родной Марс им порядком поднадоел, и, обнаружив, что на Венере живут странные существа, они пришли в сильное возбуждение. Вскоре они построили космический флот и полетели к Венере.

Прибыв на место, они изумились тому, насколько поднялось у них настроение в присутствии прекрасных жительниц Венеры. Неожиданно марсиане ощутили прилив энергии и жизненной силы. Их мышцы напряглись от неведомого дотоле чувства ответственности и цели.

Венерианки отреагировали на прибытие марсиан столь же бурно. Они интуитивно знали, что этот день обязательно наступит. Увидев марсиан, они ощутили в своих сердцах ту доверчивую любовь, которой никогда прежде не испытывали. Одни из них говорили тогда, что ощутили себя цветами, раскрывшимися навстречу теплым лучам солнца; другие обрели сосредоточенность и ясность ума, осознание внутренней мудрости.

Вместе марсиане и уроженки Венеры решили сесть в космические корабли и направиться к Земле – самой прекрасной из планет во всей Солнечной системе, чтобы жить на ней долго и счастливо. Какое-то время так они и жили – в полном ладу и гармонии, не ведая ссор и скандалов.

Секрет их успешной совместной жизни заключался в огромной признательности и уважении, которые они испытывали по отношению к тому, что отличало их друг от друга. Ни марсиане, ни прежние жительницы Венеры не пытались изменить друг друга. Они не рассматривали свои различия как некие признаки превосходства или убожества, но высоко ценили то, насколько эти их различные качества дополняют друг друга. Взаимодействуя друг с другом на основе любви, марсиане и жительницы Венеры чувствовали себя более сильными и цельными натурами.

Однажды утром, окончательно попав под воздействие земной атмосферы, все они проснулись в состоянии какой-то особой формы амнезии. Они забыли, что прибыли сюда с разных планет.

В то мгновение они забыли о своих изначальных различиях. Они забыли, что хотя их языки и созвучны, но, в сущности, это два разных языка. И теперь, пытаясь общаться, они то и дело неверно понимали друг друга.

Марсиане и уроженки Венеры забыли, что их потребности и желания изначально различны. Они забыли, что у них были разные побуждения, цели, задачи, ценности, физиологические потребности, душевные порывы и отклики. Они забыли, что по-разному мыслят, чувствуют, выражают признание, воспринимают и понимают окружающий мир, принимают решения и делают выводы. Они забыли, что у них различные манеры поведения и ответные реакции.

В одну ночь они утратили осознание, необходимое, чтобы уважать неповторимые качества друг друга; различия теперь воспринимались ими как дефекты и физические недостатки – как сиюминутные проявления глупости, болезни, сумасшествия, посредственности, незрелости, упрямства, эгоизма, физической слабости или порочности. И тут же перед ними возникла масса проблем. Различия между марсианами и уроженками Венеры перестали служить им основой для радости, взаимного уважения и восхищения и превратились в источник всевозможных конфликтов.

В то же время мужчины и женщины перестали поддерживать, лелеять и ценить друг друга. Вместо этого им вдруг ужасно захотелось исправить или изменить близких им людей. Не приходится говорить, что теперь они уже не могли рассчитывать на поддержку друг друга. Их взаимоотношения утратили былое ощущение чуда и вместо этого наполнились смятением и борьбой. Связующие узы любви ослабевают, когда мужчины и женщины теряют способность понимать, уважать, ценить свои различия и мириться с ними.

## Мы конфликтуем, потому что по-разному огорчаемся

Как только мужчины и женщины перестают понимать, насколько различны представители разных полов, у них тут же возникает масса проблем. Возьмем, к примеру, Дженнифер и Патрика. Конфликт, который они переживают, нередко случается между мужчиной и женщиной.

Когда Дженнифер бывает расстроена, ей необходимо высказаться и разобраться в собственных чувствах, чтобы ощутить их значимость. И потом ей нужно, чтобы тот, кому она верит и кого любит, мог погладить ее, обнять и утешить.

А вот Патрик переносит свои огорчения совершенно иначе. Будучи расстроенным, он стремится уйти в свое пространство. Ему нужно побыть одному, чтобы обдумать то, что случилось. В его сознании есть тайная пещера, куда он удаляется, чтобы поразмыслить над тем, что его беспокоит. Находясь в этой своей пещере, он не любит, чтобы кто-то мешал ему, нарушал его уединение.

Когда Патрик и Дженнифер пытаются поддержать друг друга, не сознавая или не уважая того, насколько они различны, у них неизбежно возникают проблемы.

Когда Дженнифер становится особенно горько, она хочет высказать то, что ее беспокоит. Но видя, что она расстроена, Патрик предоставляет ей свободное пространство и отходит в сторону. Как вы помните, он считает это проявлением любви.

Поскольку Дженнифер даже подумать не может о том, чтобы оставить своего возлюбленного наедине с его горем, она неправильно воспринимает его поведение, полагая, что Патрику нет до нее никакого дела.

Поскольку их отношения сложились недавно, Дженнифер извиняет его поведение, оправдывая его тем, что он не заметил ее состояния. Она начинает плакать, и делает это намеренно громко, чтобы Патрик мог ее услышать. Услышав ее плач, Патрик, опять же из уважения к ее личным чувствам, уходит из дома.

Дженнифер остается в полной растерянности. Она поражена тому, как этот человек, который, казалось бы, сильно ее любит, мог так невнимательно и пренебрежительно к ней отнестись.

Через какое-то время Патрик возвращается. Дженнифер решает дать ему еще один шанс, пытаясь поговорить о том, что ее изначально расстроило. Но сейчас она еще больше огорчена, поскольку боится, что, прежде выйдя из комнаты, а потом и из дома, Патрик хотел показать ей, что теперь она для него ничего не значит.

Какое-то время Патрик внимательно слушает ее, после чего решает, что столь сильное проявление эмоций не в его духе, – уж слишком она расчувствовалась по поводу этой проблемы.

«Ты изводишь себя по пустякам, – говорит он ей. И с усмешкой добавляет: – Как ты могла подумать, что я тебя не люблю? Должно быть, ты шутишь, ведь это же просто смешно».

Патрик искренне думает, что может дать Дженнифер дельный совет. Она же, естественно, объясняет такое его отношение к ней всем чем угодно, только не любовью. Напротив, она чувствует себя отвергнутой, обиженной и оскорбленной. «Не верю, что ты меня любишь, – отвечает она. – Почему ты так со мной обращаешься?»

Понятно, что Патрик, которому так хотелось ей помочь, теперь смущен и расстроен. Ведь его стремления не оценили! В типичной мужской манере он молча удаляется в тайную пещеру своего разума, чтобы выяснить, что же все-таки произошло.

Теперь оба они – Патрик и Дженнифер – смущены и расстроены. Каждый из них пытался найти лучший способ решения проблемы, но от этого ситуация только ухудшилась. Никто из них так и не понял, что же действительно произошло; оба думают, что кто-то из них слегка свихнулся. Но ни Патрик, ни Дженнифер не сошли с ума. Они просто разные.

## Мужчины просто уходят в себя

Когда Патрик уходит, у Дженнифер возникает чувство вины за то, что она его как будто обидела, даже если представления не имеет, как ей это удалось. Она стучит в его дверь и в истинно женском стиле говорит: «Я понимаю, что ты расстроен, Патрик. Давай поговорим. Скажи мне, чего ты хочешь?»

Он отвечает ей чисто по-мужски: «Я хочу лишь одного – чтобы меня оставили в покое!»

Дженнифер упорствует в своем стремлении вместе с ним разобраться в его чувствах. Ведь именно так обычно поступают женщины, когда хотят помочь друг другу.

«Мне кажется, ты сердишься на меня, – говорит она. – Но это ничего. Давай поговорим об этом. Мне хочется знать, что ты чувствуешь». Дженнифер обходится с Патриком точно так же, как ей хочется, чтобы он обходился с ней.

Но Патрик обижен, и ее заботливый тон его раздражает. Ему нужна «пещера», в которую она его сейчас не пускает. И наконец он рубит с плеча: «Да оставь ты меня в покое!» Дженнифер окончательно оставляет его в покое, ужасаясь мысли о том, что теряет его любовь навсегда.

На самом же деле Патрик вовсе не столь расстроен, как полагает Дженнифер. Ему только нужно немного времени, чтобы остыть. Дженнифер думает, что случилось нечто ужасное и, должно быть, она настолько обиделась, что замкнулась в себе точно так же, как только что сделал он. Она не понимает, что Патрик замыкается в себе всякий раз, стоит ему хотя бы немного расстроиться.

В сущности, мужчинам нужно «замкнуться в себе» лишь на какое-то мгновенье, чтобы потом так же быстро «отомкнуться». Женщины этого не понимают, – когда они открываются человеку, должно пройти долгое время, прежде чем они окончательно «закроются».

Поскольку Патрик и Дженнифер не подозревают о своих различиях, они продолжают искаженно воспринимать поведение друг друга, бороться и возмущаться. Даже испытывая сильную взаимную любовь, они не знают, как им поддержать друг друга. Их истинная проблема состоит в том, что их потребности различны.

## Как женщины теряют самооценку

Алиса и Генри очень любят друг друга. Однако, будучи замужем уже шесть лет, Алиса склонна занижать свою самооценку и обижаться на мужа, в то время как Генри уже не склонен активно участвовать в их взаимоотношениях. Обычно он приходит домой, поглощает обед, одновременно смотря телевизор, после чего засыпает. Иногда они выходят куда-нибудь прогуляться, но при этом особо ни о чем не говорят.

Подобно многим женщинам, Алиса бывает особенно уязвима, когда влюблена. Если Алису любят, лелеют и уважают, она чувствует себя поистине счастливой; от этого ощущения счастья у нее возрастает самооценка. Но если партнер начинает обращаться с ней в менее учтивой манере и она не чувствует себя любимой, ее отношение к себе изменяется – ей начинает казаться, что она совершенно не достойна любви.

Логическое объяснение такой уязвимости звучит примерно так: «Если меня любят и уважают, я чувствую себя достойной любви и уважения. Но если меня не любят и не уважают, значит, я сделала что-то не так и поэтому недостойна ни любви, ни уважения». Чтобы компенсировать вышесказанное, ее логика следует дальше: «Если я не получаю того, что мне нужно, значит, я должна больше отдавать, чтобы заслужить право просить о том, что мне нужно».

Именно так оценивает свои отношения с Генри Алиса. По прошествии первого года их брака Генри чересчур углубился в свои профессиональные проблемы и

постепенно стал игнорировать Алису. Возвращаясь домой с работы, Генри не говорил о своих проблемах. Таким способом он по-своему, по-мужски давал ей понять, что у него все обстоит прекрасно. Однако с каждым днем он все больше и больше отдалялся от нее. Алиса предполагала, что она чем-то глубоко обидела его и поэтому он ушел в себя, отняв у нее свою любовь. Алиса вообразила, что он втайне сердится на нее, поскольку, чтобы выяснить любое недоразумение, ей необходимо высказаться; если же человек умалчивает о своих проблемах, значит, он за что-то на нее сердится.

Опасаясь усугубить ситуацию, Алиса пыталась проявлять еще большую любовь и щедрость по отношению к Генри. Как ни странно, чем меньше Генри удовлетворял потребности Алисы, тем более настойчиво она себя отдавала, пытаясь ему угодить.

Иногда Алиса «взрывалась», требуя больше любви к себе. Чаще всего он реагировал на это молча и отстраненно. Это еще больше пугало Алису. Ей казалось, что она употребила все средства, чтобы вернуть свою любовь, но все ее попытки были тщетны.

Поскольку Алиса отдавала себе отчет в том, что ее чувства и требования могли досаждать Генри, она пыталась подавить их в себе, пытаясь быть более беспристрастной, рассудительной и менее эмоциональной. Однако время от времени она теряла контроль над собой, слишком бурно проявляя эмоции!

Когда Генри пытался увильнуть от нее, Алиса упрекала себя за излишнюю эмоциональность и пыталась еще глубже подавить в себе свое женское начало, чтобы как можно больше соответствовать его предполагаемым пожеланиям. По мере того как чувство вины и стыда нарастало в ней, она пыталась быть с ним все более щедрой.

Усвоив с годами этот шаблон поведения, Алиса постепенно перестала чувствовать себя женщиной. В результате семья не распалась, но Алиса была несчастна. Порой Генри удивлялся, куда девались искорки в ее глазах и румянец на ее лице. Алиса потеряла интерес к себе, а Генри утратил свои нежные чувства. Изнывая от тоски и скуки их отношений, Генри никак не мог понять, что же с ними случилось.

Как мужчина теряет мотивацию отдавать

Как и большинство мужчин, Генри сосредоточивает свое внимание прежде всего на экстремальных ситуациях и поэтому не отличается широтой кругозора. Сталкиваясь с крупной профессиональной проблемой, он забывает о нуждах Алисы. Его занимают только самые срочные и неотложные задачи, которые ему приходится решать. Через полгода совместной жизни ему показалось, что он с успехом решил все проблемы, связанные с их взаимными отношениями, – мужчины склонны думать, что женщину можно удовлетворить раз и навсегда, – и поэтому он увлекся решением профессиональных проблем, полностью его поглотивших. Постепенно он утратил представление о потребностях своей жены.

К сожалению, на этом их проблемы не закончились. Мужчины, как и женщины, имеют свои слабые стороны. В силу своей уязвимости Алиса вынуждает себя отдавать больше, чем получает. Слабая сторона Патрика как мужчины состоит в том, что он отдает меньше, хотя получает больше.

Логическое объяснение этой мужской слабости может звучать следующим образом: «Должно быть, она жертвует чем-либо ради меня за то, что я ей уже когда-то дал, – нечто такое, что нужно заслужить. Поэтому мне можно расслабиться и какое-то время просто принимать ее дары. Я вовсе не должен отдавать больше, если больше получаю. Я это заслужил. Вполне можно отдавать поменьше».

Конец ознакомительного фрагмента.

---

Купить: https://tellnovel.com/ru/grey_dzhon/muzhchiny-zhenschiny-i-otnosheniya-kak-dostignut-mira-i-garmonii-s-protivopolozhnym-polom

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить