

Патрисия Лав
Стивен Стосны

Милый, нам нужно поговорить...

Патрисия Лав
Стивен Стосны

Милый, НАМ НУЖНО ПОГОВОРИТЬ О НАШИХ ОТНОШЕНИЯХ

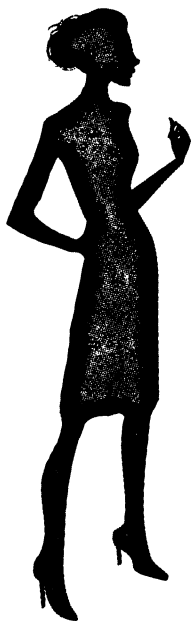


...как сделать ЭТО без ссоры



Patricia Love and Steven Stosny

Why Women **TALK** and Men **WALK**

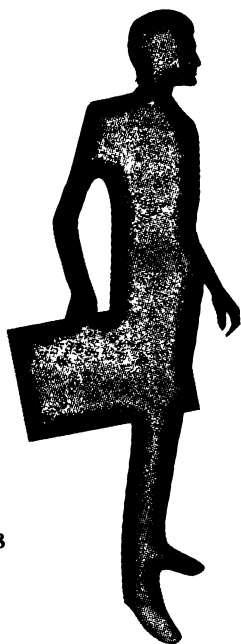


*How to
Improve Your
Relationship
without
Discussing it*

Патрисия Лав
Стивен Стосны

Милый,
НАМ НУЖНО
ПОГОВОРИТЬ
О НАШИХ ОТНОШЕНИЯХ

...как сделать
ЭТО без ссоры



«Сотрикс»  2 0 0 8

УДК 615.851
ББК 53.57
Л13

Перевод с английского О. Полей

Л13 **Лав Патрисия, Стосны Стивен**
Милый, нам нужно поговорить о наших отношениях...
или как сделать «это» без ссоры. / Перев. с англ. —
М.: ООО Издательство «София», 2008. — 256 с.

ISBN 978-5-91250-735-9

«Патрисия и Стивен подарили нам глоток свежего воздуха. Их книга не просто вдохновляет — это практическое руководство для мужчин и женщин, которое поможет им преодолеть трудности и быть вместе, как в спальне, так и за ее стенами».

Джон Грей, автор книги
«Мужчины — с Марса, женщины — с Венеры»

УДК 615.851
ББК 53.57

Love, Patricia; Stosny, Steven
«How to improve your marriage without talking about it»

Эта книга издана с разрешения
The Doubleday Broadway Publishing Group,
a division of Random House, Inc.

ISBN 978-5-91250-735-9 © «София», 2008
© ООО Издательство «София», 2008

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Введение. Дело не в общении | 9 |
|-----------------------------------|---|

Часть первая.

| | |
|--|----|
| Почему так трудно наладить отношения | 17 |
|--|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Глава 1. Как мы разрываем связь | 19 |
|---------------------------------------|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| Глава 2. Почему мы ссоримся | 40 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Глава 3. О чем думает и что чувствует мужчина, когда молчит? | 62 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Глава 4. Худшее, что может сделать женщина с мужчиной, — заставить его стыдиться | 88 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Глава 5. Худшее, что может сделать мужчина с женщиной, — заставить ее чувствовать себя одинокой в браке | 97 |
|---|----|

| | |
|--|-----|
| Глава 6. Чем вызвана измена, отчуждение и развод? | 114 |
|--|-----|

Часть вторая.

| | |
|--|-----|
| Как обрести любовь, которая не нуждается в словах .. | 127 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Глава 7. Что для вас важнее всего? | 129 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Глава 8. Как научиться преобразовывать стыд и страх | 139 |
|--|-----|

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Глава 9. «Биноккулярное зрение» | 151 |
|---------------------------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| Глава 10. Кому нужны слова, когда говорит секс?..... | 177 |
| Глава 11. Научитесь «входить в воду» — и другие навыки общения вам не понадобятся | 194 |
| Глава 12. Если хотите наладить душевную связь — забудьте о чувствах, думайте о мотивации | 207 |
| Глава 13. Мужской разговор | 220 |
| Глава 14. Формула Любви. Четыре минуты сорок пять секунд в день для прочных отношений..... | 237 |
| Заключение. Если мечтаете о большой любви — не забывайте о мелочах | 248 |

*Терри Чейз, которая и сама не знает,
как она помогала мне все эти годы.*

Пат Лав

Моей матери, Барбаре МакКроклин.

Стивен Стосны

Благодарности

Кэтлин МакФадден, чей проницательный ум, настойчивое стремление к ясности изложения и огромный писательский талант в значительной мере помогли этой книге появиться на свет, я выражаю особую благодарность за бесконечные часы, которые она провела, вчитываясь в каждое слово. Крис Популо... нет, тут я не могу сдержать эмоции. Начинать писать было очень страшно — никакая другая работа никогда меня так не пугала. Но ее увлеченность, ее умение поддержать и ободрить придали мне храбрости, хотя я, в сущности, вовсе не писатель. Мало того — из рукописи, в которой было на пятьдесят пять тысяч слов больше, чем нужно, она сделала настоящую книгу, не упустив при этом ни одного важного факта. Именно ее редактора придали тексту живость и отточенность стиля. Джиму Левину, человеку, который пробудил мое воображение, спасибо за то огромное количество времени и энергии, которое он посвятил этой книге, вникая во все детали. Сюзи Болотин спасибо за то, что она подарила нашей книге название. Кроме всего прочего, эта книга писалась, когда в Америке бушевал ураган «Катрина», и так уж случилось, что в это самое время в мою жизнь ворвался разрушительный ураган чувств. Я хочу поблагодарить друзей, поддержавших меня в те дни, когда мир вокруг меня рушился.

Пат Лав

Я могу только повторить каждое слово благодарности, сказанное Пат в адрес Кэтлин, Крис, Джима и Сюзи. Благодаря им работа над этой книгой стала чрезвычайно увлекательным делом. Как обычно, первый толчок моему вдохновению дала моя мать, Барбара МакКроклин, а также Кристина и Кармен, которые, каждая по-своему, помогли мне поверить в то, что я могу быть хорошим человеком. Я также благодарен тысячам клиентов, которые вдохновили меня своей решимостью и готовностью избавиться от старых привычек, мешавших им проявлять сострадание к близким. Не могу не выразить особую благодарность Стефании за эмоциональную поддержку в трудные моменты работы. И наконец, я благодарен всем животным, жившим у меня в доме. Они пробудили во мне интерес к этологическим исследованиям эмоций у социальных животных, а это очень важно для того, чтобы понять наши собственные. Кроме того, все они были и остались замечательными друзьями.

Стивен Стосны

Введение

Дело не в общении

Для начала — один вопрос к нашим читательницам. Как вы думаете, что произойдет, если вы скажете своему любимому: «Дорогой, нам нужно поговорить о наших отношениях»?

Что он ответит? «Наконец-то!», или «Я уже давно мечтал поговорить об этом и поделиться своими чувствами», или «Рассказывай, дорогая — что ты чувствуешь? Чего ты ждешь от нашего брака?» В таком случае вам обоим можно не читать эту книгу. Но чаще всего следует совсем другая реакция. У мужчины сразу испортится настроение, он начнет спорить, раздражаться, нервничать, трагически закатывает глаза, или вообще отказывается разговаривать. В общем, для большинства мужчин такие разговоры — чистое наказание.

Вам наверняка приходилось с этим сталкиваться. Женщина играет свою роль, мужчина свою, и ничего хорошего из таких разговоров никогда не выходит. Неудивительно, что четыре слова, которых больше всего на свете боятся мужчины, — это «дорогой, нам надо поговорить».

Мы часто спрашивали женщин, приходящих к нам на семинары и консультации, чем заканчивались их

попытки выяснить отношения с мужчинами. Чаще всего они отвечали примерно так: «Ничего не вышло, потому что с ним невозможно разговаривать. Он злится, огрызается и ничего не хочет слушать. Ему просто неинтересно». В общем, как оказалось, мужчины знают о «выяснении отношений» нечто такое, о чем большинство женщин даже не догадывается. Исследования и наша собственная практика (пятьдесят с лишним лет на двоих) раз за разом подтверждают, что при всех наших благих намерениях разговоры об отношениях, скорее всего, способны этим отношениям только навредить. И дело здесь вовсе не в том, что мужчина недостаточно заинтересован или «не умеет общаться».

Если женщине нужно «выяснить отношения» — значит, она чем-то расстроена и хочет почувствовать себя лучше. А мужчина не хочет говорить с ней, потому что от разговоров ему лучше не станет. Более того, станет еще хуже! Сумеет женщина настоять на разговоре или нет — так или иначе для обоих это закончится разочарованием и отчуждением. Это чувство отчуждения и одиночества лежит в основе каждой ссоры или ледяного молчания, подпитывая разочарование или обиду. Оно заставляет вас отдаляться друг от друга и в конце концов может привести к разрыву.

Что является источником этого чувства и почему со временем оно почти неизбежно проявляется в отношениях между мужчиной и женщиной? Корень проблемы, по нашему мнению, в том, как люди разного пола переживают страх и стыд. Между мужчинами и женщинами в этом отношении существует тонкое, едва уловимое различие, проявляющееся едва ли не с рождения. Это различие имеет прямое отношение к вопросу о том, нужно ли нам выяснять отношения. Почему женщине так хочется поговорить об этом? За обидой и раздражением скрывается

настоящая причина: отчуждение вызывает у нее тревогу, хуже того — ей одиноко и страшно. Почему мужчина не хочет говорить? Потому что неудовлетворенность женщины заставляет его переживать чувство собственной несостоятельности и, хуже того, стыдиться самого себя. Ему стыдно, что он не способен почувствовать ее страх, а ей страх мешает увидеть его стыд. Когда они пытаются избавиться от болезненных переживаний прямо противоположными способами (она хочет поговорить, а он — любыми способами уйти от разговора), в итоге оба не получают ничего, кроме боли и разочарования.

Ваши отношения могут разладиться даже без вашей вины, если вы не поймете, до какой степени страх и стыд заставляют вас отдаляться друг от друга. Понимание того, в чем каждый из вас наиболее уязвим, и умение справляться с этим даст вам новую перспективу отношений — *двойную перспективу*, учитывающую обе точки зрения. Она поможет вам создать душевную связь, основанную на сострадании друг к другу, и любовь, которая не нуждается в словах. Первая часть этой книги поможет понять, как страх и стыд мешают вам обоим достичь желаемого. Во второй части рассказывается, как сделать ваши чувства друг к другу сильнее и глубже. Для этого вам понадобится всего лишь четыре минуты и пятнадцать секунд в день — и никакого «выяснения отношений»! Это нужно вам обоим, а значит, вы сумеете этого добиться.

Ему тоже нужны любовь и близость!

Хотите верьте, хотите нет, но исследования и опыт психологов доказывают: большинству мужчин (даже тем, что не ценят своих жен и подруг и не уделяют им должного внимания) прочные эмоциональные связи нужны не меньше, чем женщинам. В большинстве случаев

жена или подруга — самый близкий и дорогой человек для мужчины. Он доверяет ей, как никому другому, она значит в его жизни больше, чем кто бы то ни было. И сколько бы ни говорили о том, что «мужчина любит глазами» и что «седина в бороду — бес в ребро», обычно мужчины вполне довольны внешностью своих жен и подруг. Чаще всего им вовсе не хочется, чтобы их женщины в чем-то существенно менялись.

Кроме того, доказано, что брак и серьезные отношения более важны для здоровья и благополучия мужчин, чем женщин. Разведенные мужчины работают хуже, чем женатые, живут меньше и реже преуспевают в жизни. Для них заметно выше риск алкоголизма, самоубийств, физических и психических недугов, потери работы, автомобильных аварий и несчастных случаев. Они теряют контакт с друзьями, перестают ходить в церковь и бывать в обществе и в конце концов оказываются в полной изоляции от мира, если не считать компании собутыльников из ближайшего бара. Короче говоря, они теряют смысл и цель жизни. Когда рядом нет любимой женщины, мужчина не живет, а существует.

Если результаты исследования верны — а судя по нашей практике, они более чем верны, — очевидно, что мужчинам и женщинам в равной степени необходима душевная близость. Так почему же большинство из нас приходит к тому же, к чему пришли Марлен и Марк? Марлен чувствует, что потеряла эмоциональную связь с мужем. Она не помнит точно, когда это началось, но все время ощущает какой-то холодок между ними. Сначала это была молчаливая обида, потом все чаще — раздражение, а с недавних пор они начали ссориться по-настоящему. Те самые черты, что когда-то привлекали их друг в друге, теперь вызывают недовольство. До того как они поженились, Марлен хвасталась подруж-

кам, что с Марком ей легко и спокойно — ведь он «такой удивительно уравновешенный». Но ей хочется, чтобы он «хоть раз в жизни встал с дивана и сделал хоть что-нибудь!». Марку когда-то нравились ее энергичность и общительность. Теперь он недоволен тем, что она «ни минуты не сидит на месте» и «...проводит столько времени с другими, что для меня уже ничего не остается».

Это правда — она гораздо больше общается с подругами и даже дома без конца болтает с ними по телефону. Но как же ей проводить время с Марком, если он не обращает на нее внимания? Он или сидит за компьютером, или не выпускает из рук пульт телевизора, или просто замыкается в себе. А Марлен не видит никакого смысла в том, чтобы сидеть рядом и молчать. Уж лучше побеседовать с подругами — им, по крайней мере, интересно то, что она говорит.

Марлен с грустью вспоминает, какие надежды она питала всего неделю назад. Ей не терпелось рассказать Марку про новую книгу об отношениях, которую ей дала подруга. Теперь-то они наконец научатся общаться, разберутся в своих желаниях и в потребностях друг друга! Но Марк слушал не более минуты:

— Опять эта дурацкая бабья болтовня! Сплошная глупость и эгоизм!

Какой бы совет из книжки Марлен ни приводила, он только качал головой — и в конце концов перебил ее на полуслове:

— Там все время говорится о том, что нужно «нам», но в итоге все сводится к тому, что нужно лично тебе! Все эти книги твердят одно и то же: чтобы построить прочные отношения, мужчина должен превратиться в женщину.

Марлен пыталась возражать, но он вышел из комнаты, хлопнув дверью и заявив напоследок:

— Мне вся эта чушь ни к чему.

Всего месяц назад Марлен уговорила Марка заняться вычитанными в журнале «интимными упражнениями». Но он вскоре потерял интерес и только механически выполнял инструкции, чем окончательно испортил ей настроение. Три месяца назад он почти согласился пройти программу «обновления чувств», о которой Марлен узнала из шоу Опры Уинфри, но в конце концов заинтересовался только той частью, которая имела отношение к сексу. В прошлом году, после месяца уговоров, она кое-как затащила его к семейному психологу. Но после первой же консультации Марк объявил, что она останется последней.

— С меня хватит, — сказал он. — Я так и знал, что опять окажусь виноватым.

Он, правда, согласился ходить по выходным на семинар по налаживанию семейных отношений, и ему как будто даже понравилось. Они оба почувствовали, что стали гораздо ближе друг к другу, и так продолжалось с неделю. Марк даже научился слушать. Но вот однажды Марлен предложила ему отвезти детей к бабушке, а самим устроить милый романтический ужин. Вдруг ни с того ни с сего Марк взорвался и стал кричать, что ему надоели ее «бесконечные требования». Разве ей мало того, что он согласился ходить на семинар?

— Не могу я быть таким все время! — возмутился он.

— Ты меня просто не любишь, — обиженно заявила она. — Изредка бросаешь подачки, только и всего.

— Тебе никто не угодит, — парировал он. — Ты всегда всем недовольна!

Миллионы женщин и мужчин переживают те же смятение и боль, что Марлен и Марк. Обычно они обвиняют в этом друг друга. Иногда ищут причины в финансовых проблемах, детях, теще, свекрови, трудностях на работе,

иногда говорят, что просто день выдался неудачный. Разумеется, все перечисленное часто оказывается поводом к ссоре, но ни в коем случае не является источником обиды и отчуждения. Ни «развитие коммуникативных навыков», ни «выяснения отношений» не помогут устранить причину болезни.

Все дело в душевной связи

Потеря душевной связи между мужчиной и женщиной — основной фактор стремительно растущего числа разводов. Около 80 % разведенных утверждают, что они «стали чужими друг другу». Печальнее всего то, что этого вполне можно было избежать.

Марлен не нужна еще одна подружка — ей нужна близость с мужем. Но типично женские попытки достичь ее не увенчались бы успехом, даже если Марк не встречал бы их в штыки. Ведь их общая беда не в «неумении общаться», а в потере душевной связи. И они не потому утратили связь, что плохо умеют общаться, — наоборот, они не могут общаться потому, что утратили эту связь.

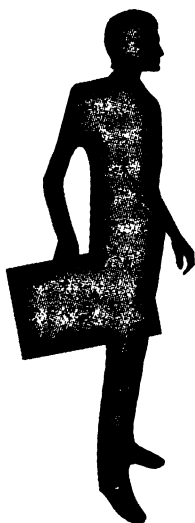
Когда их отношения только начинались, никаких трудностей с общением не было. Они могли беседовать часами. Марлен не скрывала от Марка своих самых сокровенных чувств, и он, видя ее уязвимость, всегда был готов поддержать и защитить. Она влюбилась в него потому, что чувствовала эмоциональную связь с ним, верила, что он никогда ее не бросит, и в этой вере тонули все ее страхи.

Марк тоже влюбился потому, что чувствовал эмоциональную связь с Марлен. С ней он чувствовал, что он что-то значит, что он состоялся как мужчина, защитник и добытчик, и это смягчало страх неудачи и поражения.

Лучший способ сохранить такой брак — вернуть атмосферу взаимной поддержки и душевной связи, которая придает силы обоим. Наша книга поможет вам восстановить эмоциональную связь (какой она была, когда вы полюбили друг друга) и сделать ее еще прочнее. Она вернет обоим интуитивную эмоциональную чуткость, которая когда-то соединила вас, и поможет создать более прочную связь, которой ваши сердца тайно и неутолимо жаждут, — любовь, которая не нуждается в словах.

часть первая

ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ



Как мы разрываем связь

У Марлен и Марка не всегда все было так плохо. Когда-то они наслаждались чувством близости — все их друзья изумлялись тому, как близки они были и как прочно связаны друг с другом. Они до сих пор помнят эти времена, но воспоминания о прежней близости не приносят облегчения. Вместо этого они вызывают грусть и горькое ощущение потери. Оба не могут понять, откуда взялось отчуждение. Их история тем печальнее, что она совершенно обыкновенна.

В том, что Марлен и Марк стали чувствовать себя чужими друг другу, нет ничьей вины. Марлен никогда не догадывалась, что Марк, как и большинство мужчин, крайне тяжело переносит чувство стыда и собственной несостоятельности. (Да и как ей было догадаться? Его первое побуждение, когда ему стыдно, — скрыть это чувство, и, конечно, он не станет говорить с ней об этом. Вместо этого он прячет свой стыд за досадой, раздражением или злостью.) Марлен не понимает, что каждый раз, когда она пытается поправить их отношения, Марку слышится в ее словах совсем не то, что она хочет сказать. Для него существенно одно — он не оправдал ее ожи-

даний, она разочарована в нем. Пытаясь отделаться от болезненного ощущения собственной несостоятельности, Марк становится нечувствителен к страхам Марлен остаться одинокой и ненужной. В начале их отношений он чувствовал, как ей необходима душевная связь, и не думал отгораживаться от нее. Но теперь он и не догадывается, что каждый раз, когда он отвергает ее предложения или в гневе повышает голос (только для того, чтобы защитить себя), он отталкивает ее все дальше, заставляя все острее переживать боль одиночества.

Подобный сценарий разворачивается у большинства пар. Дело в том, что у мужчин и женщин разные болевые точки, и это серьезнейшим образом отражается на их взаимоотношениях, хотя внешне разница практически незаметна. Когда отношения только начинаются, мозг вырабатывает особые «любовные вещества», благодаря чему мы без труда улавливаем тончайшие эмоции партнера. Но когда эффект этих химикатов сходит на нет (на это уходит от трех до девяти месяцев), приходится уже сознательно следить за тем, чтобы не задевать больные места.

Какие мы разные: страх и стыд

Различия, которые лежат в основе женских и мужских болевых точек, имеют биологическую природу и проявляются с рождения. Девочки с первого дня жизни более чувствительны к изоляции и недостатку контакта. Когда-то такая чувствительность была необходимым средством выживания. Ее функция — удерживать женщину в контакте не только с ее потомством, но и с другими членами группы, которые могли бы защитить ее. Когда вокруг бродят хищники, единственная надежда выжить — держаться вместе и вместе отражать нападе-

ние. Женщина или ребенок, оставшись одни, становились легкой добычей.

Поэтому за тысячи лет у женщин выработалось что-то вроде внутренних GPS-навигаторов, определяющих степень близости в отношениях. Когда женщина чувствует близость, она может расслабиться. Как только расстояние увеличивается, она начинает тревожиться. Уже в младенческом возрасте девочки способны подолгу смотреть кому-то прямо в глаза — визуальный контакт дает им чувство близости. Если оставить маленькую девочку на какое-то время одну, она начнет беспокоиться и плакать гораздо раньше, чем мальчик.

Непереносимость одиночества заставляет женщину болезненно реагировать на чужой гнев, безразличие, молчание и другие признаки отчуждения. Ей страшнее утратить контакт, чем мужчине. Это не значит, что мужчины предпочитают отчужденность и изоляцию. Просто женщины тяжелее переносят отсутствие контакта.

Мужчинам трудно понять женский страх и страдания, которые он доставляет. Одна из причин в том, что страх женщины вызывает в мужчине стыд: «Ты не должна бояться, ведь я с тобой! Я твой защитник!» Именно поэтому он злится, когда женщина обеспокоена или расстроена. Но есть еще одна причина, почему мужчины не понимают женского страха. Они просто не знают, что это такое! Если верить исследованиям, главное половое различие в эмоциональном отношении — частота и интенсивность страха: как часто человеку бывает страшно и насколько. Как показывают исследования в группах и лабораторные эксперименты по изучению страха, девочки и женщины испытывают и проявляют испуг намного чаще и интенсивнее. Новорожденную девочку гораздо легче напугать, чем мальчика. Девочки и женщины чаще пугаются громких звуков и внезап-

ной перемены обстановки. Они волнуются и тревожатся намного больше, чем мальчики и мужчины. Они сильнее страдают от фобий и далеко превосходят мужчин в страхе перед дантистами и другими врачами. Тот факт, что они, тем не менее, ходят к врачу чаще, можно приписать их храбрости (то есть умению преодолевать страх) или той же склонности к беспокойству и тревоге: ведь если они не пойдут к врачу сейчас, потом будет еще хуже!

Женщины сильнее боятся боли, вероятно, еще и потому, что острее ее чувствуют. Существуют научные данные, подтверждающие, что женщины переносят боль заметно тяжелее, чем мужчины, если не считать боли во время родов. Мужчинам нелегко сопереживать боли и страху своих жен — не только потому, что их самих с раннего детства приучают терпеть и не жаловаться, но и потому, что им просто не бывает так больно!

Какие мы разные: гипервозбуждение и страх

Хотя мальчики не так сильно страдают от страха и боли, как девочки, зато у них повышенная чувствительность к любым резким раздражителям, которые приводят к гипервозбуждению (т. е. вызывают немедленную и бурную реакцию). Младенцы мужского пола вздрагивают впятеро чаще, чем их сверстницы, и на гораздо более слабые раздражители — например, громкое урчание в животе. (Зайдите в палату для новорожденных и убедитесь сами.) Эта склонность к мгновенной реакции на гипервозбуждение чрезвычайно важна для выживания. Самцы, благодаря их большей силе и мышечной массе, лучше, чем самки, способны отразить нападение хищников. Так как враги первобытных людей всегда подкрадывались и нападали внезапно, самцам необходимо

было в доли секунды приготовиться к сражению (или отступлению).

Если у вас есть сын и дочь, вы наверняка заметили разницу. Девочка способна смотреть вам в лицо чуть ли не с того дня, когда ее принесли домой из роддома. Она широко раскрывает глаза, чтобы поймать ваш взгляд, и в эти глаза можно смотреть часами. Но мальчик, скорее всего, не сможет поддерживать такого рода контакт раньше шести-девяти месяцев — если сможет вообще. Вспомните — когда вы пристально смотрели ему в глаза, он, скорее всего, опускал взгляд, а затем переводил его вверх, вниз, влево, вправо, время от времени возвращаясь к вашему лицу. Ему определенно нравилось смотреть на вас (иначе бы он отвернулся совсем) и он не был напуган! Такое непостоянное внимание для него — способ сохранить контакт и при этом не получить слишком большую дозу эмоций. Важно иметь в виду, что дело здесь именно в повышенной чувствительности к возбуждению, а не в неспособности сконцентрироваться, как ошибочно полагают многие родители. Мальчики вполне способны подолгу смотреть на вас, если вы не смотрите им прямо в глаза, и у них нет никаких трудностей с концентрацией на неодушевленных предметах.

Когда дело касается отношений, женщины часто ошибаются, принимая эту осторожность мужских реакций за недостаток интереса к себе. Иногда женщине даже начинает казаться, что ее разлюбили. Но скорее всего дело не в этом. Просто от гипервозбуждения у мужчины может резко повыситься уровень кортизола, а это вызывает крайне неприятные ощущения. (Кортизол — гормон, который вырабатывается в ответ на определенные эмоции. Его функция — привлечь внимание к проблеме. Неприятное ощущение побуждает вас сделать что-нибудь, чтобы исправить ситуацию.)

Боль, которую женщина испытывает, когда мужчина отгораживается от нее, вызвана внезапным выбросом кортизола. Мужчина страдает точно так же, когда сталкивается с женским недовольством или критикой. Женщина может подумать, что мужчина избегает ее, но на самом деле он просто не хочет в ближайшие несколько часов страдать от последствий кортизоловой реакции.

Так как же мужская склонность к гипервозбуждению превращается в гиперчувствительность к стыду? Начнем с того, что как мальчики, так и девочки страдают от стыда. Не зря говорят, что от стыда хочется «провалиться сквозь землю», — он действительно вызывает желание замереть и спрятаться. Когда ребенку стыдно, он закрывает лицо руками, потому что не может смотреть вам в глаза. Если вы, играя с ребенком, внезапно отводите взгляд и отворачиваетесь, он ведет себя так, будто ему стыдно: лицо краснеет, черты его искажаются, мускулы сжимаются. Налицо физические признаки страдания, особенно если ребенку нравилось играть с вами. Таким образом, стыд приходит на смену интересу и радости — если ребенок занят чем-то интересным или веселым, он почувствует стыд, когда это резко прекратится. (Это внезапное лишение чего-то интересного и приятного принято обозначать термином «отвержение». Примерно то же чувство вы испытываете, когда ваш телефонный собеседник внезапно прерывает интересный разговор, потому что ждет другого звонка.)

Мальчики опасаются близости, потому что для них она связана с постоянными приступами стыда. Им кажется, что если общение их слишком захватит, то они сделают какую-то ошибку и от них опять отвернутся. С самого начала многие мальчики чувствуют, что не справляются с близкими отношениями. Девочки смо-

трят в глаза, а мальчики не могут долго этого выносить и отводят взгляд. Это особенно грустно, потому именно такие взгляды дают нам самое прочное ощущение близости. Мальчикам и мужчинам очень не хватает этого ощущения, которое могло бы помочь им справиться с гиперчувствительностью к стыду.

Чаще всего женский страх и мужской стыд безотчетны — мы их просто не осознаем. Может быть, вы за всю жизнь ни разу не услышите от мужчины: «Мне стыдно, что ты боишься ездить со мной в машине» или от женщины: «Я хочу сумочку от Гуччи, потому что мне нужно как-то заглушить страх потери». Вместо этого вы видите косвенные признаки страха и стыда: обиду и возмущение (кто-то же должен быть виноват в том, что мне стыдно или страшно), меркантильность (деньги и вещи создают иллюзию повышения статуса для мужчины или надежности для женщины), угодничество (человек делает что-то в ущерб себе, чтобы получить что-то восхищение или одобрение), навязчивые идеи (мысли, от которых невозможно отделаться) и навязчивые действия, — такие, как спонтанные покупки, переедание или злоупотребление алкоголем.

Мы отдаляемся друг от друга не потому, что от природы по-разному переживаем, а потому, что не знаем, что с этой разницей делать. Критиковать, обижаться, уходить в себя, обвинять друг друга? Тогда вашим отношениям неминуемо придет конец. Если же вы вдохновитесь желанием стать лучше, ценить друг друга, делать шаг навстречу, защищать и оберегать — ваш брак будет процветать и крепнуть. Но это потребует сознательных усилий и времени — вам ведь придется преодолевать инерцию старых привычек.

С раннего детства девочки спасаются от страха, привлекая других на свою сторону и создавая эмоциональ-

ные связи: когда нас много, мы чувствуем себя сильнее и спокойнее. Марлен, сама не понимая этого, пыталась смягчить свой неосознанный страх одиночества, стараясь как можно сильнее сблизиться как с Марком, так и с подругами. Это по преимуществу женская стратегия — «опекать и привлекать»^{*}.

Как женщины реагируют на стрессовые ситуации? Они стараются обезопасить себя и свое потомство, проявляя заботу («опекать») и создавая дружеские связи, прежде всего с другими женщинами («привлекать»). Женщины завязывают новые отношения, помогая друг другу в беде. Чем больше они говорят о своих проблемах, тем ближе становятся друг к другу. Эмоциональные связи служат для женщин основным источником комфорта. Поэтому им становится тревожно, когда мужчины, пытаясь справиться со стрессом, игнорируют эмоциональные связи и ищут способы отвлечься (работа, телевизор, компьютер, хобби) или повысить свой статус (работа, спорт, дорогие игрушки), становятся эмоционально глухими (кто ничего не чувствует, не чувствует и своей несостоятельности), злятся (гнев помогает заглушить боль) и ведут себя агрессивно (проявление силы и власти — один из способов избавиться от ощущения беспомощности).

Еще труднее женщинам понять то, что для большинства мужчин близость не является надежным источником психологического комфорта. Самую острую боль мужчине причиняет стыд за собственную несостоятельность в отношениях с женщиной; следовательно, искать комфорта в этих отношениях — все равно что ждать утешения от врага. Выяснение отношений, в ходе кото-

* Эта модель была разработана Шелли Тейлор, психологом из Калифорнийского университета (Лос-Анджелес), и ее коллегами.

рого ему непременно напомнят о его несостоятельности, меньше всего способно успокоить мужчину — это для него все равно что спать на гвоздях. Его способ облегчить переживания — не разговор по душам с любимой женщиной, а стратегия «сражаться или убегать». Это мужской эквивалент женского «опекать и привлекать».

Вспомним, как обычно происходит «выяснение отношений». Женщина говорит без умолку, ходит за мужчиной из комнаты в комнату, не давая ему сбежать, и в конце концов он не выдерживает и начинает кричать на нее. Этот сценарий знаком любой супружеской паре. Впрочем, иногда роли меняются. Бывает, что, наоборот, мужчина не может спать, «пока мы не обсудим это», а женщина, измученная после долгого дня, накрывает голову подушкой и пытается заснуть. Женщина, преследующая мужчину, который удирает от нее в другую комнату, отважно, пусть и не слишком умело, пытается добиться контакта и избавиться от страха одиночества. Но когда мужчина всю ночь не дает ей уснуть, «обсуждая проблему», — он пытается доказать свою правоту, чтобы приглушить чувство стыда. Ему нужно не столько взаимопонимание, сколько победа в споре.

Мужская стратегия «сражаться или убегать» чаще всего выливается в агрессию или соперничество. Вам наверняка приходилось наблюдать подобное поведение мальчиков на улице, на школьном дворе или в вашей собственной гостиной. Чтобы понять, как связаны стыд и агрессия, нужно всего лишь осознать, что происходит с вашей душой и телом, когда вас обуревают эмоции. Стыд, сопровождающийся мощным выбросом кортизола, причиняет невыносимые муки и совершенно обесиливает — хочется спрятаться куда-нибудь и не шевелиться. Стыд подает сигнал проигравшему или отвергнутому: «Стоп! Прячься!» И тогда на помощь приходит

гнев. Он действует как анальгетик и амфетамин — смягчает боль и вызывает прилив энергии. (Вот почему так опасен раненый зверь, и вот почему спортсмен может сломать в игре руку или ногу и даже не заметить этого.) Гнев и агрессия прогоняют стыд, притупляют боль и восполняют нехватку энергии. Самый верный способ вызвать у мужчины вербальную или физическую агрессию — задеть его самолюбие: «Ты слабак, неудачник, ничтожество! И член у тебя маленький!»

Мужчины пойдут на многое, лишь бы избежать стыда — настолько тяжело они его переносят. «За такие слова морду бьют!» — говорили когда-то герои столь любимых мужчинами вестернов. Многие жены заработали бы целое состояние, если бы мужья платили им за каждое напоминание, что пора идти к врачу или дантисту. Для мужчины невыносимо чувствовать, что он нуждается в чьей-то помощи. По словам Деборы Таннен, это «очко не в его пользу»: если ему нужна помощь, значит, он не справился сам. (Да-да, именно поэтому он никогда не спрашивает дорогу.) Можно подумать, что он просто боится идти к врачу. Однако мужчина не может позволить себе такую роскошь, как страх: ведь он несет в себе более серьезную угрозу несостоятельности, поражения или потери статуса. Испытывая чувство страха, мужчина чувствует себя трусом или слабаком и старается скрыть это от других мужчин, чтобы не уронить статус. «Лучше смерть, чем бесчестье» — явно не женская фраза.

Не поймите нас неправильно — женщины тоже боятся неудач и стыдятся их, но для них стыд несет в себе более страшную угрозу физического страдания или одиночества. Когда Марлен стыдно, ее чувства можно выразить так: «Если я не справлюсь и опозорюсь, никто не станет мне помогать, любить и утешать меня».

А Марк скорее чувствует иначе: «Если я не справлюсь и опозорюсь, я сам не смогу помогать, любить и утешать и буду *недостойн* твоей помощи, любви и утешения». Когда у женщины что-то не ладится на работе, ей нужно больше тепла и близости в отношениях. Когда у мужчины что-то не ладится на работе, он скорее начнет ссориться с женой или замкнется в себе — ему нужно, чтобы его оставили в покое.

Врожденная разница между полами поначалу едва заметна и не ведет к таким различиям в поведении, какие мы видим у взрослых людей. В основном эти различия привнесены культурой и социализацией. Нас с раннего детства приучают избегать страха и стыда различными путями, в зависимости от пола. Мальчиков принято стыдить: «Прекрати, негодный мальчишка!», а девочек пугать: «Перестань, упадешь, ударишься!» Воспитатели видят, что девочке достаточно пригрозить шлепком, чтобы заставить ее слушаться. Мальчики же переносят куда больше физических наказаний, унижительных воспитательных мер и побоев, потому что страх для них — недостаточное сдерживающее средство.

Проведем мысленный эксперимент. Представьте себе девочку, которая плачет от стыда. Ей так плохо, что она не может смотреть вам в глаза; она всхлипывает, закрывает лицо руками и вся дрожит от невыносимого сознания отверженности. Ваше первое побуждение — обнять ее, утешить и простить, что бы она ни натворила. А что происходит с мальчиком? Стивен много раз спрашивал мужчин в аудитории: «Когда вы были маленькими, что происходило, когда вам было стыдно и вы плакали?» Почти все отвечали, что их дразнили и старались сделать еще больнее: «Ты что, девчонка?», или «Эх ты, плакса!», или «Вот я тебе дам сейчас, еще не так заплачешь!»

Мальчикам точно так же хочется плакать от стыда, как и девочкам. Но в большинстве случаев девочек при этом утешают, а мальчиков отталкивают. Чтобы достичь близости, женщины приучаются демонстрировать слабость; мужчины приучаются скрывать ее.

Приведем один пример. Мужчины и женщины боятся стать бездомными в равной мере, но по-разному. Для женщин физические страдания, одиночество и лишения — самое страшное, что им грозит, если они окажутся на улице: «кто угодно сможет сделать со мной что угодно», «никому не будет до меня дела», «холодно, есть нечего, помыться негде». Мужчины говорят, что тяжелее всего им было бы перенести то, что их будут считать неудачниками. «Мне стыдно будет голову поднять» — обычный мужской ответ. То, что он может стать жертвой побоев или страдать от одиночества, не приходит мужчине в голову, пока об этом не упомянет женщина. Только тогда он добавляет: «Ну да, и это тоже».

Половое различие в подверженности стыду или страху проявляется не только у людей — его можно наблюдать у большинства видов социальных животных. Самки — даже если они главные охотники в стае — более боязливы, а самцы более чувствительны к статусу. Страх самок вызывает защитную агрессию самцов. Благодаря более острому слуху и обонянию самки в стае заменяют систему сигнализации. Если самка ночью вдруг услышит что-то подозрительное, агрессивные самцы тут же просыпаются и занимают круговую оборону, заслоняя самок, которые прячутся вместе с детенышами. У самцов нет непосредственного чувства опасности, они лишь реагируют на страх самок. Тот же сценарий нередко разыгрывается в человеческой семье. Женщина ночью

слышит какой-то подозрительный звук. Она толкает мужа в бок и шепчет:

— Иди посмотри, что там!

И он, полусонный, без очков, тащится к входной двери с бейсбольной битой, пока жена смотрит, все ли в порядке с детьми, и ждет сообщения, что тревога ложная.

В чем наше различие:
в том, как мы любим, или в том,
как избегаем стыда и страха?

Вы, возможно, слышали об исследованиях, которые обнаружили половые различия в *просоциальных* эмоциях. В целом женщины оказались более любящими, сострадательными и заботливыми. Мы считаем, что эта разница мнимая и дело тут не столько в эмоциях как таковых, сколько в наших болевых точках. Женщинам приходится проявлять больше любви, сострадания и заботы — это снижает для них риск физического ущерба, одиночества и лишений. А мужчины не рискуют слишком отдаваться любви, состраданию и заботе, так как это делает их более уязвимыми: они боятся оказаться никудышными любовниками, добытчиками, защитниками и родителями. Но когда у мужчин нет выбора, например когда они остаются отцами-одиночками, они отказываются от прежних привычек, вызванных необходимостью избегать стыда, и становятся более нежными, сострадательными и заботливыми. В этом отношении нам есть чем вас порадовать. Женщины! Ваши мужчины наверняка станут более нежными, сострадательными и заботливыми, если вы сумеете понять и принять их уязвимость перед стыдом *и перестать его провоцировать*.

Как страх и стыд сближают нас: мы можем помочь друг другу

А теперь мысленно вернитесь к началу ваших отношений.

Какая женщина влюбилась бы в мужчину, который дал бы ей понять, что она не сможет потратить на себя ни копейки без его позволения? Стали бы вы восхищаться мужчиной, если бы он сказал, что после свадьбы собирается все вечера проводить с друзьями и его не волнует, что вам будет одиноко без него? А если бы он одобрительно отозвался о своем отце, который время от времени поколачивал мать? Вы влюбились не в последнюю очередь потому, что всей душой поверили — он будет щедрым (по крайней мере в финансовом отношении), внимательным, вам будет хорошо вместе и ему никогда не придет в голову причинить вам боль, физическую или душевную.

Какой мужчина влюбился бы в женщину, которая считает его неудачником, размазней или никудышным любовником? Мужчине нужно верить, что женщина будет гордиться его успехами, восхищаться его сексуальными способностями и чувствовать себя спокойно и надежно под его защитой.

Так обстоит дело у большинства пар. Он смягчает ее тревогу, а она в свою очередь смягчает его стыд, и оба чувствуют, что они необходимы и дороги друг другу. Это взаимное утешение и забота — основа душевной связи.

Как стыд и страх разделяют нас

Не прошло и года после свадьбы, как Марка стали раздражать совершенно естественные для Марлен попытки

сближения. Он стал воспринимать их как претензии к нему: «Ты меня мало любишь!» Это заставляло его делать все, чтобы избежать стыда: уходить от общения, встречать в штыки любое ее предложение, командовать, придираться и повышать голос. Разумеется, все это только усиливало у Марлен страх боли, одиночества и лишений. Этот сценарий чрезвычайно распространен: почти с каждой парой случается примерно та же история. Мужчина ведет машину. Женщина-пассажир вздрагивает, услышав резкий звук или заметив какую-то опасность на дороге. В глазах мужчины ее невольная реакция выглядит недоверием к его водительскому мастерству. Он злится и ведет себя на дороге агрессивно, отчего женщина пугается еще больше. Они ссорятся, обвиняя друг друга в равнодушии, бестактности и инфантильности. То же самое происходит, когда они вдвоем идут вечером в темноте к гаражу или парковке. Даже легкое беспокойство жены задевает мужа: выходит, она не верит, что он способен ее защитить? «Что ты волнуешься? Я же с тобой!» Со временем мужчина привыкает «не замечать» ее беспокойства. В результате оба чувствуют себя отверженными.

Есть и другая причина, по которой нам трудно почувствовать эмоциональную уязвимость противоположного пола. Исследователи, занимающиеся вопросами гендерной социализации, отмечают, что в женщинах с детства воспитывают скромность. Им просто невыгодно демонстрировать свое превосходство — это может оттолкнуть потенциальных союзников. Это приводит к тому, что женщины становятся менее терпимыми к мужскому стремлению избежать стыда — оно представляется им чрезмерной гордыней. «Попроси займы у брата, — говорит Марлен Марку. — Откажет так откажет, не беда!» У нее свои понятия о мужской гордости и

«рамках разумного». «Ну что за детство!» — говорит она. Или еще хуже: «Твоя дурацкая гордость тебе дороже, чем я!»

В то время как девочки воспитываются в духе скромности, главным достоинством мальчиков считается храбрость. «Хватит рассуждать, пора действовать, — часто говорил Марк жене. — Ты никогда ничего не добьешься, если будешь заранее переживать из-за всяких пустяков».

Женщины сближаются друг с другом, делая то, чему научились с детства: демонстрируя слабость. Марлен не нужно говорить подругам, что ей грустно, тяжело или одиноко. Они сами догадываются об этом по ее позе, жестам или голосу, так же как и она сразу видит, когда с ними что-то не так. Стоит одной женщине угадать в другой подругу по несчастью, как между ними возникает взаимная симпатия и моральная поддержка. Но что, по-вашему, произойдет, если Марлен скажет Марку, что ей плохо? (Без слов он этого не поймет.) Вы угадали — ее уязвимость заставит его почувствовать себя никудышным защитником. После этого он будет делать все возможное, чтобы избежать стыда. Отсюда раздражительность, рассеянность, возмущение, гнев, обвинения и «советы», слишком похожие на руководящие указания.

Через какое-то время женщина перестает говорить с мужчиной о том, что ее тревожит или ранит, и обращается по большей части к подругам. Эмоциональная пустота в отношениях заполняется обидой. Марлен, еще не понимая этого, уже сделала первый шаг к разрыву. Что может ускорить этот процесс? Допустим, Марлен заболевает, или впадает в депрессию, или теряет кого-то из близких. Марк, чувствуя, что ничем не может ей помочь, снова замыкается в себе, и Марлен приходится

справляться с бедой в одиночку. Когда все закончится, Марлен решит, что не хочет быть рядом с человеком, на которого нельзя положиться, и уйдет, заявив, что они стали чужими людьми. Другой вероятный сценарий разрыва — кто-то из них (или оба) заводит интрижку на стороне, Марлен — чтобы заглушить чувство одиночества, Марк — чтобы доказать, что он еще на что-то способен. *К счастью, разрыва легко избежать, если быть внимательнее к врожденным слабостям друг друга.*

Чем хороши, чем плохи и чем опасны
наши попытки избежать стыда и страха?

Страх и стыд — это не обязательно плохо. К примеру, страх заставляет нас быть внимательными при переходе улицы и тем самым помогает избежать опасности. Он побуждает нас объединяться в социальные группы, нации, сообщества, семьи и дружеские компании — это снижает тревогу и защищает нас от беды и одиночества. Стыд делает нас нравственнее, гуманнее и помогает сохранять верность принципам. Человек, лишенный чувства стыда, отвратителен и опасен.

Как говорил Аристотель, единственная добродетель — это чувство меры. Эти слова в высшей степени верны, когда дело касается стыда и страха. Чувство меры в отношении наших главных слабостей совершенно необходимо. Трудно получить удовольствие от вечеринки, если все время думать о том, как бы не случилось землетрясения или как бы бывшая любовница не разболтала всем о ваших проблемах с преждевременной эякуляцией. Умеренный страх лишений помогает получить удовольствие от шопинга, а умеренная боязнь стыда заставляет усерднее готовиться к экзамену. Но чрезмерный страх приводит к тому, что мы покупаем

ненужные вещи, переедаем, все время откладываем что-то «на черный день» или воруем вещи в магазинах. Чрезмерный страх одиночества делает нас навязчивыми, заставляет заискивать, приносить себя в жертву, терпеть грубое или жестокое обращение и терять чувство собственной индивидуальности. Стараясь во что бы то ни стало избавиться от страха, мы препятствуем собственному развитию, подавляем в себе творческие способности и здоровое честолюбие, отказываемся от своих целей, становимся слишком консервативными, застенчивыми или боязливыми.

Вы, наверное, встречали людей, которые не могут жить без драгоценностей, дорогой одежды или поездок в экзотические страны. Для них это что-то вроде компенсации за отчужденность супруга или за постоянные ссоры. Мы часто слышали от женщин, приходивших к нам на консультации: «Ну что ж, зато потом у меня будет новое дорогое украшение». Не судите их строго за такую меркантильность. Они просто пытаются заглушить страх одиночества («если он тратит на меня столько денег, значит, я ему не безразлична») и лишений («куплю еще вот это и вот это, и тогда у меня больше не будет ощущения, что в моей жизни чего-то не хватает»). Конечно же, это не помогает. В глубине души эти женщины чувствуют, что от беды и одиночества их может защитить только близкий человек.

Как ни странно, многие женщины, инстинктивно стремясь избежать страха, цепляются за отношения с человеком, который с ними жестоко обращается. Казалось бы, этот инстинкт как раз должен держать их на расстоянии от тех, кто заставляет их жить в постоянном страхе. Но этого не происходит — по двум важным причинам. Во-первых, когда женщина живет с таким человеком, она с каждым днем все сильнее боится,

что с ней может случиться что-нибудь похуже. Часто партнер угрожает убить или покалечить ее, если она посмеет уйти. Вторая причина вас, вероятно, удивит. Мы работали с сотнями избиваемых женщин, и большинство из них признавались, что их изначально тянуло к мужчинам, способным проявить жестокость. Рядом с таким человеком они чувствовали себя *в безопасности*. Агрессивность и жажда власти казались им доказательством того, что этот мужчина способен их защитить. Что же происходит потом, когда женщину начинают избивать? У нее деформируется чувство реальности: возникает иллюзия, что в какой-то степени эти отношения, как бы опасны они ни были, защищают ее от опасностей внешнего мира. К этому примешивается также страх одиночества и лишений. Женщина скорее решится уйти, если ей есть к кому уходить — если найдется кто-то, способный ее поддержать.

В свою очередь, стремление избежать стыда может заставить мужчину сохранять брак с женщиной, которая вечно бранит и отчитывает его и даже способна поднять на него руку. Вам, наверное, приходилось недоумевать по поводу таких отношений: «Зачем он с ней живет?» Трудно понять, почему прекрасный, достойный человек терпит все эти придирки и постоянное принижение его достоинств и заслуг. Причина здесь в следующем: мысль, что он не сумел создать прочные отношения, и опасение, что его жена будет счастливее с другим мужчиной (а он-то сделать ее счастливой так и не сумел!), заставляют его обмирать от стыда и не дают разорвать связь с той, которая его оскорбляет.

Хуже того, чрезмерное стремление избежать стыда делает нас агрессивными, самовлюбленными и напыщенными, заставляет неумеренно восхищаться собственной внешностью, талантами, умениями и способностями.

Кто-то начинает смотреть на других с презрением, сверху вниз, и упиваться собственной исключительностью. Кто-то делается замкнутым, необщительным, холодным и бесчувственным.

К счастью, нам не обязательно иметь дело лишь с темными сторонами стыда и страха. Более того, мы можем научиться использовать их, чтобы укрепить важные для нас отношения. Но мы хотим подчеркнуть, что стыд и страх действуют далеко за пределами сознания и укротить их с помощью разговоров и обсуждений просто невозможно! Прежде всего нам нужна такая связь друг с другом, которая вообще не нуждается в словах.

Одна из причин того, почему разговоры не помогают, — вы не можете услышать друг друга, как бы вы ни старались «активно слушать» или «отражать эмоции». Чтобы слышать другого, нужно прежде всего чувствовать себя в безопасности, а это невозможно, пока над вами висит угроза стыда или страха. Эта угроза настолько ужасна, что лимбическая система (отдел мозга, ответственный за самосохранение) блокирует любые попытки рационального мышления. Что бы вы ни услышали, почти наверняка это вызовет страх или стыд.

Помните знаменитую карикатуру «На той стороне»? Человек беседует со своей собакой Джинджер. С одной стороны мы видим слова хозяина, а с другой — то, что слышит собака. Хозяин произносит целую речь, но собака слышит только: «Бла-бла-бла, Джинджер, бла-бла-бла, бла-бла-бла, бла-бла-бла, Джинджер, бла-бла-бла, бла-бла-бла...»

Если женщина не умеет наладить эмоциональную связь с мужчиной, вот что он слышит, когда она обращается к нему: «Бла-бла-бла — неудачник. Бла-бла-бла —

никуда не годится. Бла-бла-бла — я ожидала другого. Бла-бла-бла — как тебе не стыдно».

Если мужчина не умеет наладить эмоциональную связь с женщиной, связь, которая создает ощущение надежности и безопасности, — вот что она слышит, когда он критикует ее (даже если это самая что ни на есть «справедливая критика»): «Бла-бла-бла — я тебя не люблю. Бла-бла-бла — я не стану о тебе заботиться. Бла-бла-бла — я могу даже обидеть тебя».

И когда он отворачивается от нее или замыкается в себе, она слышит в его молчании слова правды: «...Я тебя не люблю... Я не стану о тебе заботиться... Я могу даже обидеть тебя...».

В этом есть и хорошая сторона

За словами можно расслышать нечто совсем иное — то, что скрыто в нас еще глубже, чем стыд и страх, и действует еще сильнее. Как бы ни были они сильны, это не самые важные стороны вашего «я». Гораздо важнее и сильнее ваша способность любить и сопереживать, т. е. та часть вашей личности, что так ярко проявлялась в детстве и в первые дни любви. Она живет в вас до сих пор, хоть, может быть, ее и заслонили обиды. Читая продолжение первой части, помните, что тепло и свет и сейчас живут внутри вас. Они готовы зажечь вашу душу, и мы поможем им в этом — во второй части книги.

Почему мы ссоримся

— Она совершенно не способна рассуждать разумно! — с досадой говорит Рэнди, рассказывая об инциденте, после которого Шейла и настояла на этой консультации.

— Я даже боюсь спрашивать, не сказали ли вы ей в лицо, что она не способна рассуждать разумно, — говорит Стивен.

— Сказал, конечно. Должна же она знать.

— В таком случае, она, наверное, ответила что-нибудь вроде: «Какой же ты бесчувственный!»

— Именно, — подхватывает Рэнди с таким видом, как будто слова Стивена подтверждают его правоту. — Я привожу разумные, логические доводы, а она несет какую-то чепуху.

Он явно собирался продолжать в том же духе, но Стивен понимал, что ни к чему хорошему это не приведет, а потому задал Рэнди тот же самый вопрос, который он задавал сотням мужчин, что сидели в том же самом кресле и твердили, как заклинания, те же самые слова.

— А разумно ли раз за разом повторять то, что никогда не приводит к нужному результату?

Не говоря уже о том, что обвинения в «неразумном» и «нерациональном» поведении на самом деле означают, что мы просто не сходимся во мнениях, — понятие разумного вообще гораздо шире формальной логики. Компьютер весьма логичен, но разве вы доверите ему принимать за вас жизненно важные решения? И разве захотели бы вы создать семью с компьютером, даже если бы он был похож на Брэда Пита или Николь Кидман?

Большинство «логических разногласий» на самом деле продиктовано стыдом и страхом

Называя Шейлу неразумной, Рэнди подразумевает, что она использует только одну половину мозга, а именно правое полушарие, более интуитивное и эмоциональное. Можно сказать, что Рэнди, выдвигая это обвинение, тоже пользуется лишь одним полушарием мозга — левым, логико-математическим. Выходит, человек, использующий только половину мозга, обвиняет другого в том же! Но в действительности у них обоих работает только *реактивная* часть мозга. Чего хотел добиться Рэнди? Пролить свет на факты, или с блеском решить логическую задачу, или хотя бы убедить Шейлу в своей правоте? Нет, он пытался *обесценить* ее мнение. Стремление принизить ее точку зрения направляло весь ход его «логических рассуждений», что и побудило его назвать слова жены «чепухой». Из одной лишь любви к логике никто не станет нападать на другого или пытаться принизить его. (Потому-то мистер Спок из сериала «Звездный путь» никогда не обижался на тех, кто не соглашался с ним.) Если бы

Рэнди действительно хотел лишь установить истину, он не стал бы прибегать к ярлыкам и оскорблениям. Обесценивание чужого мнения — попытка принизить другого и возвысить самого себя. Точнее говоря, мы обесцениваем мнение тех, кого мы любим, чтобы самим избежать стыда или страха.

Приведем еще один пример. Шейла говорит: «Что-то здесь холодно». «Что ты такое говоришь? — отвечает Рэнди. — Больше двадцати градусов!» Рэнди кажется, что он возражает Шейле, тогда как на самом деле он просто отмахивается от ее слов. Они говорят о разных сферах человеческого опыта. Он рассуждает о температуре в комнате, а она передает свои ощущения. Ответ Рэнди — не анализ отношений между температурой и ощущением, а всего лишь *механическая реакция*. Рэнди не задумывался над словами Шейлы и даже толком не слушал ее, его реакция — нечто вроде коленного рефлекса. Это неосознанная попытка обесценить мнение, которое представляется угрожающим («раз ей холодно, значит, я виноват: я не сумел сделать так, чтобы ей было хорошо и комфортно»). Разумеется, его реакция заставляет реагировать и Шейлу. Теперь она чувствует, что с ней не считаются, и ее беспокойство растет. Оба чувствуют себя униженными, хотя ни один из них не имел намерения унижить другого. В сознании остается лишь обида и злость друг на друга.

Дело в том, что 21 градус выше нуля не подтверждает и не опровергает ощущения Шейлы, что ей холодно. Оба высказывания несут *различную* информацию, и каждое из них нужно рассматривать отдельно. Мужчины и женщины совершают ужасную ошибку, полагая, что один вид реакции, логический ли, эмоциональный ли, имеет преимущество перед другим. В действительности это разные измерения, и оба по-своему важны.

«Только факты, мэ!»

Многие мужчины, так же как и Рэнди, считают, что женщины уступают мужчинам в мыслительных способностях. Однако до сих пор нет никаких научных доказательств того, что один пол мыслит лучше, чем другой. Выявлено лишь незначительное преимущество женщин в умении *сочетать* логику и эмоции. Это означает, что они способны более эффективно использовать информацию, поступающую от эмоциональных отделов мозга, одновременно с той, что поступает от его логических отделов. Мужчины чаще задействуют разные части мозга поочередно. Они обычно бывают или логичными, или эмоциональными, тогда как женщины могут быть и теми и другими одновременно.

Этим интеллектуальным преимуществом женщины обязаны отчасти природе, отчасти воспитанию. Как мы уже убедились, многочисленные исследования показывают, что мы различными способами приучаем девочек лучше понимать собственные эмоции и в большей степени руководствоваться ими при принятии решений. Мы аплодируем Джонни, когда он обгоняет других мальчиков в велосипедной гонке, но от Элизабет ожидаем сочувствия к девочке, что отстала от нее. Кроме того, есть доказательства, что у женщин несколько толще так называемое «мозолистое тело» — область мозга, соединяющая полушария. Трудно сказать точно, но можно предположить, что это позволяет женщинам включать больше сигналов правого полушария в мыслительный процесс.

Женщины обычно имеют в своем распоряжении больше эмоциональной информации, чем мужчины. Иногда это немного мешает ясно увидеть проблему, но чаще дает возможность взглянуть на нее с еще одной

стороны. Это не может изменить факты, но часто меняет отношение к ним.

Некоторое преимущество мужчин в способности сосредоточиться на фактах, оставаясь более или менее свободными от эмоций, и некоторое преимущество женщин в способности поместить факты в более глубокий эмоциональный контекст имеет и хорошую сторону: мы отлично дополняем друг друга. И мы можем дополнять друг друга в браке, если не будем пытаться переделывать, или контролировать, или унижать друг друга, обвиняя в бесчувственности или чрезмерной эмоциональности.

На самом деле различие в способе мышления заключается не в том, что женщины менее рациональны, а мужчины менее эмоциональны. Оно в том, что мужчины иногда стараются *игнорировать* информацию эмоционального характера отчасти потому, что в нашей культуре считается стыдным, когда мужчина проявляет эмоции. С детских лет «быть мужчиной» — значит быть рациональным, а не эмоциональным. Соответственно, унижая Шейлу, Рэнди пытается убедить самого себя, что сам-то он мыслит логически. Он отказывается воспринимать эмоциональный контекст разговора, и Шейлу это беспокоит — она перестает ощущать душевную связь с мужем. В общем, женщины и мужчины вечно спорят о таких вещах, как счета или температура в доме, не потому, что мыслят по-разному, а потому, что боятся одиночества и лишений и опасаются оказаться плохими добытчиками.

Страх и стыд, которые так часто лежат в основе наших споров, заставляют нас искусственно разграничивать логику и эмоции. В действительности же эмоции сами по себе *логичны*. Тысячелетиями, пока мы не развили в себе зачатки мыслительных способностей,

наше поведение регулировали и мотивировали исключительно эмоции. *Неокортекс* — логико-рациональная кора головного мозга, которая подобно короне венчает другие мотивационные системы, имеющие более древнюю историю, — изначально сформировался для того, чтобы интерпретировать, оценивать и объяснять эмоциональные реакции на явления окружающего мира. Даже на современной продвинутой стадии развития коры головного мозга типичная последовательность обработки информации остается той же. Изменения в окружающей обстановке вызывают эмоциональный отклик. Неокортекс оценивает изменения и решает, приглушить отклик или усилить.

Изменения в эмоциональной реакции:
корковая интерпретация
и выбор поведения

Представьте, что вы ведете машину и замечаете краем глаза вспышку света. Вы вздрагиваете — это сработал биологический механизм, настраивающий вас на то, чтобы «сражаться или убегать». Неокортекс взвешивает эмоции исходя из двух факторов: вашей способности справиться с ситуацией и характера внешнего раздражителя — в данном случае света. Если это встречный автомобиль, вы возьмете вправо, чтобы избежать столкновения. Если же это просто свет в кабине обгоняющего вас внедорожника, вы снова переключите внимание на дорогу. Не будь у вас способности к мышлению, вам остался бы только выбор «сражаться или убегать» — атаковать источник света или бежать от него. Не будь эмоциональной реакции, побуждающей вас к действию, вы бы не успели среагировать и избежать опасности, если бы свет исходил от фар встречного автомобиля.

Рэнди и Шейла, откликаясь на стыд и тревогу друг друга, пытаются отделить рассуждения от эмоций, как будто одно важнее другого, — она неразумная, он бесчувственный. В действительности в человеческом мозге мышление и эмоции — разные стороны одного и того же процесса. Полноценному человеку нужны *обе* части мозга.

Почему мы так болезненно реагируем на страх и стыд

Вам, вероятно, не раз приходилось сталкиваться с такой ситуацией: вы приходите домой в хорошем настроении и замечаете, что у вашей половины настроение испорчено. Он или она, собственно, никак это не проявляет — не язвит, не разговаривает с вами ледяным тоном, не молчит с каменным видом. И все же что-то не так, хотя вы никак не можете понять, что случилось. Этого порой достаточно, чтобы вы почувствовали, будто ваше хорошее настроение выключили, нажав специальную кнопку: оно немедленно испаряется, и теперь вы тоже в плохом настроении.

На каждый такой случай, отмеченный вами, приходится сотня таких, на которые вы не обратили внимания. Причиной тому — почти совершенно бессознательный процесс *подстройки эмоций*. Весь наш организм — и не только мозг — автоматически настраивает наши эмоции в лад с эмоциями тех, кто живет с нами рядом. Это происходит и с новорожденными младенцами, и со взрослыми людьми, и с домашними животными. Подростки, готовясь к тому, чтобы отделиться от семьи и жить своей жизнью, пытаются перестать настраиваться на эмоции близких. Вот почему в это время они становятся такими же мрачными, раздражительными и неуживчивыми,

какими бывают взрослые, когда пытаются оборвать эмоциональные связи.

Чтобы понять, какое значение имеет подстройка эмоций, задумайтесь о том, насколько она важна для выживания. Обмен эмоциями дает нам множество дополнительных глаз, ушей и носов, при помощи которых можно заметить опасность или не упустить заманчивую возможность. Когда кто-то один в племени (стае, стаде или прайде) проявляет агрессию, страх или заинтересованность, остальные без труда подстраиваются под его эмоции, руководствуясь общими поведенческими мотивациями.

Подстройка эмоций — причина того, что слова мало влияют на успешность ваших отношений, сколько бы «тренингов общения» вы ни проходили. Люди создавали социальные и эмоциональные связи, сотрудничали и общались друг с другом за много тысяч лет до того, как научились пользоваться речью. Голос служил нам, как и другим социальным животным, в основном в качестве камертона, помогающего настроить свои эмоции соответственно ситуации.

Хотя мы пытаемся обмануть себя словами, для подстройки эмоций прежде всего важны язык тела, выражение лица, запахи и тон. Так что, если мужчина произносит свою любимую фразу: «Ничего не случилось, просто не хочется разговаривать», а его тело говорит другое, он никого не проведет. Мужчины! Некоторые женщины могут сделать вид, что поверили вашему «ничего не случилось», глядя на ваше каменное лицо и напряженные мускулы, но попробуйте найти хоть одну такую, которая действительно в это поверит! Даже мысль о чем-то плохом немедленно отразится на вашем лице и проявится в языке тела. Поэтому мы испытываем разные ощущения, сидя напротив сердитого и раздраженного человека

(сколько бы он ни уверял, что все в порядке) и того, кто находится в хорошем расположении духа.

Хотя подстройка эмоций долгие века помогала нам выживать, в современных взаимоотношениях она может создавать проблемы. Беда в том, что этот процесс имеет также и негативную направленность. Отрицательные эмоции важнее для выживания в экстремальных ситуациях, а значит, именно они в первую очередь обрабатываются центральной нервной системой. Это было полезно нашим предкам, когда им нужно было отразить нападение хищников, подкрадывающихся ко входу в пещеру, но не слишком помогает нам, когда мы возвращаемся домой из офиса. Если вы входите в дом в превосходном настроении, а жена встречает вас в отвратительном расположении духа, подстройка эмоций слегка поднимет ее настроение и сильно испортит ваше. Конечно, никто из вас не делает этого специально; вы оба — жертвы негативной направленности, изначально присущей процессу эмоциональной подстройки. В близких отношениях даже неосознанные отрицательные эмоции вызывают инстинктивную реакцию партнера.

Очень важно понимать, что ваши эмоции перестраиваются на негативную волну не по злой воле вашего мужа или жены, а просто потому, что подстройка эмоций необходима для выживания. Если вы этого не поймете, одному из вас все время будет казаться, что другой намеренно портит ему настроение, и он станет возмущаться каждый раз, когда другой выражает эмоции. Но если вы попытаетесь разрушить эмоциональное созвучие — вы вскоре окажетесь на грани развода. Чаще всего ваши обиды друг на друга вызваны не столько реальной несправедливостью, сколько убеждением, будто муж или жена контролирует ваши эмоции, а то и манипулирует ими. Это он (!) заставляет вас

волноваться, это она (!) заставляет вас чувствовать себя неудачником!

Коротко говоря, борьба за власть начинается, когда двое пытаются защитить себя. Она хочет, чтобы он поступил так, как хочется ей, — тогда ей не нужно будет беспокоиться. А он хочет, чтобы она уступила, — тогда ему не придется чувствовать себя неудачником. Каждый пытается контролировать другого и даже заставить его подчиниться. А так как люди терпеть не могут подчиняться, борьба за власть всегда приводит к нарастанию обиды и вражды, что только усиливает страх и стыд.

Вот какие формы принимает борьба за власть.

Она: «Если ты сделаешь это, мне будет спокойно (я буду чувствовать, что меня любят, мной дорожат, меня поддерживают). Если же ты этого не сделаешь, мне будет тревожно и грустно (мне будет казаться, что меня не любят, используют, предают, я рассержусь или обижусь)».

Он: «Но если я сделаю так, как ты хочешь, я буду чувствовать себя неудачником (мне будет казаться, что меня не любят, используют, предают, я рассержусь или обижусь)».

Она: «Если ты сделаешь по-моему, но будешь делать это с такими чувствами, мне все равно будет тревожно и грустно (мне будет казаться, что меня не любят, используют, предают, я рассержусь или обижусь)».

Он: «Ты не должна так чувствовать».

Она: «А ты не должен указывать мне, что я должна чувствовать и чего не должна. Если бы ты любил меня, ты бы это сделал».

Он: «Если бы ты любила меня, ты бы меня об этом не просила».

Мы вновь подчеркиваем, что содержание спора в таких случаях не играет роли — совершенно неважно,

чего именно вы пытаетесь добиться от вашего мужа или жены. Все дело в неизбежных реакциях. Поэтому суть проблемы в приведенном выше примере можно уловить, даже не зная, чего конкретно женщина добивается от мужчины. Достаточно знать, что она хочет, чтобы он доказал свою любовь, хочет почувствовать душевную связь с ним и тем самым смягчить свой страх одиночества или потери. Но сам факт, что от него хотят доказательств любви, заставляет мужчину чувствовать свою несостоятельность — если бы он был хорошим мужем, ему не пришлось бы ничего доказывать!

Чем сильнее вы реагируете на стыд и страх, тем слабее ваша связь с партнером. К сожалению, эта реакция в значительной степени зависит от вашего прошлого — не только от опыта совместной жизни с партнером, но от всей вашей жизни. Сегодняшние споры легко могут разбудить старую боль. К счастью, как только вы поймете природу этой реакции, вы станете не беречь, а исцелять раны друг друга.

Чтобы помочь оценить силу вашей реакции, мы подготовили следующие опросники. Это не тест и не проверка, это просто карта, которая поможет вам понять, где вы находитесь. Смотрите на нее как на отправную точку; во второй части книги мы расскажем, как попасть туда, куда вам нужно. Первый опросник — для женщин, второй — для мужчин.

Индекс СИД (страх, изоляция, депривация)

Опрос для женщин

Ответьте на каждый вопрос «да» или «нет».

1. Когда-то мне пришлось пережить разлуку с любимым человеком.
2. Я пережила смерть близкого человека.
3. Я пережила смерть двух и более близких людей.
4. Два или больше моих старших родственников (родители, бабушки или дедушки) умерли раньше, чем мне исполнился 21 год.
5. Кто-то из моих близких родственников внезапно умер.
6. В моей жизни были периоды, когда я не чувствовала себя защищенной.
7. В детстве я редко видела или вообще не видела свою биологическую мать.
8. В детстве я редко видела или вообще не видела своего биологического отца.
9. Мои родители развелись.
10. Один из моих родителей или оба исчезли из моей жизни до того, как мне исполнилось 18 лет.
11. Я жила с физически или психически больным отцом или матерью.
12. Я жила с человеком, больным алкоголизмом или наркоманией.
13. В детстве я чувствовала себя более взрослой, чем мои родители.
14. Мне очень рано пришлось взять на себя ответственность за свою жизнь.

15. Мои родители всегда были так заняты, что мне было нелегко добиться их внимания.
16. В моей жизни было время, когда мне не хватало еды, одежды и/или крыши над головой.
17. Я выросла в бедности или в стесненных финансовых обстоятельствах.
18. В детстве я чувствовала, что никогда не получу достаточно внимания.
19. В детстве не раз случалось так, что я не могла вписаться в социум.
20. Кто-то из моих близких был перфекционистом.
21. Я перфекционистка.
22. Кто-то из моих близких был постоянно озабоченным, подавленным или тревожным человеком.
23. Я жила в опасной обстановке или с человеком, не заслуживающим доверия.
24. Я жила с человеком, который постоянно меня контролировал.
25. Я жила с человеком, склонным к вспышкам злобы и/или бешенства.
26. Тех, кого я люблю, при мне постоянно ругали или критиковали.
27. Я пережила физическое насилие.
28. На моих глазах угрожали тем, кого я люблю.
29. Меня предал тот, кого я люблю.
30. Я пережила сексуальное насилие, прямое или скрытое.
31. Мне приходилось чувствовать себя отверженной.
32. В моей жизни было много взлетов и падений.
33. Мне кажется, что другим достается больше внимания, чем мне.
34. Я сравниваю себя с другими.
35. Меня преследует чувство собственной неполноценности.

- 36. Я часто сомневаюсь в своих способностях.
- 37. Я критична по отношению к другим.
- 38. Я критична по отношению к себе.
- 39. Мое настроение часто меняется без всякой причины.
- 40. Мне говорили, что я слишком остро на все реагирую (ни с того ни с сего начинаю критиковать, злиться, нервничать или грозить, что уйду).

Количество ответов «да»: _____

Обведите кружочком пять наиболее важных для вас утверждений, с которыми вы согласились. Оцените каждое по десятибалльной шкале, где 10 означает «очень важно» (сильный стресс или тяжелая травма), а 1 — «не слишком важно». Прибавьте эти баллы к общему количеству положительных ответов (например, если вы обвели номер 27, оцените тяжесть травмы, нанесенной вам пережитым физическим насилием, по десятибалльной шкале, где оценка «10» будет означать «очень серьезная травма»).

Сумма баллов по пяти наиболее важным вопросам: _____

Количество ответов «да»: _____

Общее количество баллов (из 90): _____

Индекс СНН (стыд, несостоятельность, неудача)

Опрос для мужчин

Ответьте на каждый вопрос «да» или «нет».

1. В детстве я редко видел или вообще не видел свою биологическую мать.
2. В детстве я редко видел или вообще не видел своего биологического отца.
3. Мои родители развелись.
4. Я с юного возраста чувствовал ответственность за благополучие другого человека (эмоциональное или физическое).
5. Человек, вырастивший меня, был несчастен.
6. Я видел, как кто-то из моих любимых переживал тяжелые времена.
7. Случалось так, что я хотел и не мог защитить дорогого мне человека.
8. Мне с детства знакомо ощущение бессилия.
9. В детстве я чувствовал, что должен быть сильным.
10. С возрастом мне становилось все труднее соответствовать чьим-то ожиданиям.
11. Иногда я чувствовал, что мне приходится исправлять последствия чужих ошибок.
12. Меня часто критиковали.
13. Мне приходилось жить с агрессивными людьми.
14. Один или несколько родственников возлагали на меня большие надежды.
15. В жизни моей семьи были моменты, которые я предпочел бы скрыть от других.
16. Кто-то из моих близких был перфекционистом.
17. Я перфекционист.

18. Мне приходилось переживать карьерные неудачи.
19. Я потерял хорошую работу.
20. У меня на работе произошли какие-то резкие перемены.
21. На одной или нескольких работах у меня были проблемы из-за моего характера.
22. Я серьезно разочаровался в одном или нескольких местах работы.
23. Там, где я работаю сейчас, я не могу полностью реализовать свои возможности.
24. Я бы чувствовал себя лучше, будь у меня побольше денег.
25. Я хотел бы помочь людям, которых я люблю, но для этого нужны деньги.
26. Я хотел бы иметь больше власти и авторитета.
27. Я пережил физическое насилие.
28. Я пережил сексуальное насилие, прямое или скрытое.
29. Я слишком вспыльчивый.
30. Другие люди считают меня слишком вспыльчивым.
31. Кто-то из моих родителей, бабушек или дедушек был тревожным или постоянно подавленным.
32. Я знаю, что причинил боль кому-то из дорогих мне людей.
33. У меня был неудачный опыт отношений с женщиной.
34. Моя жена или подруга была несчастна.
35. У моей жены или подруги были проблемы, которые я не сумел решить.
36. Я чувствую свою несостоятельность в отношениях с женщинами.
37. Моя жена или подруга недовольна мной.
38. Мне все время кажется, что я все делаю не так.

39. Я чувствую беспокойство/подавленность или другие замечают, что я обеспокоен/подавлен.
40. Иногда я чувствую, что никогда не смогу сделать ее счастливой.

Количество ответов «да»: _____

Обведите кружочком пять наиболее важных для вас утверждений, с которыми вы согласились. Оцените каждое по десятибалльной шкале, где 10 означает «очень важно» (тяжелая травма), а 1 — «не слишком важно». Прибавьте эти баллы к общему количеству положительных ответов (например, если вы обвели номер 29, оцените степень важности своих проблем со вспыльчивостью по десятибалльной шкале, где оценка «10» будет означать «очень важно»).

Сумма баллов по пяти наиболее важным вопросам: _____

Количество ответов «да»: _____

Общее количество баллов (из 90): _____

О чем говорят результаты опросов

Как уже было сказано, эти опросы проводятся не для оценки. Они не имеют цели наклеить на вас ярлык или отнести вас к тому или иному типу людей. Это просто способ помочь вам объективно взглянуть на ваш опыт, который может влиять на вашу чувствительность. Посчитайте, сколько баллов вы набрали, и сравните результат с таблицей:

| | |
|-----------------|-------------|
| низкий уровень | от 0 до 50 |
| средний уровень | от 51 до 75 |
| высокий уровень | от 76 до 90 |

Девочки с рождения тяжелее переживают одиночество и страх; мальчики с рождения тяжелее переживают возбуждение и стыд. Нейронный проводящий путь в женском мозге, ведущий к страху, от природы более восприимчив к раздражителям. Если девочка или женщина вновь и вновь переживает изоляцию, депривацию (лишение чего-то важного) или физическую боль, этот путь становится похожим на автостраду. Соответственно, если мужчину, от природы более чувствительного к стыду, заставляют переживать его снова и снова, нейронный проводящий путь превращается в накатанную колею, и мужчина начинает автоматически и бурно реагировать на все, что связано с неудачами или несостоятельностью. Если его постоянно критикуют, он начнет слышать критику в самой невинной фразе. Колея становится все глубже, и любая мысль в конце концов скатывается в нее. Он может ошетиниться в ответ на любую просьбу или сказать «нет», не успев даже вникнуть в то, что ему предложили. Если природ-

ный страх потери или одиночества, присущий женщине, постоянно стимулировать, все, что связано с вниманием или общением, будет вызывать у нее тревогу. Она легко может показаться безрассудной или ненасытной.

Так как людям очень редко удастся быть объективными, опросы, подобные приведенным выше, могут дать вам ценную информацию о вас и о вашем близком человеке. Если вы сумели посмотреть на себя со стороны (особенно глазами вашего мужа или жены), вы уже на пути к укреплению отношений — и никакие «выяснения отношений» вам не понадобятся.

Если вы набрали от 76 до 90 баллов, то, прежде чем двигаться дальше, прочитайте то, что Пат написала специально для вас.

Я выросла в беспокойной обстановке. (Мой индекс страха, изоляции и депривации — 78 баллов из 90.) Излишне говорить, что эти детские впечатления серьезно сказались на моей взрослой жизни. Много лет я боялась своих собственных чувств. Я убедила себя, что не должна ничего чувствовать, иначе свалюсь в бездонную яму и никогда из нее не выберусь. Я не могла сопереживать чужой боли, потому что слишком боялась собственной. Как только я ни пыталась отделаться от своих чувств — обвиняла других, загружала себя работой, отрицала свои эмоции, теряла способность чувствовать, путалась в рассуждениях, действовала под влиянием минутного каприза, изображала из себя непобедимую оптимистку и суежилась, получая от жизни очень мало удовольствия. Я помню ощущение, как будто моя жизнь проходит передо мной на экране кинотеатра — но меня самой на этом экране не было. Я настолько утратила чувство самосохранения, что подпускала к себе совершенно не подходящих мне людей, а подходящих держала

на расстоянии. Я жила буквально в постоянном страхе. Наконец (хотя и гораздо позже, чем следовало) я набралась храбрости и поверила некоторым людям, впуслав их в свой внутренний мир. Я дала им возможность поддержать меня, узнать меня и с тех пор начала радоваться жизни. Поэтому я и пишу это письмо специально для вас — я хочу вас подбодрить. Войдите в чью-то жизнь, разделив чьи-то эмоции, и позвольте другим войти в вашу. Если вы сумели пережить все плохое, что случилось в вашей жизни, вы наверняка справитесь и с чувствами, вызванными этими печальными событиями. Я не предлагаю вам выворачиваться наизнанку — можете вообще не рассказывать никому о вашем прошлом. Просто поверьте, что вы достаточно сильны внутренне, чтобы принять сочувствие, когда кто-то проявит его по отношению к вам.

Еще одно замечание по поводу чрезмерных реакций: каждому из нас от рождения дан генетический механизм, помогающий регулировать эмоции: нейрехимикаты. Оптимальный уровень нейрехимикатов позволяет нам справиться со стрессами повседневной жизни. К примеру, серотонин действует как природное седативное средство. Он успокаивает нервы, охлаждает голову, снижает беспокойство, раздражение и гнев и предупреждает вспышки ярости. Если уровень серотонина в норме, вам легче контролировать ваши реакции; вы способны сохранять позитивный взгляд на вещи и избавляться от злости и негативных мыслей. Если же уровень серотонина понижен, вы ощущаете тревогу и более остро реагируете на все; взгляд на вещи становится мрачным; ваши мысли вновь и вновь возвращаются к каким-то неприятным событиям; вы легче поддаетесь гневу и раздражению, и страх и стыд быстро овладевают вами.

Гормоны производят похожее действие на ваше настроение и способность контролировать эмоции. При нехватке эстрогена, например, женщина легко обижается, чаще плачет, у нее пропадает интерес к жизни, и ее преследует чувство неудовлетворенности. К счастью, уровень гормонов легко контролировать. Визит к доктору даст вам необходимую информацию и поможет подобрать наиболее подходящее для вас лечение. При современных возможностях любовь, не нуждающаяся в словах, — доступный выбор для любого из нас.

Как вы хотели бы реагировать?

Подстройка эмоций — бессознательный, механический процесс, но то, как мы на него реагируем, всецело в наших руках — требуется лишь сознательное усилие. Без этого подстройка эмоций будет вам только мешать. Эмоциональная подстройка даже может сделать вас «реактоголиком», всецело зависимым от ее негативной направленности. Приведем пример. Шейла реагирует на хмурое молчание Рэнди, пытаясь разговорить его. Она дает ему понять, что он ведет себя по-детски, что взрослому человеку не к лицу дуться, — а он воспринимает ее слова как очередной упрек: «ты плохой муж». В ответ на ворчание Шейлы Рэнди замыкается в себе. На сей раз Шейла быстро устает биться головой об эту каменную стену (раньше-то она делала это каждый вечер), и для обоих начинается «минута молчания», которая длится несколько часов. Когда приходит время идти спать, Рэнди наконец устает дуться. Ему хочется восстановить контакт, и он начинает играть с любимой собачкой Шейлы. Но Шейла, все еще обиженная на то, что с ней не захотели разговаривать, встречает его шаг недовольной гримасой. Она ждет извинений, которые

у него ассоциируются с унижением. Он реагирует на ее надутые губы своим любимым обвинением — что ей ничем не угодишь. Она в ответ называет его холодным и бесчувственным, обвиняет в том, что он просто хочет секса — и это после того (!), как весь вечер с ней не разговаривал. Самое грустное в этой ситуации — то, что никто из них не хочет «напрягов», напротив, оба хотят быть ближе друг к другу. Но стыд и страх, подстегиваемые инстинктивными реакциями, преграждают им путь на каждом повороте.

О чем думает и что чувствует мужчина, когда молчит?

Любой семейный психолог слышал это тысячу раз. Женщина тихо говорит сквозь слезы: «По-моему, он меня больше не любит», — и у мужа падает челюсть от изумления.

— Что значит не люблю? А для кого я каждый день хожу на работу?

— Ты бы и так ходил, — пренебрежительно бросает жена.

Он сокрушенно вздыхает и, кажется, готов признать свое поражение. Аргумент неопровержимый: ведь он и в самом деле продолжал бы ежедневно ходить на работу, даже если бы жена ушла от него. Обычно после этого он замолкает и, если пустить дело на самотек, хмурится, уходит в себя, а потом начинает обвинять жену. Но мы не даем ему сделать это. За эти годы мы работали с тысячами мужчин и наконец поняли, что, если бы они могли выразить словами то, что думают на самом деле, они бы ответили: «Это правда, если бы ты ушла, я все равно ежедневно ходил бы на работу. Но это было бы совсем не то».

Мужчина не всегда способен объяснить, какое значение в его жизни имеет женщина, — но дело в том, что, не будь ее, все остальное потеряло бы для него значение. Благодаря женщинам мужчины находят удовольствие в спортивных передачах, готовке, возне с машинами и встречах с друзьями — и, кроме того, женщины придают смысл их ежедневному хождению на работу. Мы можем с уверенностью сказать большинству женщин, читающих эту книгу: не будь вас, жизнь ваших мужчин превратилась бы в механическую рутину. Поймите это: по всей вероятности, *именно вы придаете смысл его жизни.*

Чем мужчины платят за развод

Разрушительное действие развода на мужчин — веский аргумент в пользу того, что именно жены и подруги придают их жизни смысл. С точки зрения физического и психического здоровья, а также эффективности труда и концентрации внимания, развод более разрушительно действует на мужчин, чем на женщин (вспомните, в каком состоянии были ваши друзья, когда их бросали жены). Ниже мы приводим несколько примеров того, каковы последствия развода для здоровья, благополучия и эффективности труда мужчин:

- повышенный процент ошибок;
- трудности при решении проблем;
- узкий и негибкий взгляд на вещи;
- снижение креативности;
- рассеянное внимание;
- превышение скорости во время вождения;
- внезапные и бурные реакции;
- беспокойство, тревога, подавленность;
- злость, гнев, агрессия;

- алкоголизм;
- неправильное питание;
- одиночество,
- снижение продолжительности жизни.

Не поймите нас неправильно — женщины тоже страдают после развода. Однако в целом для мужчин брак имеет большую важность и психологический ущерб от развода у них сильнее. Одна из причин этого в том, что именно женщины поддерживают и сохраняют социальную структуру семьи. Они помнят все дни рождения и дни свадеб, знают, кто какие фильмы предпочитает и кто к кому приглашен на ужин. Когда женщина уходит из семьи, все эти связи уходят вместе с ней и брошенный мужчина не может понять, почему же ему никто не звонит. (Мужчины! Если вы хотите, чтобы вам звонили, — звоните сами!) Разведенные женщины редко оказываются в такой эмоциональной изоляции, как разведенные мужчины. Они реже страдают от психических расстройств, алкоголизма и суицидальных настроений и гораздо менее склонны к рискованному поведению, вроде превышения скорости на дороге или неосторожного обращения с оружием. Почти во всех отношениях брак более важен для мужчин, чем для женщин.

Так почему же он этого не показывает?

Потому что ему *стыдно*. Многие мужчины скупаются на положительные эмоции в отношениях с женщиной по одной-единственной причине — чтобы не так страдать от неудачи, которая кажется им неизбежной. Многие мужчины, приходящие к нам на консультации, в глубине души опасаются, что однажды их вечно недовольным женам надоест терпеть их постоянные неудачи и

они уйдут. Женщины могут не замечать, что мужчины чувствуют себя несостоятельными в отношениях, — ведь во всех проблемах они обвиняют жен: «ты слишком много требуешь», «ты сама не знаешь, чего хочешь», «тебе что ни сделаешь, все не так», «тебе никто не угодит»... Мужчина может произносить это с полной уверенностью в своей правоте, но за такими заявлениями всегда скрывается глубинное сознание собственной несостоятельности. В том, что касается отношений, мужчины чувствуют себя беспомощными. Университетские профессора и водители грузовиков, дантисты и почтальоны, психологи и фермеры — все они товарищи по несчастью, когда дело касается работы над отношениями; и они бы первыми признали это, если бы жены не пытались силой выбить из них это признание.

Неумение мужчин строить отношения — не столько вина, сколько беда. Мужской мозг хуже приспособлен для этой задачи. Не то чтобы мужчины вообще не могли справиться с ней, просто им требуется больше усилий. К примеру, за способность различать эмоции, в том числе не выраженные словами, ответственна лимбическая область правого полушария мозга, которая лучше развита у женщин. С другой стороны, правая часть лобной доли мозга, ответственная за природные способности к технике и пространственному мышлению, значительно сильнее развита у мужчин, что дает им заметные преимущества в умении обращаться с техникой.

У детей различие в умении строить отношения проявляется раньше, чем они начинают копировать родителей и усваивать социальные роли. Уже с новорожденными родители обращаются по-разному. В большинстве случаев наладить контакт с девочкой легче, чем с мальчиком. Когда дети немного подрастают, родители чаще сажают девочек к себе на колени, смотрят им в

глаза и говорят с ними о чем-нибудь приятном («Ты моя радость!», «Ах ты, моя милая!»). Мальчиков чаще оставляют играть на полу с машинками, грузовиками и заводными игрушками. Интересные результаты дали опыты с обезьянами: оказалось, что детеныши женского пола выбирают для игры кукол и кукольные коляски, а обезьяны-мальчики — грузовики, мячи и пистолеты.

В детском саду давление социума усиливается: мальчики играют в подвижные и более организованные игры, в то время как девочки учатся строить отношения — примеривают на себя роли матерей, жен и идеальных возлюбленных. К юношескому возрасту мальчики считают, что отношения между полами сводятся к сексу, а девочки-подростки подробно рисуют в своем воображении не только секс, но и романтические свидания, помолвку, брак, материнство и карьеру.

В общем и целом все это означает, что с девочкой легче установить близкие отношения. Она сама ищет их. С мальчиком тоже можно наладить тесную связь, и, к счастью, большинству родителей это удастся. Но это требует больше труда. Мальчика надо еще поймать, чтобы с ним пообщаться. Так девочки, глядя на матерей, привыкают думать, что они должны стараться наладить отношения с мужчинами, а мальчики приучаются к тому, что им ничего для этого делать не надо — женщины все возьмут на себя. Неудивительно, что так много мужчин изумляются и недоумевают, если их жены чего-то ждут от них, когда дело касается эмоций.

Как помочь изумленным
и недоумевающим мужчинам?

Большинство книг об отношениях и программы по укреплению брака ориентированы на женщин, которые

составляют более 90 % клиентов и покупателей. С точки зрения мужчины, эти книги и программы сводятся к одному: чтобы наладить прочные отношения, мужчина должен научиться общаться с женой так, как женщины общаются между собой. Таким образом, мужчине придется выбирать одно из двух: или вести себя «как баба», по выражению многих из наших клиентов, или чувствовать себя все более чужим в собственной семье. Почти все выбирают последнее, и в конце концов у их жен ломается терпение и они начинают угрожать разводом. Такие угрозы, прямые или скрытые, могут заставить мужчину какое-то время вести себя более «по-женски», что и сделал Марк по настоянию Марлен (см. главу 1), но эти усилия почти наверняка закончатся разочарованием для обоих.

Чего хотят мужчины?

Для мужчин брак и отношения с женщиной — не столько поле активного взаимодействия, сколько место, где можно расслабиться. Это надежное укрытие, необходимое для того, чтобы пополнить запасы энергии перед очередной битвой с миром. В идеале это безопасное место, где можно восстановить силы, сбросить напряжение и быть самим собой, где не нужно играть роль, или выполнять чьи-то требования, или делать что-то против желания. Необходимое условие этого — чувство комфорта от присутствия любимой женщины рядом или хотя бы в соседней комнате. Для мужчины брак остается надежным тылом до тех пор, пока жена находится где-то поблизости.

Женщины тоже хотят чувствовать себя в безопасности рядом с любимым человеком, но для ощущения безопасности им необходимо *активное общение* с муж-

чиной. Чтобы позволить себе расслабиться, женщина должна ощущать эмоциональную связь, иначе она начинает тревожиться и чувствует себя покинутой. Таким образом, и мужчины и женщины ищут в отношениях надежного тыла, но надежность они понимают по-разному. Мужчина думает, что с их отношениями все в порядке, так как ничто не мешает ему расслабиться рядом с женой (или в соседней комнате), а женщина думает, что их отношения никуда не годятся, потому что муж с ней совсем не разговаривает. Не волнуйтесь, вскоре вы узнаете, как примирить эти противоречия, не заставляя никого из вас ломать себя. Пока мы просто хотим обратить ваше внимание на то, что каждый из партнеров ищет надежных отношений, но каждый понимает это по-своему.

Мужские эмоции

Хотя мужчины могут казаться холодными и безразличными, на самом деле им иногда гораздо труднее справиться с эмоциями. Большая часть их злости, эмоциональной закрытости и якобы холодного интеллектуального анализа — защита от избытка эмоций, которые они не всегда способны контролировать. Помните, гипервозбуждение причиняет мужчинам чудовищный физический и психический дискомфорт, и им приходится быть постоянно настороже, чтобы этого не случилось. Когда женщина предлагает мужчине «войти в контакт со своими чувствами», это равносильно предложению «войти в контакт» с раскаленной сковородкой. Его с детства приучили скрывать эмоции, но управлять ими — это совсем другое дело.

Запомните главное о мужских эмоциях: мужчине лучше ощутить их постепенно, не сразу. Прежде чем

войти в воду, он должен убедиться, что это безопасно. Психолог Джон Готман, используя результаты своих исследований, мог предсказывать разводы с 90-процентной точностью. Он обнаружил главную женскую ошибку, приводящую к разводу, и назвал ее «резким стартом». Это манера начинать разговор, сразу вызывающая нервное возбуждение: «Сколько раз тебе повторять...» или «Хоть бы раз ты меня послушал!» Можно даже не повышать голос, достаточно тихонько сказать: «Дорогой, нам надо поговорить». Можно вообще обойтись без слов — просто хлопнуть дверью, резко отодвинуть кресло или со стуком швырнуть на стол тарелку. Резкие движения раздражают мужчину — и женщина его теряет. (Хотите знать, какова главная мужская ошибка, приводящая к разводу? Это уход в себя, который зачастую является реакцией на «резкий старт» или превентивной защитой от него. С другой стороны, «резкий старт» — зачастую попытка пробить каменную стену молчания.) Чувствительность к любому резкому движению, как мы помним из первой главы, свойственна уже новорожденным мальчикам. К тому времени, как мальчик становится мужчиной, его эмоции подобны невидимому клитору. К нему не стоит прикасаться слишком резко и грубо.

Разговор об интимных материях, в частности, вызывает у мужчин более сильное физиологическое возбуждение, чем у женщин, — деятельность центральной нервной системы активизируется, кровь приливает к мускулам, резко повышается импульсивность. (Когда мужчина что-то чувствует, ему необходимо действовать.) Сидеть на месте, смотреть друг другу в глаза и говорить о чувствах может быть приятно женщинам (если мужчина как следует постарается, чтобы его слова звучали естественно), но у мужчин это вызывает

физический дискомфорт. Они чаще всего испытывают неловкость, когда женщина усаживает их лицом к себе, смотрит им в глаза и говорит о чувствах. Не случайно женщины утверждают во время опросов, что их самые удачные разговоры с мужчинами происходили либо по телефону (не видно, как мужчина ерзает, стараясь унять нарастающее возбуждение), либо во время поездки на машине (когда мужчина занят и ему не нужно сидеть неподвижно, глядя женщине в глаза). Кроме того, когда женщина пытается обсудить с мужчиной что-то затрагивающее чувства, у него часто возникает ощущение, что он опять ей чем-то не угодил. Чувство собственной несостоятельности заставляет его хмуриться, повышать голос или замыкаться в себе.

Вспомните Марлен и Марка. Марлен всеми силами пыталась улучшить их отношения, а в ответ получала лишь временные уступки, упорное противодействие или открытое неприятие. Что бы она ни делала, все было бесполезно, — и дело вовсе не в том, что она приложила мало усилий или ей не доставало желания. Марк тоже желал близости в отношениях с женой, хотя и упрямился, и сводил на нет ее усилия, и открыто противостоял ее искренним, хотя и не очень умелым попыткам стать ближе. Когда мы приводим этот пример на семинарах, женщины тут же начинают осуждать Марка (а на самом деле — собственных мужей). «Как ему только не стыдно!» — возмущенно восклицают они. Но мы ведь уже говорили: ему *было стыдно*, потому он и упрямился, сводил на нет усилия жены и делал все ей назло.

Марлен ошиблась дважды. Во-первых, она напрасно следовала советам, взятым из женских журналов, книжек по прикладной психологии, консультаций психологов и тренингов, рассчитанных на женщин. Во-вторых,

ей нужно было сначала разобраться в том, как люди меняют эмоциональный климат в семье и как сохраняют эти перемены в ежедневном быту.

Марлен ждала, что долговременные изменения придут на волне эмоций. Вы, наверное, убедились на собственном опыте, что мужчины не очень-то охотно поддаются наплыву эмоций, а если и поддаются, то эффект скоро сходит на нет. Перемены в отношениях, происшедшие на пике эмоций, обречены рухнуть, как только схлынет волна. Такие вещи, как «приемы соблазнения», романтические выходные и путешествия, психологические тренинги, обещающие катарсический эффект, могут способствовать временному улучшению, но никогда не помогут установить близкие отношения с мужчиной *надолго*. **Долговременные изменения должны стать частью ваших будней.** Мужчины любят размеренные будни — это помогает им снизить эмоциональную нагрузку. Женщины! Если вы хотите, чтобы мужчина любил вас сильнее, не нарушайте привычного течения его жизни.

Почему мужчины предпочитают
придерживаться привычного распорядка

Поскольку речь у нас зашла о ежедневном распорядке, мы должны предупредить наших читательниц, что кое-что им придется принять на веру. Остановите на улице тысячу женщин, и большинство из них скажут вам, что рутины в их отношениях и так более чем достаточно. Другое дело — мужчины. Мужчины любят привычный распорядок по одной важной причине: он снижает риск внезапного возбуждения, а значит, и стыда, который неизбежно следует за ним. И дело здесь не столько в мужских характерах и привычках или в том, какие у

вас отношения, сколько в том, как нейроны мужского и женского мозга обрабатывают информацию.

Исследования показывают, что женщины легче и успешнее, чем мужчины, справляются с несколькими делами одновременно. Они могут делать одно, обдумывать другое и планировать третье. В целом (если исключить синдром дефицита внимания) женщины лучше работают в многозадачном режиме, а мужчины лучше сосредотачиваются на одном деле. Женщина может встать с постели, решить, чего ей сегодня хочется на завтрак, собрать детей в школу, думая о том, что бы такое посоветовать подруге, у которой разладились отношения с мужем, и все это время прислушиваться, не отключился ли таймер сушилки, чтобы белье не пересохло. Мужчина встает с постели и ест на завтрак то же самое, что ел каждый день (чтобы не тратить энергию на мысли о выборе еды), садится и читает газету, не отвлекаясь на разговоры с домашними (потому что не может читать и разговаривать одновременно), выходит из дома в одно и то же время, чтобы быть уверенным, что не опоздает, идет на работу всегда одной и той же дорогой — и так далее. Для него главное — не растрачивать энергию и сосредоточиться на одном деле. Когда мужчину просят присмотреть за детьми, он часто спрашивает: «А что мне с ними делать?» Для него необходимость «смотреть за детьми» означает, что в это время нельзя заняться ничем другим. Женщины же, присматривая за детьми, делают параллельно еще кучу дел. Потому-то мужчины больше играют с детьми — если уж приходится за ними смотреть, так уж лучше что-то делать вместе с ними.

То, что приходится делать каждый день, можно делать «на автомате», почти не задумываясь. Например, учиться водить машину приходится долго, зато потом это происходит автоматически. Как только вождение

становится привычным делом, вы думаете за рулем о чем угодно, только не о том, как вести машину. Чем больше дел входит у мужчины в привычку, тем меньше ему приходится на них сосредоточиваться, и он может с комфортом для себя использовать свою способность концентрироваться на одном деле. Когда мужчина нарушает привычный распорядок, фокус сбивается. Появляется ощущение, что он может не справиться с задачей должным образом. Другими словами, он чувствует свою несостоятельность и страдает от повышения уровня кортизола в крови.

Приведем пример. Майя часто забывает, куда положила ключи, — ведь она все время меняет сумочки, чтобы они подходили по цвету к одежде. Тогда она берет ключи мужа, Джеймса, потому что он *каждый раз* кладет их на одно и то же место на кухонном столе. Это доводит Джеймса до бешенства. Майя думает: «Ну что тут такого? Стоит ли сходить с ума из-за каких-то ключей?» Она не понимает, что, когда Джеймс, собираясь выйти из дома, не находит ключей на привычном месте, неожиданное раздражение нарушает химический баланс в его организме, а это означает прилив кортизола и в результате — неприятные ощущения от перевозбуждения в ближайшие несколько часов.

Уважайте привычный распорядок мужчины, а также его потребность побыть дома в тишине и покое и не забывайте, что ему необходимо личное время. Это отличный способ выразить свою любовь к нему. Ему это так же нужно, как женщине нужны разговоры по душам. Это стало неожиданным открытием для Дженнин, которая никак не могла понять, почему ее муж мрачнеет и ворчит, когда она уходит из дома. «Какая тебе разница? — спрашивала она, зачастую в обвинительном тоне. — Ты же все равно не хочешь ничего делать вме-

сте». Она не понимала, что одно ее присутствие давало ему ощущение душевной связи между ними, в то время как он занимался своими делами. Большинство женщин не понимают одной важной вещи: мужчина чувствует себя дома счастливее и спокойнее, когда жена находится рядом с ним. Дело в том, что именно женщина придает смысл его жизни. Когда она рядом, его привычный распорядок работает не впустую.

К несчастью, желание мужчины, чтобы жена постоянно была дома, часто принимают за стремление контролировать ее. Оно и в самом деле может вылиться в попытки контроля, если оба не будут следить за своим поведением. Мы работали с множеством семейных пар над самыми разными проблемами и смоделировали следующий пример на основе нескольких реальных случаев.

Теперь, когда дети пошли в школу, Мария хочет наконец поступить в аспирантуру и подготовиться к новой карьере. Так они договорились с Тоби еще до рождения близнецов, и тогда муж поддерживал ее. Но чем ближе подходило время подачи документов, тем сильнее он хмурился и замыкался в себе. Мария, вся в предвкушении радостных перемен в жизни, не сразу заметила это, а когда наконец заметила, Тоби заверил ее, что все в порядке, и она не стала лишней раз допытываться, в чем дело. И вдруг, накануне подачи документов Тоби устроил ей скандал из-за счета за электричество, который был лишь немного больше, чем обычно. Может быть, он переживал из-за дополнительных расходов на учебу? Мария напомнила ему, что деньги у нее уже отложены. Обычно, когда мужчина упоминает счета, можно спорить, что здесь замешан страх оказаться несостоятельным в роли добытчика. Однако на этот раз деньги были вообще ни при чем. Тогда Тоби обвинил

жену в том, что она бросает детей, и заявил, что ходить на занятия по вечерам — безответственно с ее стороны по отношению к семье.

Что же это — классический случай, когда мужчина не желает допустить, чтобы его жена чего-то добилась в жизни? Патриархальное стремление подавить женщину? Вряд ли. Тоби уверяет, что гордится Марией, что желает ей только хорошего, и это искренне. Но когда пришло время перемен, он почувствовал, что теряет не контроль над женой, а нечто более важное — стабильность, которую придавало их совместной жизни присутствие жены в доме. Она планировала ходить по вечерам на занятия, пока он будет присматривать за детьми, а это значило, что всю неделю они почти не будут видеться.

Тоби без проблем заботился о детях, пока жена занималась по дому в выходные. Но он не хотел лишаться возможности проводить время вместе.

В этом случае Мария вышла из положения, записавшись на дневные лекции. Оказалось, что университет, в который она собиралась поступать, как и многие другие в наши дни, учитывает потребности учащихся матерей и предлагает недорогие услуги присмотра за детьми после школы. Таким образом, почти все вечера она могла проводить дома, готовясь к занятиям в одной комнате, пока Тоби возился с детьми в другой. Они сумели укрепить душевную связь, дав друг другу возможность «делать свое дело».

Наш совет женщинам — уважайте потребность мужчин в привычном распорядке. Если вы поддержите этот распорядок, мужчина будет чувствовать вашу любовь и душевную связь с вами. Например, возвращаясь из магазина, каждый день вешайте ключи от машины на один и тот же крючок, следите, чтобы в доме каждое утро был его любимый кофе и хлопья, и так далее.

Наш совет мужчинам — включите проявления близости в свой ежедневный распорядок. К примеру, прежде чем залить молоком те самые хлопья, которые вы едите каждое утро, обнимите жену. Уходя на работу каждое утро в одно и то же время, поцелуйте ее на прощание. Осознайте, как много она значит для вас, — осознайте сейчас, а не тогда, когда она уйдет.

Почему мужчина влюбляется в свою жену
после того, как она уходит?

Нет, дело совсем не в том, что сзади она выглядит непобедимо сексуально, особенно с двумя чемоданами в руках. Дело в том, что пока ваш надежный тыл не перестанет быть надежным, вы о нем просто не думаете. Например, ваш дом — тоже своего рода тыл, но вы не задумываетесь об этом, пока не возникнет опасность потерять его, или необходимость ремонта, или надвигающийся ураган. Пока дом прочно стоит на своем месте, терпеливо ожидая вашего прихода, вы почти не вспоминаете о нем. С вашими отношениями происходит то же самое. Пока все в порядке, пока вы чувствуете близость и душевную связь друг с другом, вы мало думаете друг о друге за работой или другими делами. Разве что изредка мелькнет короткая приятная мысль, но вы тут же вновь возвращаетесь к своим занятиям. Однако стоит отношениям испортиться, и вы уже не можете думать ни о чем другом! Вы не только перебираете в уме все вчерашние глупости, которыми вы оба отравляли друг другу жизнь, в вашей памяти часами прокручивается весь список взаимных обид за последние двадцать лет. Навязчивые мысли мешают работе: мы чаще допускаем ошибки именно тогда, когда наши отношения дают трещину и мы больше не чувствуем душевной связи с партнером.

По той же причине, как показывают исследования, люди работают лучше всего, с максимальной концентрацией и эффективностью, когда их отношения наиболее прочны. Но как редко мы об этом задумываемся!

Иногда кажется, что наши мужья или жены намеренно провоцируют обиды, чтобы мы побольше думали о них, но это совершенно не так. Мы не нуждаемся в том, чтобы кто-то портил нам жизнь, мы и сами с этим прекрасно справляемся, потому что *задумываемся о стабильности только тогда, когда ее больше нет*. Если, заметив первые признаки нестабильности в отношениях, вы обвиняете в этом партнера, то вы будете обижаться на него, а он, разумеется, на вас. Женщина перестает просить о внимании и начинает требовать или «пилить», потом перестает требовать и начинает обвинять, а потом перестает обвинять и начинает подумывать о разводе. (Имейте в виду, когда женщина молчит — это плохой знак!) Мужчина воспримет ее требования как удар с тыла, разрушающий его надежное укрытие, и в ответ замкнется в себе или, в свою очередь, начнет обвинять жену.

К тому времени как мужчина признает, что его надежный тыл перестал быть надежным и необходимо что-то предпринять, часто бывает уже поздно. Мы видели сотни мужчин, влюбившихся в своих жен после того, как они ушли. Если мужчина сам обрывает отношения, у него почти всегда есть другая женщина или, по крайней мере, планы по отношению к ней. Поэтому он не осознает ужаса потери, не чувствует, что утратил смысл жизни, и его не пугает угроза одиночества — пустоту в его жизни есть кому заполнить. С женщинами так бывает редко. В тот момент, когда женщина решает уйти, меньше всего ей нужен другой мужчина. Мужчины часто расторгают брак под влиянием внезапного порыва, снимают где-

нибудь комнату или поселяются у друга. Обычно они думают, что разрыв временный. «Если жизнь не заладится, вернусь домой, вот и все». Женщина, напротив, уходит после того, как осознанно, мучительно взвесит все, что она теряет, и все плохое, что может принести ей развод. Если уж она собралась уходить — значит, она приняла твердое решение и вряд ли когда-нибудь вернется.

Почему мужчина понимает это слишком поздно?

Женщины спрашивают: «Почему он не думает о том, каково ему будет жить без меня? Он же видел, что бывает с мужчинами после разрыва. Почему он не думает, что ему придется спать одному, есть одному, сидеть дома одному, отрезанному от всего, что он любит?» Они не понимают, почему мужчины осознают это только тогда, когда уже поздно. В конце концов женщина приходит к горькому выводу, что ему просто все равно. Что еще больше запутывает дело — *она не понимает, что он не понимает.*

Женщины склонны справляться с беспокойством, думая о будущем и представляя, что они будут делать, если случится беда. Они не просто обдумывают подробности жизни после развода, эти мысли неотвязно крутятся у них в голове, и потому они так долго не могут решиться уйти. Но если ваша главная болевая точка — стыд, вы *стараетесь не думать* о том, что может заставить вас чувствовать свою несостоятельность и осознавать поражение. Это не значит, что мужчинам все равно, что будет с ними после развода, это значит, что защитный механизм не пропускает в их сознание мысли о возможном крахе. Страх заставляет сознательно обдумывать

все варианты развития событий, стыд же этому мешает. Мужчина, который кажется женщинам беззаботным и бесчувственным, часто делает все, чтобы избежать невыносимого ощущения беспомощности и унижения. Мы понимаем, что тут женщинам опять придется многое принять на веру. Поймите, что поведение мужчины, представляющееся вам небрежностью, безразличием или отчужденностью, вызвано тем, что его мир вращается вокруг вас и он просто не представляет себе жизни без вас. Мысль о жизни без вас настолько ужасна для него, что он не может заставить себя думать об этом. А если он не может думать об этом, то не может и обсуждать это с вами. Прежде всего именно поэтому не стоит говорить с ним о чем-то связанном с чувствами так, как вы говорите с подругами. Тому есть и другие причины.

Разный эмоциональный лексикон:
почему, когда мужчина говорит о чувствах,
это звучит так фальшиво?

Чтобы по-настоящему овладеть словарем эмоций, мало усвоить значение слов. Нужно научиться определять, описывать и выражать различные тонкие эмоции и понимать их, когда их выражают другие. И, похоже, женский мозг по своему устройству приспособлен для этого несколько лучше. У женщин больше клеток в тех областях мозга, которые соединяют речевые отделы с эмоциональными. Это незначительное биологическое преимущество проявляется в речи детей уже с восемнадцати месяцев. Оно усугубляется воспитанием, общением со сверстниками, школой и культурой. Ведь мы говорим о чувствах и используем слова, обозначающие эмоции, гораздо чаще в общении с девочками, чем с мальчиками.

К семи годам, когда словарный запас в основном сформирован, девочки обычно уже умеют при помощи слов создавать эмоциональные связи. Семилетняя девочка, скорее всего, будет иметь более активный словарь эмоций, чем ее отец. Это не имеет никакого отношения к умственному развитию или зрелости личности. Мужчины не хуже понимают значения слов, они просто не пользуются ими, как женщины. Разговоры о чувствах ведутся на особом языке, и для женщин этот язык родной. Один антрополог даже заметил, что речь у женщин играет такую же роль, как «обыскивание» у других приматов.

Сколько бы ни обучали взрослых мужчин эмоциональному лексикону, они никогда не будут владеть им настолько свободно, как женщины. Так, выучив в зрелом возрасте иностранный язык, вы никогда не будете говорить на нем столь же свободно, как те, кто учился ему с колыбели. Словарь эмоций — иностранный язык для мужчин, и они говорят на нем с сильным акцентом. Как бы мужчина ни старался, он не сможет произносить те же слова, что произносят ваши подруги, так же свободно и естественно. Даже те мужчины, что прекрасно владеют писательским мастерством — поэты и писатели, — не очень-то умеют применять свои умения в браке. Иначе говоря, они способны наладить эмоциональную связь с собственным «я» и с воображаемыми персонажами, но не с близкими людьми.

Не стоит полагаться на словесное общение, пытаясь достичь близости с мужчиной, — это приведет к тому, что ваши отношения будут казаться фальшивыми и перестанут вас удовлетворять.

Наши читательницы могут сказать, что они вовсе и не требуют от мужчины умения находить нужные слова — лишь бы он говорил искренне. Ведь если мужчина будет

говорить искренне, от души, он так же, как и женщина, приоткрывает незащищенные стороны своего «я» и это поможет обоим достичь нового уровня близости. На бумаге это выглядит так убедительно, что Стивен, к которому приходили на консультации тысячи мужчин, когда-то тоже советовал это своим клиентам. «Расскажите ей, что вы чувствуете. Скажите, что временами ваша работа и другие нагрузки слишком тяжелы для вас, что иногда вы чувствуете себя неудачником. Дайте ей возможность поддержать вас». Но это была ошибка. Стивен не понимал, что стоит мужчине признаться в страхе неудачи, как женщина, скорее всего, начнет в ответ рассказывать о своих собственных страхах. Он наконец понял это, когда, наверное уже в десятый раз, услышал от клиента, который последовал его совету: «Я рассказал ей, что я чувствую по поводу своей работы, и ее первая реакция была: “Неужели нам придется продать дом?!” Большинство мужчин прекращают разговор при первых же признаках нарастающего женского беспокойства. Самые упорные продолжают попытки, но в ответ слышат только: «Брал бы пример с Джо! Он нашел отличную работу, и его жене не о чем волноваться». Такие замечания вызваны тревогой женщины и не имеют цели задеть мужчину, но ему-то от этого не легче.

Между тем, что женщины (как им кажется) хотят услышать, и тем, что они действительно способны выслушать, не ощущая нарастающей тревоги, есть существенная разница. И это относится не только к нашим главным слабостям, как мы убедимся далее.

Это не те чувства!

Вы хотите, чтобы мужчина выражал свои чувства? Осторожнее с желаниями — они могут сбыться!

«Я просто хочу знать, что он чувствует, — типичное женское заявление в начале работы с семейным психологом. — Он такой скрытный!»

«Ничего я не чувствую, я просто устал», — обычный мужской ответ.

Как большинство психологов, когда-то мы очень старались помочь мужчинам «войти в контакт с собственными эмоциями», иногда часами беседуя с ними, и в конце концов нам это удавалось. Но тут же обнаруживалось, что стоит мужчине начать выражать свои чувства, как у женщины появляются еще более серьезные основания для недовольства. Она не понимает, что выражение чувств только усложняет их, и от этой сложности потом будет нелегко отмахнуться.

— Я-то думал, что я просто устал, — говорил мужчина, только что разобравшийся в своих эмоциях, — а на самом деле мне грустно, одиноко, я ощущаю неуверенность, отчужденность, тоску... чувствую, что мной пренебрегают, от меня слишком многого требуют, не ценят, плохо обращаются, используют... и так далее, и так далее. Этот брак не даст мне того, что мне нужно!

Разумеется, женщину это выводит из себя.

— Но вы ведь сами хотели, чтобы он поделился своими чувствами, — говорили мы.

— Но не такими же! — с отвращением восклицала она. — Я хотела почаще слышать, как он меня любит, как много я для него значу и как ему было бы грустно и одиноко без меня!

Женщина должна задать себе трудный вопрос: **«Чего же я хочу на самом деле? Мне действительно нужно знать, что он чувствует? А может быть, мне просто хочется, чтобы он разделял мои чувства и поддерживал душевную связь — так, как я ее понимаю?»**

Написав эти строки, Пат тут же вспомнила одну из своих клиенток, Хизер, которая получила ровно то, что просила, и вот что из этого вышло.

— Я никогда не знаю, что у него на душе, — жаловалась Хизер. — Он никогда не показывает своих чувств. Я не знаю, о чем он думает. Просто непостижимо — ведь он любит меня, почему же он со мной так нечуток и невнимателен?

Пока Хизер говорила все это, Джефф сидел молча.

Пат прервала Хизер и спросила, обращаясь к Джеффу:

— Чем я могу помочь вам?

Джефф ответил:

— Я хочу, чтобы у нас все стало как раньше. Когда наши отношения только начинались, это было лучшее время в моей жизни. Нам было хорошо вместе, я чувствовал, что она любит меня по-настоящему... — Он помолчал и добавил, слегка покраснев: — И секс был отличный.

Тут вмешалась Хизер:

— Тогда и ты был не таким. Тогда ты со мной разговаривал...

Пат снова прервала Хизер и спросила:

— Вы скучаете по тем временам, Джефф?

— Да, — с грустью ответил он.

— А чего вам больше всего не хватает? — продолжала расспрашивать Пат. — Что бы вы хотели вернуть?

— Я хочу, чтобы мы снова стали влюбленной парой. Тогда все было так просто... — Он помолчал, глядя в пол, и добавил: — Я хочу, чтобы все было как раньше.

У Джеффа заблестели глаза, на щеках и на шее проступили красные пятна, а подбородок задрожал. Ему нелегко было отважиться высказать свои эмоции.

Казалось бы, именно этого хотела Хизер. Но, когда Пат повернулась к ней, ожидая увидеть счастливое выражение на ее лице, Хизер рассматривала книги на полке! Она отвлеклась от беседы, вдруг совершенно утратив к ней интерес, и даже не заметила, что ее желание исполнилось. Почему? Потому что ее представление о душевной связи было чисто женским — она хотела, чтобы он слушал *ее*, разделял *ее* чувства и оценивал душевную связь с *ее* точки зрения, — в общем, вел себя точно так же, как ее подруги. А Джефф говорил о душевной связи в мужском понимании — когда люди делают что-то вместе и занимаются любовью.

Мы снова напоминаем женщинам — **будьте осторожнее со своими желаниями!** Если вы откажетесь сделать шаг навстречу, когда мужчина протягивает вам оливковую ветвь, ему будет очень трудно (а то и невозможно) дать вам то, о чем вы просите. Женщины часто просят мужчин поделиться мыслями или чувствами. За этим стоит желание укрепить душевную связь. Ведь их связь с подругами действительно укрепляется, когда они делятся чувствами. Но для мужчины открыть свои чувства — значит показать слабость. Если вы ждете от мужчины откровенности в выражении чувств, вы должны воздержаться от нападок, раздражительности, обвинений и других способов ранить его душу, которые когда-то научили его избегать таких разговоров.

Чего вы хотите — сделать из него еще одну подружку или стать ближе к нему?

Женщины обычно налаживают контакты друг с другом, демонстрируя уязвимость. Они говорят (или подают сигналы при помощи языка тела): «Мне тревожно, бес-

покойно, грустно... я огорчена... у меня такое ощущение, что со мной не считаются, что меня не ценят...» Подруги демонстрируют понимание и поддержку, делясь собственными страхами и слабостями, — и возникает ощущение связи. Но мужчины, как мы уже убедились, с детства приучаются *скрывать* уязвимость. Поэтому, когда женщина говорит мужчине, что ей плохо, он в лучшем случае раздражается, а в худшем — чувствует, что его в чем-то обвиняют и что он не соответствует каким-то ожиданиям. И тогда он делает вид, что ничего не слышит, или начинает диктовать женщине, как поступить, или просто уходит из комнаты от греха подальше. А еще хуже будет, если женщина начнет анализировать его ответ. Мужчины — не подружки, они терпеть не могут, когда их анализируют. А больше всего они ненавидят психоанализ: «Тебя раздражают мои чувства, потому что твоя мать никогда не была счастлива с твоим отцом». Он не согласен с ее анализом? Значит, он просто «закрывает глаза на проблему»!

Что же изменилось в ваших разговорах?

Многие женщины находятся в плену одной иллюзии. Им кажется, что, когда мужья еще только ухаживали за ними, они все время говорили о своих чувствах, а сразу после свадьбы вдруг разучились владеть словарем эмоций. Исследования показывают, что у мужчин до и после свадьбы нет разницы ни в выборе слов, ни в строении предложений до тех пор, пока дом не окутывает пелена обид, — тогда оба партнера только и делают, что обвиняют друг друга, защищаются от обвинений и уходят от разговора. До свадьбы иным было не содержание ваших бесед — иным, более высоким, был уровень вашего интереса друг к другу. Тогда между вами была

эмоциональная связь, а теперь нет. Потеря связи — истинная причина ваших обид.

Чем крепче душевная связь,
тем слабее страх и стыд

Вам только кажется, что ваш муж забыл все слова, которые знал раньше, когда вы только что полюбили друг друга. Просто тогда ему легче было открыть свои эмоции. Тогда между вами была душевная связь, и она делала его менее уязвимым для стыда. Более того, нынешнее отсутствие связи заставляет вас все сильнее тревожиться, и поэтому вам чаще, чем раньше, хочется вести эмоциональные беседы. Когда он ухаживал за вами, вам не нужно было так много говорить о чувствах — вы и без этого получали то, что хотели. Помните, цель таких разговоров — ощутить душевную связь. Когда такое ощущение есть, необходимость обсуждать чувства исчезает. А когда она исчезает, мужчине иногда самому хочется поговорить о чувствах — почему бы и нет? Наверняка большинство ваших эмоционально насыщенных разговоров случалось после секса, когда ваш мужчина чувствовал душевную связь с вами.

Нам легко общаться с самым близким человеком, когда мы ощущаем душевную связь с ним, и трудно — когда не ощущаем. Чем больше вы чувствуете душевную связь друг с другом, тем чаще у вас пропадает желание «делиться» чувствами. Как видите, задача превосходным образом решается: он готов к разговору все чаще, вам хочется этого все реже, и в конце концов вы достигаете равновесия.

Вывод таков: стремитесь не столько к общению, сколько к душевной связи. Тогда мужчине не придется стыдиться, а вам — бояться. И вы не станете чужими

друг другу. Вместо этого он снова полюбит вас — именно сейчас, а не после того, как вы уйдете.

Если мужчина молчит, это не значит, что душевная связь нужна ему меньше, чем женщине. Просто выражается это желание по-другому. Мужчине стыдно признаться женщине, что одно ее присутствие, хотя бы в соседней комнате, успокаивает его, дает ощущение стабильности и много для него значит. Ему стыдно сказать, что он не может справиться со своими эмоциями, когда женщина слишком резко берет быка за рога. К тому же ему просто не хватает слов, чтобы рассказать ей, что именно ради нее он работает, да и все остальное делает... тоже главным образом ради нее. Он должен понять, что женщина вовсе не собирается нарочно раздражать его, или придирается к нему, или попрекать его мнимыми неудачами, или грубо вламываться в его личное пространство. Скорее она пытается восстановить душевную связь, потому что он ей дорог.

Защитить друг друга от уязвимости перед стыдом и страхом — полностью в ваших силах. В следующих трех главах мы расскажем, что может случиться, если вы оба этого не поймете.

Глава 4

Худшее, что может сделать
женщина с мужчиной, —
заставить его стыдиться

В среднем мужчины физически сильнее женщин. К примеру, большой палец мужчины может быть в тридцать раз сильнее женского (наверное, чтобы легче было переключать телевизор с канала на канал). Исходя из этой разницы в физических возможностях, общество выработало традиции, призванные контролировать, а иногда и эксплуатировать силу мужчин. Мужчины работают на более опасных работах (и вследствие этого чаще калечатся и гибнут). Им полагается носить тяжести, открывать двери и идти по тротуару ближе к обочине, чтобы принять на себя летящие из-под колес брызги (или потерявший управление автомобиль). Когда встречаются два приятеля, они не упустят случая продемонстрировать свою силу: хлопнуть друг друга по спине или ткнуть кулаком в плечо. Однако мужчина сдерживает силу, когда здоровается с женщиной. Он лишь легонько пожимает ей руку или нежно обнимает ее.

Особенности мужской психологии делают обиду и злость еще более разрушительными. У всех видов социальных животных самцы обладают большей мышечной массой, более быстрой реакцией, более звучным голосом, в особенности подходящим для грозного рыка. Этот сердитый голос слышен далеко, звучит громко и угрожающе. Он самой природой предназначен для того, чтобы внушать страх — вольно или невольно. Голос разгневанной женщины может быть пронзительным и неприятным, однако он вряд ли способен внушить взрослому мужчине страх за свою физическую безопасность. Разозленные или раздраженные самцы — у всех видов социальных млекопитающих — испытывают заметно более сильный прилив крови к мускулам и к высшим отделам центральной нервной системы, чем разозленные самки, что делает их более опасными физически. Благодаря своей физической мощи самцы социальных животных, в том числе и первобытные люди, выработали защитную стратегию — в случае опасности выстраиваться вокруг племени или стаи, играть мускулами и издавать грозный рев — предупреждающий, угрожающий и наводящий страх на потенциального противника. Это дает явное преимущество для выживания женщинам, находящимся под охраной мужчин. Однако преимущество оборачивается угрозой, когда мужчины используют свою силу *против* нее. По этой причине в последние тридцать лет мы приняли специальные законы и правила, заставляющие мужчин сдерживать свою силу, особенно по отношению к женщинам. Все согласятся, что мужчина не должен пользоваться беззащитностью женщины, внушая ей страх. Но почему не существует законов, ограничивающих преимущество женщин в вербальных способностях и запрещающих пользоваться мужской уязвимостью перед стыдом?

Слова ранят. Слова разрушают.
Словами можно убить отношения

Когда Пат проводила исследования для книги «Соблазнительная моногамия», которую она писала совместно с Джо Робинсон, она опросила пять тысяч супружеских пар. Некоторые моменты оказались для нее неожиданными, и три из них имеют прямое отношение к теме этой книги.

1. Женщины в большинстве своем не догадываются, как приятно бывает мужчине доставить им удовольствие, и тем более — как важно это для их собственных мужей. Мужчины не просто любят радовать женщин — они этим живут.
2. Женщины хорошо знают, как опасен может быть мужчина, когда речь идет о физическом насилии, но совершенно не понимают, насколько они превосходят мужчин в умении пристыдить.
3. Мужчины, которых женщины считают нелюдимыми и бесчувственными, чаще всего просто подавлены постоянной критикой и претензиями.

Многие женщины даже не замечают, насколько они придирчивы и требовательны к своим мужьям. Когда кто-то обращает на это их внимание, они чаще всего изумляются: «Я же просто хочу помочь ему стать лучше!» (более чутким, внимательным, ответственным, надежным и так далее). Задумавшись над этим, Пат решила, что было бы интересно перечислить 101 способ заставить мужчину стыдиться, не прилагая для этого специальных усилий. Она без труда насчитала более пятидесяти способов, которыми сама вольно или невольно пользовалась в браке:

- Принимать важные решения без его участия: «Я сказала сестре, что в этом году мы поедим в отпуск все вместе».
- Брать все на себя, не давая ему возможности помочь: «Не надо, я сама».
- Поправлять его: «Это было не в четверг, а в среду».
- Ставить под сомнение его адекватность: «Ты что, собираешься варить яйца по одному?»
- Давать непрошенные советы: «Лучше позвони, тебе же спокойней будет».
- Отмахиваться от его советов: «Это женские дела, ты в них ничего не понимаешь».
- Намекать на его несостоятельность: «Тебе стоило бы пойти на этот семинар вместе со мной» (не потому, что ему было бы интересно, а потому, что это помогло бы ему «исправить свои недостатки»).
- Требовать от него больше, чем он в силах выполнить: «Когда заменишь шины и покрасишь гараж, я расскажу тебе, как прошел мой день».
- Принимать все слишком близко к сердцу. Это воспринимается как критика его решений или поступков: «Неужели ты правда за него голосовал?!»
- Игнорировать его потребности (давая понять, что они для вас не слишком важны): «Ну не так уж ты и устал. И вообще, в компании быстрее отдохнешь».
- Акцентировать внимание на том, чего он не делает, и не ценить то, что имеет: «Все это хорошо, но для начала тебе стоило бы извиниться».
- Отказывать в похвале: «Стричь газон — твоя обязанность».
- Говорить резким тоном: «До чего же мне все это надоело!»

- Показывать, что его интересы для вас менее важны, чем чьи-то еще. Например, говорить подруге: «Да нет, он не устал, он отвезет тебя домой после вечеринки».
- Не считаться с его желаниями. Например, говорить родственнице: «Мы договорились, что проведем День благодарения дома, но если ты нас пригласишь, он не сможет отказаться».
- Снисходительно похваливать: «Покажи, что ты выбрал. Ну что ж, могло быть хуже».
- Клеить ярлыки: «Ты вечно всем недоволен».
- Демонстрировать пренебрежение к его работе: «А все-таки, чем ты там целый день занимаешься?»
- Не интересоваться тем, что интересует его: «И что ты в этом находишь?»
- Критиковать его родственников: «Твоя сестра даже не предложила помочь мне прибраться на кухне!»
- Игнорировать его: предпочитать его обществу компании друзей.
- Работать переводчиком: «Что значит «устал на работе»? Если тебе неинтересно меня слушать, так и скажи!»
- Сравнивать: «А вот у соседа такой красивый газон!»
- Отмахиваться от него: «Мне нужно работать» (а ему, выходит, не нужно?).
- Упиваться собственными несчастьями: «Я больше не могу так жить!»
- Ждать, что он сделает вас счастливой: «Вот если бы мы почаще делали что-нибудь интересное вместе...»
- Посылать «ты-сообщения»: «Ты меня бесишь до потери рассудка!»
- Обобщать: «Мужчины вообще ничего не понимают!»

- Злоупотреблять словами «всегда» и «никогда»: «Ты всегда меня критикуешь!»
- Работать психоаналитиком: «Ты пытаешься достичь того, чего не сумел добиться твой отец».
- Приписывать ему свои отрицательные эмоции: «Мне так плохо, когда мне не с кем поговорить, значит, тебе тоже плохо, ты же все время молчишь».

Существуют и другие популярные среди женщин способы заставить мужчину стыдиться, например:

- считать, что только она знает, как будет лучше для обоих;
- закатывать глаза;
- бросать «испепеляющие» взгляды;
- иронизировать;
- высмеивать;
- предлагать «лучшее решение»;
- ожидать от мужчины слишком уж многого;
- критиковать его при посторонних;
- заставлять его чувствовать себя лишним.

Наверное, многие женщины, прочитав это, скажут: «Ничего подобного! Я никогда не заставляю его стыдиться!» Что ж, может быть. Но чтобы убедиться в этом, спросите вашего любимого. Лучше всего не напрямую. Не спрашивайте: «Разве я тебя когда-нибудь критикую?» или «Я ведь не заставляю тебя стыдиться?» Это все равно что спросить: «Как ты думаешь, это платье меня не полнит?» Ни один мужчина в здравом уме не скажет вам правду. Лучше спросите: «Какие мои слова и поступки заставляют тебя стыдиться или чувствовать, что тебя критикуют?»

Чтобы увидеть истинную картину, ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы (выбирайте «да», если вы делаете это хотя бы изредка):

1. Я принимаю важные решения без его участия.
2. Я не всегда даю ему шанс помочь мне.
3. Я поправляю его слова.
4. Я ставлю под сомнение его компетентность.
5. Я даю ему непрошенные советы.
6. Я объясняю ему, что он *должен* чувствовать.
7. Я отмахиваюсь от его советов.
8. Я намекаю, что он не разбирается в некоторых вопросах.
9. У меня часто бывает плохое настроение.
10. Я считаю, что если я успеваю сделать все, что нужно, и не устаю, то он должен как минимум не отставать от меня.
11. Когда он говорит, что я принимаю все слишком близко к сердцу, мне кажется, что он меня просто не понимает.
12. Я пренебрегаю его потребностями, если они не кажутся мне достаточно серьезными.
13. Я акцентирую внимание на том, чего он не делает, и не ценю то, что имею.
14. Я редко хвалю его, так как считаю, что он этого не заслуживает, или просто не хочу, чтобы он слишком возомнил о себе.
15. Я иногда говорю с ним резким тоном.
16. Бывает, я ставлю интересы других людей выше, чем его интересы.
17. Я не считаюсь с его желаниями.
18. Я обращаюсь с ним снисходительно.
19. Я недостаточно уважаю его труд.
20. Я мало интересуюсь тем, что интересует его.

21. Я критикую его родственников.
22. Я разъясняю ему «скрытый смысл» его слов и действий.
23. Я сравниваю его с другими мужчинами или, еще хуже, с моими подругами.
24. Я не принимаю его мнение всерьез.
25. Я считаю, что он не способен понять, как я несчастна.
26. Я считаю, что он не сумел сделать меня счастливой.
27. Когда мне плохо, я считаю, что ему тоже должно быть плохо.
28. Я закатываю глаза в ответ на его слова и поступки.
29. Он говорит, что я «испепеляю его взглядом».
30. Иногда я иронизирую, чтобы дать ему понять, что я недовольна его поведением.
31. Я высмеиваю его.
32. Я всегда «знаю, как лучше».
33. Иногда мне кажется, что он ведет себя по-свински.
34. Когда он делает что-то неправильно, я должна указать ему на это.
35. Я жалуюсь, что он мне мало помогает.
36. Ему не понять моих чувств.
37. Я думаю, что, если бы не его проблемы в детстве или в предыдущем браке, у нас все было бы иначе.
38. Я считаю, что разбираюсь в человеческих отношениях лучше, чем он.
39. Я считаю, что работаю больше него.
40. Мои подруги обращаются со мной лучше, чем он.
41. Он меня разочаровывает.

Количество ответов «да»: _____

А теперь попросите его ответить, что из перечисленного, *по его мнению*, свойственно вам?

Когда женщина критикует мужчину, намеренно или нет, она не дает ему почувствовать душевную связь с ней. Если мужчина замкнут или молчалив, скорее всего, виной тому женщина, которая любит критиковать.

Наверное, вы уже поняли, что женщина может серьезно повредить своему браку, даже не понимая этого. В следующей главе мы расскажем, как мужчина может сделать то же самое. Поймите, пожалуйста, — эти главы писались не для того, чтобы выяснить, кто больше виноват, а для того, чтобы показать, как все мы, и мужчины, и женщины, становимся жертвами стыда и страха, если не умеем контролировать их. Чем лучше мы будем понимать скрытую уязвимость друг друга, чем больше будем сочувствовать друг другу, тем скорее мы обретем любовь, которая не нуждается в словах.

Глава 5

Худшее, что может сделать мужчина с женщиной, — заставить ее чувствовать себя одинокой в браке

Согласно статистике, большая часть разводов происходит по инициативе женщин. Однако большинство женщин скажут вам, что на самом деле их мужья ушли из семьи раньше, чем они подали на развод. Женщина несчастна в браке, когда чувствует себя одинокой — когда ее муж, спасаясь от стыда, отдаляется от семьи эмоционально. Одна женщина очень хорошо сказала об этом:

— У брака есть свои минусы, у одиночества — свои. В моей жизни сочетаются те и другие. Я так же одинока, как до замужества, но при этом не свободна. Я не могу уйти из дома, когда хочу, не могу ходить на свидания, а от мужа не вижу ни внимания, ни поддержки.

Женщины, уходящие от мужей, часто страдают в той или иной форме от *синдрома одиночества в браке*.

Ниже мы приведем несколько примеров того, как мужчины отталкивают от себя женщин, чаще всего не желая этого.

Одна дома

Хотя мужчины в последнее время и взяли на себя некоторое количество домашней работы, львиная доля ее по-прежнему достается женщинам. Хотя чаще всего жена работает так же, как и муж, она все еще несет основную ответственность за хозяйственные дела: готовит еду, принимает гостей, поддерживает семейные связи, украшает дом, делает покупки, организует дни рождения и праздники, походы в театры или в гости, визиты к врачу или дантисту. И это все — не считая заботы о детях и домашних животных, которая по большей части ложится тоже на ее плечи. Но дело не только в количестве работы. Женщину угнетает ощущение, что она одна отвечает за все. Многие мужчины до сих пор не понимают, сколько сил и времени отнимает домашнее хозяйство. Им не приходит в голову заменить рулон туалетной бумаги или положить грязную одежду в бак для белья, вместо того чтобы разбрасывать ее где попало. Слишком часто мужчина, делая что-то по дому, считает, что делает жене одолжение. А когда ту же работу делает женщина, этого просто никто не замечает.

Иногда мужчины просто забывают о хозяйственных хлопотах и о том, что часть этих хлопот им неплохо бы взять на себя. Но если домашние дела вызывают у них раздражение, если они злятся, упрямятся и утверждают, что это не мужское дело, — за этим почти наверняка скрывается стыд. Они чувствуют себя виноватыми (в глубине души они понимают, что им следовало бы делать больше) или считают, что их вклад в домашние

дела просто не ценят. Напомним, основной мужской способ справиться со стыдом — избегать того, что может его вызвать, а основной женский способ справиться со страхом — обсудить проблему.

Одна со своими мечтами

Когда двое влюбляются друг в друга, они начинают мечтать о совместной жизни. Иногда эти мечты осознанны, иногда нет.

Когда Эмилия встретила Маркуса, она мечтала о многом, в том числе — о финансовой стабильности. Она выросла в деревне, в штате Нью-Мексико, и ее семья едва сводила концы с концами. Это оставило в ней след на всю жизнь. Она мечтала о том, как они с Маркусом устроят свои финансовые дела, и прилагала к этому немало сил. Когда праздновали свадьбу, Эмилия предпочла скромную, недорогую церемонию, чтобы сэкономить деньги и оплатить в рассрочку их общий дом. Шесть лет они ограничивали себя во всем, и вот наконец у них скопилось достаточно денег, чтобы выкупить у брата Маркуса долю в небольшом семейном бизнесе — в химчистке. Три года они вели дела вдвоем, пока Эмилия не забеременела. Тогда она решила на время оставить бизнес и заниматься ребенком. А так как второй ребенок появился на свет раньше, чем они планировали, в течение пяти лет Маркус управлял бизнесом в одиночку.

Однажды Маркус пришел домой явно не в настроении. Чистящие средства, необходимые для работы, опять завезли с опозданием.

— Хватит с меня этой химчистки, — заявил он. — В третий раз одно и то же! В общем, я позвонил Джиму Каллагану и сказал, что вложу деньги в его фирму. Она открывается через две недели.

Годы спустя Эмилия говорила, что эти слова стали для нее началом конца. «Я поняла, что моя потребность в финансовой стабильности ничего для него не значит. Он поставил на карту все, что у нас было, даже не посоветовавшись со мной».

Маркус думал, что это его единоличное решение касалось только бизнеса. На самом же деле он оставил Эмилию одну с ее мечтами о финансовой стабильности и заставил ее пережить страх потери и одиночества.

Этот случай помогает нам понять то, чего мужчины обычно не понимают. Когда женщину отстраняют от важных решений в совместной жизни, она испытывает страх. Вот несколько примеров, показывающих, как мужчина отталкивает от себя женщину, не придавая значения ее мечтам. Он оставляет ее одну с ее мечтой:

- о собственном доме;
- о верном муже;
- о большой, дружной семье;
- о том, чтобы всюду бывать вдвоем;
- о том, чтобы с ней обращались как с равной;
- о том, чтобы его мать не вмешивалась в их жизнь;
- о том, чтобы в доме не было скандалов;
- о романтической любви;
- о том, чтобы к ее работе относились с уважением.

Мужчины, которые поступают так, как Маркус, отстранивший Эмилию от финансовых решений, оставляют своих жен без поддержки. Они слишком заняты своим страхом оказаться никудышными добытчиками, защитниками, мужьями и отцами. Мужчина должен помнить о том, чего больше всего на свете хочет его жена, и уважать ее желания. Иначе он оставит ее одну с ее мечтами, и тогда случится то, чего он так боялся, — он окажется никудышным мужем.

Одна на задворках его жизни

В сегодняшней Америке люди работают больше, чем в любой другой промышленно развитой стране, включая Японию, из которой в английский язык пришло слово «кароши». Оно означает «работа на износ, ведущая к преждевременной смерти». Рабочий день современного американца длиннее, чем у средневекового раба. К тому же в век развитых телекоммуникаций работа не останавливается, когда вы покидаете рабочее место. Вечерние часы и выходные, которые люди когда-то посвящали себе и своей семье, теперь все чаще рассматриваются как возможность закончить то, что не успели доделать в офисе. Но в том-то и дело, что закончить все равно не удастся. Всю работу переделать невозможно. Каждый день мы оставляем на завтра то, что не успели сделать сегодня. В результате у людей остается все меньше и меньше времени, чтобы отдохнуть и прийти в себя. Работа отнимает у нас не только время, но и огромную часть жизненных сил.

Это беспрецедентное давление и перегрузки отражаются как на мужчинах, так и на женщинах — к концу рабочего дня мы все устаем. И как же мужчина предпочитает сбрасывать напряжение? Идет после работы развлекаться с коллегами или приятелями? Приходит домой и погружается в свои мысли? Молчит, смотрит телевизор, усаживается за компьютер или посвящает все время своим увлечениям, которые жена не может разделить? Может быть, когда он приходит домой, у него на лице написано: «Я весь день работал и теперь имею право отдохнуть! Оставьте меня в покое!»? Может быть, он посвящает все выходные делам и развлечениям, которые жене совершенно не интересны? Если это так, то он оставляет ее одну на задворках его жизни.

Мужчины часто считают, что они больше выкладываются на работе. Даже если на самом деле их жены работают больше, мужчинам кажется, что их собственная ноша тяжелее. Это не потому, что они несправедливы. Они просто боятся оказаться несостоятельными в роли добытчиков. Стыдясь признаться в этом женам, они начинают хорохориться: «В своем доме я имею право делать что хочу!» Вытесняя жен на задворки своей жизни, они ставят под угрозу самое важное для себя — свои семейные отношения.

Одна в постели

Мужчины часто не замечают, как лишают сексуальную жизнь всякой привлекательности в глазах своих жен и подруг. Когда отношения только начинаются, женщины обычно любят секс, хотят секса и полны сексуальной энергии. Что же происходит потом? Ниже приведены шесть способов, при помощи которых мужчины, по словам женщин, оставляют их одних в постели.

1. Они не различают секс и близость.

«Мой муж считает, что секс решает все проблемы. Он думает, что может проявить внимание, утолить мой тактильный голод, быть романтичным, хорошо провести время вместе, сделать меня довольной и счастливой — при помощи одного лишь секса. Как только секс заканчивается, я остаюсь одна».

2. Они думают только о себе.

«В сексе для него важно только одно — его оргазм. Он никогда не спрашивает, был ли у меня оргазм, довольна ли я. Прелюдия всегда такая короткая! Получается, что о себе я должна позаботиться сама, а ему до меня нет

никакого дела. Я люблю секс, я хочу секса, но меня так обижает его отношение, что мне становится все труднее и труднее получить хоть какое-то удовольствие».

3. Они проявляют внимание только тогда, когда им нужен секс.

«Я всегда знаю, когда мой муж хочет заняться сексом, ведь это единственное, что может побудить его быть нежным со мной. Если он обнимает или ласкает меня — на его языке это означает «а не пора ли нам заняться сексом?». Он и не догадывается, как очевидны его намерения. Мне кажется, он вообще вспоминает обо мне только тогда, когда ему хочется секса. Все остальное время он занят собой».

4. Они обесценивают сексуальные отношения своей грубостью.

«Я считаю, что секс должен быть чем-то особенным для обоих, и не могу примириться с грубыми шутками и постоянными непристойными намеками. Для меня секс — это священнодействие, несовместимое с пошлостью. И уж во всяком случае, испортить воздух — не лучшая прелюдия».

5. Они не понимают, что женщины относятся к сексу иначе.

«Мой муж не может понять, что для секса мне необходима эмоциональная связь, основанная на любви и уважении. Без этого я не чувствую возбуждения. Даже когда я ощущаю близость, желание не приходит сразу. Мне нужно время. Я не могу возбудиться за пять минут, как он. Мне никак не удастся втолковать ему, что мне нужно больше времени и внимания».

6. Они пренебрегают сексуальными потребностями своих жен.

«Мне уже просто неловко: среди всех моих подруг только я одна хочу секса чаще, чем муж. Подруги без конца жалуются на ненасытность своих мужей, а у меня все наоборот. Мы как будто поменялись ролями: я хочу секса, а он нет. И что мне остается делать? Я в буквальном смысле одна в постели».

Проблемы с мужской сексуальностью почти целиком обусловлены гиперчувствительностью к стыду. В нашей культуре секс вообще считается чем-то стыдным. И это самым серьезным образом сказывается как на мужчинах, так и на женщинах. Но недостаток эмоциональной близости в сексуальных отношениях — прежде всего мужская проблема. Женщины хотят быть сексуально *привлекательными* и *желанными*. Мужчины хотят быть сексуально *активными* или обладать *сексуальной мощью*. Конечно, женщины тоже хотят, чтобы мужчинам было с ними хорошо, но, даже если им это не в полной мере удастся, они не станут хуже думать о себе как о женщинах. Успехи и неудачи в сексуальных отношениях обычно не рассматриваются как критерий «женственности», тогда как «мужественность», во всяком случае в представлении мужчин, часто оказывается под вопросом. (Любой женщине, прочитавшей хоть один любовный роман, знакомо выражение «неукротимая мужская сила», и речь тут явно не о силе интеллекта.) Все вышеописанные мужские способы оставить женщину одну в постели — попытки справиться со страхом перед своей сексуальной неполноценностью. Если мужчина убедит себя, что у женщины вообще нет сексуальных потребностей, ему не придется переживать, что он их не удовлетворяет. До тех пор пока мужчина не найдет другие

способы избежать стыда, он рискует оставить женщину одну в постели.

Одна против его депрессии

От депрессии страдают более пятидесяти миллионов американцев, но при этом мало кто имеет верное представление об этом вполне излечимом недуге. Также мало кто понимает, как разрушительно депрессия сказывается на семейной жизни. От депрессии страдают как женщины, так и мужчины, но мужчины гораздо реже обращаются за помощью. Это означает, что многим женщинам приходится в одиночку справляться с мужской депрессией. Опросы, отражающие распространенные представления о депрессии, объясняют, почему мужчины не решаются обратиться за помощью, — большинству это кажется унижительным.

- 71 % считают депрессию признаком душевной слабости;
- 65 % считают ее результатом неправильного воспитания;
- 45 % считают, что депрессия — личный выбор человека,
- 43 % считают, что депрессия неизлечима;
- 35 % считают депрессию расплатой за прегрешения.

На самом деле депрессия имеет много причин, включая генетическую предрасположенность, образ жизни, стресс и привычные способы справляться с трудностями. К счастью, депрессия вполне излечима — действительно к счастью, так как она легко может разрушить ваш брак. Если хотя бы один из супругов страдает от депрессии, вероятность развода возрастает в *девять*

раз! Объяснение этому поразительному факту кроется в симптомах депрессии. Представьте, каково жить с тем, кто:

- равнодушен к себе и другим;
- уходит в себя;
- настроен негативно;
- во всем винит других;
- все откладывает на потом;
- взрывается по любому поводу;
- часто плачет из-за пустяков;
- подвержен непредсказуемым перепадам настроения;
- утратил интерес к сексу;
- заиклен на сексе;
- невосприимчив к любви;
- ревнует по поводу и без повода;
- страдает болезненной подозрительностью;
- пассивно-агрессивен;
- легко раздражается, злится, проявляет агрессию или впадает в ярость;
- склонен к ненужному риску;
- нечуток;
- кажется безразличным ко всему;
- вечно недоволен;
- постоянно подавлен.

Многие ошибочно полагают, что в депрессию люди впадают оттого, что у них испорчены отношения в браке, тогда как на самом деле все наоборот — *отношения портятся вследствие запущенной депрессии*. Повторимся — депрессия излечима, и не только медицинскими средствами. Диета, пищевые добавки, гормональные препараты, физические упражнения, свежий воздух, здоровые привычки, смена образа жизни — все это помогает бороться с ней. Многие мужчины считают, что обра-

титься за помощью — значит расписаться в своей несостоятельности, а искать помощи в решении психических проблем — позорно вдвойне. *Мужчина должен быть сильным* — физически и душевно. Поэтому мужчина быстро выходит из себя, стоит жене хотя бы намеком высказать предположение, что у него депрессия. А уж если она осмелится предложить ему обратиться к врачу, он, скорее всего, воспримет это как враждебную вылазку и тут же перейдет в контрнаступление. Подчеркнем еще раз — если мужскую депрессию не распознать и не излечить, то, во-первых, женщине придется бороться с ней в одиночку, а во-вторых, рано или поздно она не выдержит и просто уйдет.

Одна со своими страхами

Наверное, из всех видов одиночества самый страшный для женщины — когда человек, от которого она привыкла ждать сочувствия и поддержки, становится для нее источником угрозы. Женщин пугает грубая мужская сила и чудовищный напор мужского гнева. Мужчины чаще всего даже не представляют, какой страх, тревогу и ужас вызывают у женщин их яростные вспышки. Даже если эта ярость не направлена на женщину, она все равно пугает. Механизм страха срабатывает при первых звуках сердитого голоса, и уровень кортизола в организме резко повышается. Если мужчина привык взрываться по любому поводу, женщина живет в постоянном страхе и тревоге. Она уже не может почувствовать себя в безопасности рядом с ним — а это необходимое условие любви, близости и *душевной связи*.

Мужчина никогда не сможет до конца понять природу женского страха, так же как женщина никогда не поймет до конца природу его уязвимости перед стыдом.

Ему придется поверить ей на слово и сдерживать свою ярость, которая чаще всего рождается из бессознательного и иррационального ощущения, что он оказался не на высоте. Иначе он оставит ее одну с ее страхами и в конце концов разрушит отношения.

Одна на вершине карьеры

Хотя мужчины в среднем зарабатывают больше женщин, в каждой третьей американской семье женщина зарабатывает больше, чем ее муж. Мужчины часто считают это унижительным — не потому, что женщины стыдятся или критикуют их как никудышных добытчиков, а потому, что в их сознании существует лишь одна, традиционная, модель семьи, в которой мужчина — главный кормилец и должен зарабатывать больше. Так они оба попадают в ловушку — чем значительнее ее достижения, тем сильнее они его расстраивают. Его обида, вызванная не ее успехами, а его относительными неудачами, может навсегда сделать их чужими друг другу.

Совсем одна

Когда что-то из перечисленного нами происходит в жизни женщины, в ее душе образуется пустота, которую нужно чем-то или кем-то заполнить, иначе боль одиночества станет невыносимой. На помощь приходят подруги, дети, работа или увлечения — но все это лишь заменители, и они не помогают надолго. Разумеется, муж в это время все острее чувствует собственную несостоятельность. К счастью, есть простые способы изменить ситуацию — без всякого «выяснения отношений».

Одна дома

- Разделите с женой ответственность за домашние заботы.
- Цените то, что она делает для дома и семьи.
- Возьмите на себя часть хозяйственных дел, уборки, готовки. Лучше, если вы будете не столько делить обязанности, сколько делать все вместе.
- Делайте свою часть работы по дому вовремя.
- Обращайте внимание на то, что необходимо сделать по хозяйству, и делайте это, *не дожидаясь просьб и напоминаний*.
- Не экономьте на помощниках по хозяйству.
- Если жена произвела какие-то улучшения в доме, не забудьте отметить это.
- Убирайте вещи за собой и за другими.

Одна со своими мечтами

- Если вы знаете, о чем она мечтает, — не забывайте об этом, когда принимаете решения.
- Если вы не знаете, о чем она мечтает, постарайтесь это выяснить.
- Помните, что прежние мечты могут смениться новыми, — значит, нужно постоянно обновлять информацию.
- Помните, что ее мечты могут не совпадать с вашими.
- Помните, что вы можете сделать ее бесконечно счастливой.
- Помните, что вы можете сделать ее глубоко несчастной.
- Станьте тем, кто поможет ее мечтам исполниться. Смотрите на это как на свою главную задачу.
- Радуйтесь, когда можете исполнить ее мечту.

Одна на задворках его жизни

- Стройте совместные планы, предлагайте новые идеи, как провести время вдвоем.
- Хотя бы раз в неделю занимайтесь чем-нибудь, что интересно вам обоим.
- Оказывайте ей знаки внимания, когда бываете где-то вместе.
- Заведите в доме ежедневные совместные ритуалы: пейте вместе кофе, готовьте вместе ужин и т. д.
- Проводите больше времени вдвоем. Чаще обнимайте ее. Придумайте, чем заняться вместе после утомительного рабочего дня.

Одна в постели

- Проявляйте внимание к ней не только тогда, когда вам хочется секса.
- Говорите ей, что она красива, привлекательна, сексуальна, чувственна, — и не только во время прелюдии к сексу. Если не можете сказать, оставьте записку, отправьте SMS или письмо по электронной почте.
- Не пренебрегайте ее сексуальными потребностями, заботьтесь о том, чтобы она получила удовольствие.
- Признайте, что у вас разные сексуальные потребности.
- Разберитесь до тонкостей в том, что ее возбуждает.
- Поймите, что ей нужна полноценная сексуальная жизнь.
- Постарайтесь стать хорошим сексуальным партнером.

Одна против его депрессии

- Помните, что депрессия часто проявляется в виде алкоголизма, наркомании, вспышек ярости, раздражительности, тревожности, навязчивых мыслей, властного поведения, преувеличенного чувства вины, неуверенности, апатии, замкнутости, равнодушия, привычки откладывать все на потом, снижения сексуального желания, навязчивых действий (переедание, просмотр порнографических фильмов и журналов, случайные связи, флирт, шопинг, ненужные траты, постоянное сидение за компьютером). Если одному из ваших родителей было свойственно такое поведение, существует 50-процентная вероятность того, что вы будете подвержены депрессиям. Если это было свойственно обоим родителям, вероятность повышается до 75 %.
- Обращайте внимание на симптомы депрессии, которые могут у вас проявиться.
- Используйте все доступные средства в борьбе с депрессией: книги, фильмы, интернет-сайты, советы врачей и помощь специалистов. Возможно, вы удивитесь, как много у вас товарищей по несчастью. Не забывайте, что помощь друзей иногда бывает неоценимой.
- Помните, что депрессия вполне излечима и что избавление от ее симптомов — очень важный шаг к тому, чтобы улучшить отношения в браке без выяснения отношений!

Одна со своими страхами

- Вы чем-то рассержены? Не приближайтесь к женщине! Чем сильнее вы злитесь, тем сильнее ее

пугаете. Если вы не хотите внушать страх любимой женщине, вам придется сдерживать свою ярость. Вопреки распространенному мнению, подавление гнева не ведет к депрессии. Раньше медики считали, что депрессия — это гнев, направленный внутрь, но теперь мы знаем, что *гнев — это депрессия, направленная вовне*. Вы можете превратить свой гнев в другое, более конструктивное чувство — так сделайте это! Если не получается — попросите помощи. Все можно исправить, если есть желание.

- Само собой разумеется, что постоянным обидам, вспышкам ярости, вербальной агрессии, эмоциональному насилию не должно быть места в браке. Если что-то из перечисленного стало частью вашей жизни, бегите — да-да, бегом! — в книжный магазин и покупайте книгу Стивена «Хватит терпеть: Как избавиться от обид, злости и эмоционального насилия в браке, заменив их любовью и состраданием». Она наверняка поможет вам покончить с деструктивным поведением, и вы больше не будете оставлять женщину одну с ее страхами.

Одна на вершине карьеры

Мужчинам следует рассматривать свою роль защитника и добытчика шире, чем они привыкли. Эта роль вовсе не сводится к высоким заработкам. Мужчина может защищать и поддерживать своих близких, обеспечивая им благоприятный эмоциональный климат. Помните — чем выше профессиональные достижения женщины, тем больше ответственности ложится на ее плечи и тем нужнее ей ваша поддержка и защита. Любой мужчина знает, что обычно сопутствует успеху: груз ответственности

и возлагаемых на тебя надежд. Это бремя может облегчить только любовь и душевная связь с супругом.

Совсем одна

- Женщины стремятся к близости и не хотят отчуждения. Они хотят быть вместе с любимыми и разделить с ними все радости любви — точно так же, как мужчины. Следуя принципам, изложенным в этой книге, вы сможете существенно улучшить ваши отношения — без «выяснения отношений».

Возможно, кому-то из наших читательниц уже захотелось поделиться с мужем содержанием этой главы. Не спешите! Прежде чем ждать каких-либо перемен с его стороны, вы должны измениться сами. Пусть он сначала *на вашем примере* убедится, что эту книгу стоит читать. И даже если он ее не прочтет — не беда. Вы все равно сможете улучшить ваши отношения без «выяснения отношений».

Мужчины! Если вы читаете эту главу, помните — мы писали ее, чтобы внушить вам сострадание, а не чувство вины. Чаще всего то, о чем мы написали, случается без всякой злой воли. Но, даже не желая того, можно причинить боль и оттолкнуть от себя самого близкого человека. Во второй части этой книги мы расскажем вам, как изменить свое поведение. Но сначала мы хотим еще раз предупредить вас, что может случиться, если вы этого не сделаете.

Глава 6

Чем вызвана измена, отчуждение и развод?

Будильник звонит, не умолкая, семь минут подряд. Наконец Николь резко нажимает на кнопку и со стоном переворачивается на другой бок. Она уже и не помнит, когда ей в последний раз удавалось поспать дольше шести часов. Она снова погружается в дремоту, но тут же с трудом заставляет себя открыть глаза, чтобы взглянуть на циферблат, и вздрагивает, как от удара тока. Опять проспала! Опять придется с самого утра наверстывать упущенные минуты.

Кое-как она успевает переделать все утренние дела, приводит в порядок себя и троих детей, целует мужа, Рафаэля, на ходу проглатывает завтрак и выбегает из дома. Вот уже несколько месяцев, как они с мужем не проводили вдвоем и тридцати минут подряд — разве что когда обсуждали финансовые вопросы, планы на день или договаривались, кто развезет детей на футбольные тренировки, уроки фортепиано, гимнастику, экскурсии и всевозможные школьные мероприятия.

По дороге Николь звонит на работу и проверяет сообщения на автоответчике, чтобы не терять времени

даром. Раньше она во время пути болтала с подругами или слушала любимые диски, а теперь начинает рабочий день, не успев даже добраться до офиса. Но, как бы она ни уставала от этого лихорадочного ритма, она рада, что снова вышла на работу. Детям нужна супермодная одежда, новейшие «гаджеты» и все, что есть у их одноклассников. Одной зарплаты мужа на это не хватило бы.

Она входит в офис, и начинается безостановочная череда телефонных звонков и совещаний. Работать приходится в бешеном темпе — Николь и ее коллегам едва удается выкроить время, чтобы забежать в кафе. Как обычно, за обедом все немного расслабляются, на короткое время сбрасывая с себя напряжение рабочего дня. Две женщины спорят, чей муж — больший грязнуля. Николь улыбается про себя. Сколько она уже знает о личной жизни своих коллег! Ведь она проводит с ними больше времени, чем с собственным мужем, родными или друзьями. Уже больше двух лет она не виделась с братом и сестрой. К лучшей подруге не смогла пойти на день рождения — нужно было успеть закончить проект на работе. Все ее прежние увлечения забыты — в шкафу пылятся ненаклеенные вырезки для альбомов и недописанные картины. Даже в церкви она думает о том, сколько всего еще надо сделать дома. Для фитнес-клуба она необычайно выгодный клиент — платит взнос за месяц, усердно упражняется недели две и больше не показывается. В прошлом году они хотя бы ездили в отпуск всей семьей, а в этом ничего не вышло — нужно было закончить все отложенные дела и наверстать все упущенное. Они с Рафаэлем неделями обходятся без секса, да и дежурные поцелуи и объятия длятся не дольше двух секунд. Каждый раз, когда она пытается хотя бы поговорить с ним по-человечески, у нее воз-

никает ощущение, что она разговаривает с каменной стенкой. Она уже не помнит, когда он в последний раз уделял ей больше десяти минут. Единственное удовольствие, которое она может себе позволить за весь день, — ежевечерняя порция мороженого. Она съедает ее, сидя перед телевизором и просматривая записи шоу Опри Уинфри или передачи «*Trading Spaces*».

Знакомая картина? Будем надеяться, что нет. История Николь — яркий пример того, как можно потерять связь с собственным «я» и с людьми, которых любишь. Ее жизнь — сплошной стресс, и неудивительно, что ее брак уже почти распался. В этот лихорадочный ритм она входила постепенно, шаг за шагом, и даже не успела задуматься, нормально ли вести такой образ жизни. Она думала только о том, как свести концы с концами. Если вы живете в вечном страхе что-то упустить или не успеть, наладить душевную связь становится все труднее, а без нее прочные семейные отношения просто невозможны.

Кто скажет, что началось раньше: ее постоянная занятость или отчуждение мужа? Обычно это происходит одновременно. Отношения в браке постепенно отходят на второй план — они ведь не могут кричать, требовать или слать письма по электронной почте. Николь не могла так жить бесконечно — ей нужна была хоть какая-то пища для души. Незаметно для самой себя она стала живой приманкой для любого встречного хищника. На этот раз хищника звали Дональдом. Он руководил проектом в ее группе.

Все началось с невинных разговоров о текущих офисных делах. Потом они вместе стали работать над отдельным проектом и обсуждали его за обедом. Вскоре проект был завершен, но привычка обедать вместе осталась. Каждый день они вдвоем ходили в кафетерий. Сначала

разговоры шли о работе, потом — о более личных материях. Они делились своими маленькими секретами и все сильнее привязывались друг к другу. Оба стали с нетерпением ждать обеденного перерыва. Когда в жизни Николь появился Дональд, она словно открыла новый источник энергии. Ей больше не хотелось спать, жизнь засверкала новыми красками. Она даже похудела за этот месяц на пару килограммов. Коллеги говорили, что у нее счастливый вид, и даже муж заметил, что она стала увереннее. И только Клэр, которая работала вместе с Николь, насторожилась.

— Что у тебя с Дональдом? — спросила она однажды ни с того ни с сего.

Николь покраснела:

— Да ничего. О чем это ты?

— Вы все время вместе. Что-то тут не так, — пояснила Клэр будничным тоном.

Клэр не была ей такой уж близкой подругой, однако Николь всегда уважала ее за честность.

— Да что ты, мы просто друзья, — ответила она.

— Понятно, — отозвалась Клэр и переменила тему. У нее не было привычки вмешиваться в чужие дела.

С этого дня Николь и Дональд стали ходить обедать в другие места. Они выбирали кафе, куда их коллеги редко заглядывали, — «а то еще подумают что-нибудь не то».

Уже много лет ни один человек не казался Николь таким близким. А ведь когда-то она чувствовала то же самое к Рафаэлю. Но теперь она была ослеплена страстью, а страсть, как никакое другое чувство, мешает видеть вещи в истинном свете. По сути, это измененное состояние сознания. Вы живете лишь теми радостями, которые приносит вам новый роман, и совершенно забываете о муже или жене. Более того, когда Николь

почувствовала влечение к Дональду, чувство вины заставило ее придирчиво выискивать у мужа недостатки — это на какое-то время помогало ей заглушить чувство вины. Чем чаще она повторяла себе, что Рафаэль — не тот муж, какой ей нужен, тем больше она оправдывала в собственных глазах свои отношения с Дональдом. К тому времени она уже ничего не могла с собой поделать. Все зашло слишком далеко. Страсть, как и другие навязчивые состояния, почти неизбежно затягивает все сильнее с каждым днем. Чтобы удержать это состояние любовного опьянения, приходится видеться все чаще и рисковать все сильнее.

Неудивительно, что отношения Николь и Дональда переросли в любовную связь. За обедом они говорили уже не о работе, а о любви. После обеда проводили вечера в машине Николь. И наконец, во время очередной служебной командировки, они стали любовниками. Им все чаще приходилось лгать, и брак Николь совсем расклеился.

Мало кто станет отрицать, что измены разрушают брак, но когда измена становится изменой? Ширли Гласс в книге «Не просто друзья» вывела четкую формулу: влечение + уединение = роман. Этот человек привлекает вас, и вы проводите с ним все больше времени наедине просто потому, что хотите получше узнать его, или потому, что с ним приятно общаться? Знайте, что вы играете с огнем. Наедине вы начинаете вести доверительные разговоры или делаете еще что-то, чего не могли позволить себе на людях. Один из признаков того, что вы ступили на скользкий путь, — вам не хочется, чтобы ваш супруг догадался, как много вы думаете об этом замечательном человеке.

Страсть — это измененное состояние сознания. Элен Фишер и ее коллеги изучали то, как это состояние отра-

жается на деятельности мозга. И вот что выяснилось. Когда испытуемый думает о любимом, кровь совсем или почти совсем не поступает к неокортексу — рациональной части мозга, отвечающей за связь с реальностью. Когда вы находитесь под воздействием сексуального влечения, вы *не способны* рассуждать рационально. Именно эта блаженная передышка, потеря связи с низкой реальностью, и привлекает нас в безрассудной страсти. Но важно понимать, что вы сейчас не в здравом рассудке!

Сексуальное влечение — по большей части функция ДНК. Обмен веществ играет здесь более важную роль, чем какие бы то ни было личные качества и принципы. Секрет прост. Когда вы охвачены страстью, ваш мозг отдыхает. Химические вещества, которые он вырабатывает в это время, — мощный регулятор страха и стыда. В нормальной ситуации страх Николь и стыд Дональда заставили бы их подавить влечение друг к другу. Но как только уединение дало им возможность сблизиться эмоционально, сдерживающие силы пропали. Именно поэтому, когда мы без ума от любви, мы без всяких сомнений и без зазрения совести совершаем поступки, которые в другое время кажутся нам страшными и стыдными. Адюльтер может разрушить брак, но редко перерастает потом в прочные отношения. Дело в том, что действие химических веществ притупляет стыд и страх лишь на короткое время. (Уровень разводов среди бывших любовников, заключающих браки, — 80 процентов!) Как только наркотический эффект любовной страсти сойдет на нет, женщина, скорее всего, почувствует такую тревогу за свое будущее, а мужчина — такой стыд за себя, каких они не испытывали никогда в жизни.

Но сначала проблемы обрушиваются всей тяжестью на обманутого супруга. Женщина не находит себе

места от постоянной тревоги, если ее муж имеет хотя бы эмоциональную связь с другой женщиной, а унижение мужчины-«рогоносца» когда-то считалось достаточным оправданием для насилия и даже убийства. Женщина редко подает на развод из-за измены мужа: ее останавливает страх одиночества и утраты. Мужчина же, скорее всего, не сможет сохранять брак с изменницей.

Страсть может настигнуть вас где угодно

Если вы встречаетесь с разными людьми, если у вас достаточно друзей и знакомых — среди них всегда найдется кто-то, к кому вы почувствуете влечение. Вы можете состоять в счастливом браке или в серьезных отношениях, которыми дорожите, — но если вы будете встречаться с привлекательным для вас человеком наедине или тайком, влечение перерастет в неукротимую страсть. Ваша способность принимать взвешенные решения испарится вместе с природными защитными механизмами. Вы решите, что нашли «родственную душу», хотя до сих пор вы виделись лишь украдкой и еще не съели вместе и грамма соли, не то что пуда. Обойти эту ловушку невозможно. Поэтому чрезвычайно важно быть честными с собой в том, что касается ответственности перед семьей и основных правил, которые вы с супругом договорились выполнять. Приведенный ниже тест поможет вам в этом.

Насколько вы ответственны?

Ниже перечислены убеждения и привычки, отражающие степень вашей ответственности перед супругом и семьей. Прочитайте каждое утверждение и ответьте «да» или «нет».

1. Я вижу в нем (в ней) в первую очередь недостатки, а не достоинства.
2. У меня есть привычки, которые очень беспокоят его (ее) (я пью, трачу много денег, слишком много работаю, флиртую с другими, не умею сдерживать гнев).
3. На работе у меня настроение лучше, чем дома.
4. Со мной нелегко ужиться.
5. Когда я занят(-а) чем-нибудь увлекательным или переживаю волнующий момент, я хочу, чтобы рядом был(-а) не он(-а), а кто-то другой.
6. Мои собственные интересы для меня важнее, чем его (ее).
7. Мои собственные интересы для меня важнее нашего брака.
8. Я бы не хотел(-а), чтобы он (она) узнал(-а), чем я занимаюсь за компьютером.
9. У меня есть романтические мечты, связанные с другим человеком.
10. Я одеваюсь так, чтобы привлекать внимание других мужчин (женщин).
11. Я плохо отзываюсь о нем (о ней) при посторонних.
12. Я предпочитаю проводить время с друзьями или коллегами, а не с ним (с ней).
13. Я испытываю романтические чувства к другому мужчине (женщине).
14. Я бы не хотел(-а), чтобы он(-а) прочитал(-а) некоторые из моих электронных писем.
15. Я получаю больше удовольствия от работы, чем от наших отношений.
16. У меня есть друзья или подруги, которые мне ближе, чем он(-а).
17. Я отдаю гораздо больше сил работе, чем нашим отношениям.

18. Я лучше обращаюсь с другими людьми, чем с ним (с ней).
19. Кто-то другой гораздо лучше способен поднять мне настроение, чем он(-а).
20. Мне кажется, мы становимся чужими друг другу.
21. У меня часто плохое настроение.
22. Я получаю больше удовольствия от виртуального романа по переписке, чем от наших отношений.
23. Когда мы вместе, я чаще всего бываю до смерти усталым (-ой).
24. Я постоянно делаю несколько дел одновременно.
25. Я редко уделяю внимание только ему (ей), не отвлекаясь ни на что другое.
26. Мои увлечения и развлечения для меня важнее, чем он(-а).
27. Мои любимые занятия не предполагают его (ее) участия.
28. Я не забочусь о том, чтобы наши отношения оставались свежими и волнующими, предоставляя это ему (ей).
29. Моя жизнь однообразна, в ней почти ничего не происходит.
30. Даже хорошие события не доставляют мне особой радости.

Количество ответов «да»: _____

Цель этого опроса — помочь вам объективно оценить то, насколько ответственно вы относитесь к браку, а также уровень вашего семейного благополучия. Важно помнить, что ваш общий настрой отражает степень вашей ответственности, ваш вклад в то, чтобы брак был крепким и счастливым. Обычно чем больше ответов «да», тем ниже ответственность.

Если вы не будете постоянно согревать ваши отношения душевным теплом, они могут задохнуться даже без всякого выяснения отношений.

Виды депривации

Если мы вернемся к истории Николь, то увидим, что эмоционально она отдалилась от семьи задолго до того, как встретила Дональда. И, судя по всему, с Рафаэлем, ее мужем, произошло то же самое. Что погубило их брак? Вот некоторые из их ошибок:

- Они слишком редко ходили куда-то вдвоем, без детей. Психологи утверждают, что не стоит брать с собой детей чаще двух раз в неделю — это лишний стресс и для них самих, и для их родителей. Если бы Николь и Рафаэль иногда оставляли детей дома, то и у них двоих, и у всей семьи появилось бы больше возможностей проводить время с пользой и удовольствием.
- Они слишком много времени и сил отдавали работе. Николь начинала работать еще по дороге в офис. Чаще всего закончить все дела к концу рабочего дня все равно невозможно — приходится прерываться, а на следующее утро продолжать начатое. Николь могла бы поговорить с Рафаэлем по дороге на работу, могла пойти пообедать вместе с ним, а не с коллегами. Да почему бы и не познакомить его с коллегами и не ходить иногда обедать всем вместе? Это совсем не плохая идея. По словам Ширли Гласс, коллеги могут стать друзьями семьи.
- У них было слишком много ненужных расходов. Когда дети без конца требуют то одежду по последней моде, то новейшие гаджеты и прочие атрибуты престижа — родителям остается только зарабатывать

и тратить, зарабатывать и тратить, и ни на что другое у них уже не хватает ни времени, ни сил.

- Жизнь в ускоренном ритме превратилась в привычку. Судя по режиму дня, который установила себе Николь, постоянное напряжение и спешка уже стали ей необходимыми. Такое случается нередко. Жизнь на пределе возможностей возбуждает, вызывает что-то вроде эйфории. Но дело в том, что постоянный стресс заставляет нас все сильнее замыкаться на себя, теряя душевную связь с партнером.
- Они редко виделись с родными и друзьями. А между тем контакты с друзьями и родственниками необходимы любой семье. Когда Николь выходила замуж за Рафаэля, наверняка и брат, и сестра, и лучшая подруга были рядом с ней. Они — не только часть жизни Николь, они — часть жизни ее семьи. Новые друзья — это замечательно, но старых они не заменят. Именно старые друзья и родственники напоминают нам о том, кто мы есть, и о наших обязательствах по отношению к семье.
- Им не хватало увлекательных совместных занятий. Хобби, развлечения, театр, кино — все это не пустая трата времени. Это помогает зарядиться энергией. Иначе образовавшуюся пустоту приходится чем-то заполнять, и тогда скучные дела, не приносящие удовольствия, начинают занимать слишком много места в вашей жизни. Займитесь чем-нибудь интересным вместе — это оживит ваши отношения.
- Они забыли о своих духовных потребностях. Николь посещала церковные службы, — значит, духовная сторона жизни когда-то имела для нее большое значение. Когда в нашей жизни есть правила и нормы, которых мы стараемся придерживаться, это помогает помнить о долге, о том, во что мы верим и чем доро-

жим. Ходить вместе в церковь — хороший способ укрепить отношения.

- Они пренебрегали физическими упражнениями. Если вы хотите чувствовать себя наилучшим образом, совершенно необходимо держать себя в форме. Николь и Рафаэль могли сделать физическую активность частью своей жизни — это совсем не трудно. Но они этого не сделали и упустили еще одну возможность.
- Они не занимались сексом. Без секса не может быть полноценных отношений в браке!
- Им не хватало романтики, атмосферы влюбленности. А это главное, ради чего мужчины и женщины встречаются и живут вместе. Романтические знаки внимания от самого близкого человека помогают нам почувствовать себя любимыми, особенными, неповторимыми. Когда это ощущение теряется, интерес друг к другу пропадает.
- Они не проявляли внимания друг к другу и даже не старались его добиться. Оба страдали от недостатка внимания, но ни один не попытался ничего изменить! Не позволяйте вашим любимым пренебрегать вами — это разрушает брак. Мороженое и телевизор сами по себе неплохи, но не тогда, когда они становятся единственной радостью в жизни. Вы постепенно становитесь друг другу чужими, и любви уже не находится места в ваших отношениях.

Может быть, вам показалось, что история Николь — исключительный случай, а может быть — наоборот. Мы рассказали ее, чтобы донести до вас одну важную мысль. Когда вы ведете напряженную, до предела насыщенную жизнь и при этом не находите ни сил, ни времени для тех, кого вы любите, — ваш кругозор сужается. Вы

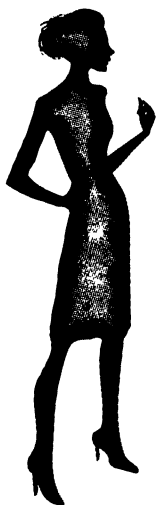
видите мир только с одной стороны — монокулярным зрением. В сущности, это проявление крайнего эгоизма. Это разрушительно действует на ваши отношения. Ведь эгоизм — противоположность любви. Что, если бы в самом начале этой истории кто-нибудь упрекнул Николь, что она мало любит Рафаэля? Скорее всего, она ответила бы, что просто слишком занята и что у нее мало времени. Но ведь для Дональда время нашлось! Помните, противоположность любви — не ненависть, а равнодушие.

Не разрушаете ли вы
свой брак равнодушием?

В первой части книги мы рассказывали, что отношения могут разладиться даже без всякой вашей вины, если вы не поймете, как неумолимо стыд и страх разъединяют вас. Такая потеря душевной связи переживается очень болезненно. Часто она приводит к тому, что два человека живут под одной крышей каждый своей жизнью, перестают доверять друг другу и в конце концов расстаются. Но сама боль потери говорит о том, что у вас еще есть надежда. Ведь это означает, что вам нужна душевная связь, что вам плохо без нее, а значит, вы все еще любите друг друга!

часть вторая

КАК ОБРЕСТИ ЛЮБОВЬ,
КОТОРАЯ НЕ НУЖДАЕТСЯ
В СЛОВАХ



Что для вас важнее всего?

С раннего детства вы обучались различным уловкам, позволяющим избежать стыда и страха. Обычно все они так или иначе срабатывают. Но рано или поздно они ведут к потере душевной связи и заставляют вас чувствовать себя одинокими в браке. Беда в том, что со временем они входят в привычку. Поэтому быстро научиться новым моделям поведения бывает нелегко. Есть только один способ избавиться от старых привычек и приобрести новые: практика, практика и еще раз практика! К счастью, значительные усилия от вас потребуются только в самом начале. Стоит лишь усвоить полезный навык, как вы станете применять его почти автоматически.

Одно можно сказать наверняка: не стоит казнить себя или обвинять друг друга, когда у вас что-то не получается с первого раза. Вспомните о таком чувстве, как сострадание. Оно в равной мере необходимо и вам, и тому, кого вы любите. Проявите сострадание к самим себе — поймите, как трудно изменить старые привычки, и помните, что изменить их необходимо, — это поможет вам создать отношения, к которым вы всегда стремились. Проявите сострадание к близкому человеку — пой-

мите, как трудно ему изменить старые привычки и как ему это необходимо, чтобы стать ближе к вам.

Чтобы убедиться в том, как трудно менять привычки, проведите такой эксперимент. Переплетите пальцы рук, сцепив их в замок. Большой палец какой руки оказался сверху? Расцепите пальцы и переплетите их снова, так, чтобы сверху оказался другой палец. Заметили, как это неудобно и непривычно? Если изменить эту пустяковую привычку оказалось таким сложным делом, то можно представить, как трудно будет усвоить новую манеру общения.

С чего начать?

С чего начинать менять привычки и укреплять отношения? Для начала ответьте на один вопрос.

Что вы цените в себе больше всего?

Конечно, таких качеств может быть много, но мы хотим, чтобы вы записали только самое главное — то, без чего вы были бы уже не вы. Многие называют, например, честность или порядочность. Это, безусловно, важные качества, но не самые главные. Подумайте — что бы вы хотели услышать о себе от своих детей, когда они вырастут? Вам бы хотелось, чтобы они сказали, к примеру: «Мы всегда знали, что мама с папой — честные люди. Может быть, они не всегда любили нас, но зато они всегда были честными»? Или вы предпочли бы услышать другое: «Наши родители были живыми людьми и иногда совершали ошибки, но мы всегда знали, что они любят нас»?

А теперь запишите ответы на следующие вопросы:

Что для вас главное в семье?

Что для вас главное в жизни?

Мы еще ни разу не встречали мужчину, который ответил бы, что самое важное для него — подавлять свои эмоции, демонстрировать безразличие, копить обиды или унижать любимую женщину. И до сих пор ни одна женщина не написала, что самое важное для нее — ворчать, критиковать или стыдить супруга. Никто ни разу не написал, что главное в жизни — доказать свою правоту или оставить за собой последнее слово в любом споре. Подавляющее большинство мужчин и женщин пишут что-то вроде этого:

*«Самое важное для меня в семейной жизни
и в жизни вообще — любить, защищать
и поддерживать своих близких».*

Не все и не всегда говорят это прямо, — возможно, и вы выразились как-то иначе. Иногда до главных ценностей приходится добираться окольными путями. К примеру, многие мужчины заявляют, что больше всего ценят в себе ум. Тогда мы спрашиваем:

— А почему это для вас так важно?

Обычный ответ:

— Умному легче получить хорошую работу.

— Зачем это вам?

— Чтобы чего-то добиться в жизни.

— Но зачем?

— Чтобы содержать семью.

Иногда женщины отвечают:

— Самое главное для меня — знать, что мои близкие заботятся обо мне.

— А почему это для вас так важно? — спрашиваем мы.

— Потому что тогда и я смогу позаботиться о них.

Почти всегда все сводится к одному — к заботе о тех, кого мы любим.

Ответы на третий вопрос («Что для вас главное в жизни?») более разнообразны, но чаще всего люди отвечают примерно так: «Главное в жизни — изменить мир к лучшему, сделать хоть что-то хорошее для других — для семьи, для общества, для страны, для человечества, природы или Бога».

Важно понять одно: изменяя тому, что для вас важнее всего, нарушая свои основные принципы (даже если это всего лишь инстинктивная реакция на поведение близкого человека), вы чувствуете вину. Допустим, для вас главное — быть любящим и заботливым мужем, а вы забыли о годовщине свадьбы. Конечно, вы будете чувствовать себя виноватым. Чувство вины неизбежно, когда ваши поступки расходятся с вашими же убеждениями. Так ваш мозг напоминает вам: не следует пренебрегать тем, что для вас важнее всего. У женщин чувство вины порождает скрытый, неосознанный страх одиночества, потери или боли: «Если я буду мало любить его, он перестанет любить меня, и я останусь одна». Единственный способ вернуть своей душе мир и покой — быть верным самому себе, своим главным ценностям и принципам.

Вам помогут в этом четыре вдохновляющие идеи, как мы их назвали:

**ИЗМЕНЯТЬ К ЛУЧШЕМУ,
ЦЕНИТЬ,
ДЕЛАТЬ ШАГ НАВСТРЕЧУ,
ЗАЩИЩАТЬ.**

«Вдохновлять» — от слова «вдох». Сделайте глубокий вдох и постарайтесь что-то изменить к лучшему, оценить по достоинству, сделать шаг навстречу или защитить кого-то. Тогда вы вновь обретете то, что цените превыше всего. Вам больше не захочется обвинять, унижать дру-

гого или оправдывать себя. Вам захочется изменяться к лучшему, ценить других, делать шаг навстречу и предлагать защиту. Даже одна вдохновляющая идея может вернуть вам душевную связь с близким человеком. Все вместе они приведут к потрясающим результатам. Как этого добиться?

Вдохновляя себя на *перемены к лучшему*, постарайтесь изменить положение вещей совсем немного — для начала хоть на один процент. Желание лучшего настолько сильно в человеке, что вы почувствуете себя счастливее, даже если вам и не удастся сразу решить проблему. Для начала достаточно совсем небольшого улучшения. Если вам плохо и вы хотите изменить что-то к лучшему — даже если вы еще ничего не сделали, а только подумали об этом, — вам становится лучше от одной мысли. Если вы обижены на любимого человека, подумайте о том, что могло бы хоть отчасти вернуть вам хорошее настроение — душ, прогулка, запах цветка, разговор с подругой (другом), интересная программа по телевизору, физическая работа, хорошая книга... Вам сразу же станет лучше. Такие незначительные улучшения высвобождают ресурсы неокортекса — той части мозга, которая ответственна за решение проблем. С помощью этих дополнительных интеллектуальных ресурсов вы найдете способ исправить ситуацию еще немного, — таким образом, высвободите новые интеллектуальные ресурсы, добьетесь нового улучшения — и так далее, и так далее. Даже если перемены произошли только в вашем воображении, это улучшит ваше эмоциональное состояние, а значит, и отношения с любимым человеком.

Что сейчас заставляет вас чувствовать вину или обиду? Припомните это во всех подробностях. А теперь подумайте — что могло бы хоть отчасти изменить ситуа-

цию или ваше отношение к ней? К примеру, Стивен сейчас чувствует себя виноватым из-за того, что не ответил на звонок близкой подруги. Сначала он думал, что обижен на нее — зачем она оставляет сообщения, если знает, что ему нужно работать над книгой? Но на самом деле это была не обида. Это было чувство вины. Стив отступил от важного для него принципа — всегда заботиться о том, чтобы ей было хорошо. Он пообещал себе, что при первой возможности позвонит и извинится, что не перезвонил сразу, — и у него тут же улучшилось настроение.

Ценить своих любимых — значит дорожить ими. Это полезно не только им, но и вам, так как помогает почувствовать вкус к жизни. Цenia других, вы начинаете больше ценить себя. Если ваша жена чувствует, что она вам дорога, можно не беспокоиться о том, достаточно ли комплиментов вы ей делаете. То же самое касается и мужчин. Если вы чувствуете, что вас ценят, вы не обидитесь, если иной раз не услышите комплимента. Собственно говоря, комплименты сами по себе ничего не значат. Важно так или иначе дать понять близкому человеку, как много он значит в вашей жизни.

Что заставляет вас сейчас чувствовать вину или обиду? Подумайте о человеке, который вызвал у вас эти чувства. Что вы цените в нем? К примеру, Стивен ценит то, что его подруга, судя по всему, беспокоилась о нем и хотела узнать, как идет работа, успевает ли он закончить все к сроку. Обида на ее «бестактность» и «нежелание считаться с его рабочим временем» превратилась в признательность за заботу. И даже если в данном случае дело обстояло не совсем так — неважно. Главное, что обычно подруга заботится о Стивене и он это ценит.

Делать шаг навстречу — значит искренне заботиться об эмоциональном состоянии тех, кого вы

любите. Душевная связь — это ощущение, что ваш эмоциональный мир для вашего любимого — важная часть его собственного эмоционального мира. Для такой связи нужно хотя бы интуитивно знать, что эмоциональное благополучие каждого из вас не существует по отдельности — вы связаны между собой. Ему хорошо — и ей хорошо. Ей плохо — и ему тоже плохо.

Если что-то заставляет вас сейчас чувствовать вину или обиду, подумайте, как вы можете сделать шаг навстречу тому, кто вызывает у вас эти чувства. К примеру, Стивен на пару секунд оторвался от работы и подумал, как приятно будет побеседовать с подружкой, когда представится случай. Надо ли говорить о том, что такой его настрой сделает беседу гораздо приятнее? А если бы Стивен продолжал обижаться, что она позвонила не вовремя, ничего хорошего из их разговора не получилось бы.

Изменять к лучшему, ценить, делать шаги навстречу и защищать — значит укреплять душевную связь. Это мощное оружие в борьбе против инстинктивных реакций, вызванных стыдом и страхом. Вот пример четырех вдохновляющих идей в действии.

Марии уже надоело, что Тоби обращается с ней так холодно и недружелюбно. Иногда кажется, что он может всю жизнь вот так просидеть на диване с мрачным видом. Раньше в таких случаях Мария пыталась завязать разговор, но, как бы она ни старалась, ей не удавалось добиться ничего, кроме скупых односложных реплик. В конце концов, не выдержав, она начинала упрекать мужа в холодности, а он, конечно, отвергал все обвинения, заявляя, что она просто капризничает. После одного из наших семинаров Мария задумалась о том, что она может сделать, чтобы *почувствовать себя* лучше. Она решила посмотреть их свадебные фото-

графин. Уже одна мысль об этом заметно подняла ей настроение, а когда она начала перелистывать альбом, то почувствовала себя просто счастливой. Ей стало так хорошо на душе, что она позвала Тоби посмотреть фотографии вместе. Ее искренняя радость, вдруг сменившая обычное ворчание и упреки в холодности, обрадовала и его, и он с удовольствием стал рассматривать альбом вместе с ней. Не успели они перевернуть последнюю страницу, как Тоби уже просил прощения за то, что срывал на жене свое плохое настроение, — а ведь еще недавно он это яростно отрицал.

Заметьте, что им бы не удалось таким путем восстановить душевную связь, если бы Мария с самого начала думала не о том, как поднять настроение себе, а о том, как заставить Тоби перестать хмуриться. Тогда ее поступок стал бы обычной манипуляцией. Ей удалось смягчить Тоби только потому, что, рассматривая фотографии, она смягчилась сама. Марии нужно было сначала изменить что-то в себе. Она хотела просто поднять себе настроение, а не уговорить Тоби посмотреть альбом вместе с ней. Как только она вспомнила о том, что было для нее главным в жизни, она стала самой собой — такой, какой ей хотелось быть. В эту минуту для нее было естественным сделать шаг навстречу мужу, показав ему фотографии. Именно такой она и хотела быть с ним всегда. Если вы искренне стремитесь изменить что-то к лучшему — вы всегда окажетесь в выигрыше, даже если вам не сразу удастся наладить душевную связь с любимым.

Ответьте еще раз на вопросы о главных ценностях, на этот раз — от лица вашего мужа или жены.

- Что ваш муж (жена) ценит в себе больше всего?
- Что для вашего мужа (жены) важнее всего в семье?
- Что для вашего мужа (жены) важнее всего в жизни?

Если вы пока не можете ответить на эти вопросы с полной уверенностью — не страшно. Дочитав книгу до конца, вы узнаете гораздо больше о том, что главное в жизни для каждого из вас. А это почти наверняка укрепит душевную связь между вами — без всякого «выяснения отношений». Чтобы лучше понять, почему это помогает стать ближе друг к другу, рассмотрим несколько примеров.

- Жаклин знает, что для ее мужа главное в жизни — обеспечить семью всем необходимым. Она поняла это без слов — достаточно было видеть, как близко к сердцу он принимает все, что связано с работой и оплатой счетов. Она была рада облегчить для него этот груз, согласившись еще год обходиться старым автомобилем, хотя ей, конечно, хотелось иметь новый.
- Джин больше не сердится на Мелинду за то, что она столько времени отдает добровольной работе в церкви. До сих пор он ее просто не понимал, хотя она все время пыталась объяснить, как это важно для нее. Но однажды он пошел вместе с Мелиндой раздавать еду старикам и смог сам оценить ее воодушевление и целеустремленность. С тех пор его обида сменилась уважением и восхищением, хотя то, что жены часто не бывает дома, его по-прежнему не радует.
- Труди знает, как важно для Сэма быть хорошим отцом. Вместо того чтобы ворчать, что он мало занимается детьми, она предложила помочь ему в семейном бизнесе, чтобы у него осталось время тренировать бейсбольную команду сына. Труди от души радовалась, глядя, как Сэм увлекся этим. Он чаще стал бывать в хорошем настроении, и его отношения с сыном стали ближе и доверительнее.

Мы не устаем подчеркивать, как важно всегда помнить о том, что важнее всего для вас, и уважать то, что важно для вашего любимого. Если это войдет у вас в привычку, ваши отношения неузнаваемо изменятся в лучшую сторону — без всякого «выяснения отношений».

Как научиться преобразовывать стыд и страх

Чтобы устранить проблемы в ваших взаимоотношениях, **не нужно** избегать стыда и страха — нужно научиться **преобразовывать** их. Чтобы улучшить отношения, превратите стыд и страх в сострадание к близкому человеку. Это нелегкая задача. Если мы всецело озабочены защитой своих собственных слабых мест, нам трудно заметить, когда задеты чужие.

К счастью, выход есть. Когда вы испытываете стыд или страх — это и есть самый верный признак того, что ваш любимый тоже чувствует себя не лучшим образом и, как и вы, нуждается в сочувствии. Как только вы научитесь чувствовать его боль, вы сможете посочувствовать ему, а значит, скорее всего, получить сочувствие в ответ. Чтобы научиться этому, необходимо соблюдать следующие правила:

- Если вы женщина — помните, что когда вы обижены, рассержены, вам тревожно или страшно, а ваш муж не спешит помочь, — значит, он пытается избежать стыда. Ваша тревога — самый верный признак того,

что он чувствует собственную несостоятельность и стыдится этого.

- Если вы мужчина — помните, что когда вы обижены, рассержены, у вас мрачное настроение и не хочется ни с кем разговаривать, а ваша жена не спешит помочь, — значит, ей тревожно. Ваше раздражение — самый верный признак того, что она испытывает страх одиночества или потери.

Это необходимо осознать как можно яснее. Причиняя боль близкому человеку именно тогда, когда ему и без того плохо, вы только подливаете масла в огонь. Прежде чем начать разбираться, отчего ему плохо, — найдите какой-нибудь способ без слов наладить душевную связь и показать, что вы дороги друг другу. Слова тут не помогут, потому что и страх, и стыд парализуют работу неокортекса — речевого отдела мозга. Это значит, что вам будет трудно подобрать нужные слова, — скорее всего, вы подберете их неудачно и выразите совсем не то, что хотели. К примеру, если вы попытаетесь побудить близкого человека больше ценить вас — он услышит в ваших словах, что вы совершенно не цените его. Кроме того, когда женщине страшно или тревожно и она хочет поговорить об этом, такой разговор вызовет у мужчины нервное перевозбуждение и только окончательно испортит дело, вместо того чтобы помочь. Напротив, молчаливое проявление близости смягчает инстинктивные реакции и помогает справиться с любой проблемой.

Вот несколько способов проявить близость, предложенные нашими клиентами. Вы должны вместе решить, какие из них лучше всего помогут вам обоим выразить, как вы дороги друг другу:

- ласковое прикосновение;
- объятие;
- жест;
- прохладительный напиток, чашка кофе или чая;
- лепесток цветка;
- зажженная свеча;
- маленький подарок;
- помощь в чем-либо.

Пат хорошо известно, что у любой семейной пары случаются периоды разочарования друг в друге и потери душевной связи. Специально для таких случаев она придумала необычный свадебный подарок. Она дарит молодоженам красивый бокал с приложенной к нему запиской:

В настоящей любви неизбежны взлеты и падения. От того, как вы справитесь с ними, зависит то, как сложится ваша совместная жизнь. Этот подарок поможет пережить трудные времена. Что делать, когда возникает чувство, что вы стали чужими друг другу, зашли в тупик, что жизнь стала безрадостной? Неважно, кто из вас прав, а кто виноват. Стоит лишь наполнить этот бокал, вспомнить о любви, соединившей вас сегодня, протянуть его мужу или жене, — и душевная связь будет восстановлена.

С любовью и благословением, Пат

Вы заметили, что все эти способы восстановить связь рассчитаны на одного человека? Даже в подарке Пат — только один бокал. Если один человек искренне пытается сделать шаг навстречу, это скажется и на другом, даже если он не сразу ответит тем же. (Чаще всего последнее относится к мужчинам — именно они могут

откликнуться не сразу, главным образом потому, что их организм медленнее усваивает кортизол, который вырабатывается в ответ на внезапное нервное возбуждение.) Но любой из этих шагов существенно повышает вероятность того, что душевная связь между вами рано или поздно восстановится — и скорее рано, чем поздно. Даже если ваш муж или жена реагирует не так, как вам бы хотелось, ваш шаг приблизит вас к вашей главной цели, к тому, что вы больше всего цените в себе, и делает ваши отношения более человечными. В конечном счете это наверняка принесет долговременный положительный эффект.

Когда вы оба почувствуете душевную связь, вы легко справитесь с тем, что заставляло вас обижаться, злиться, тревожиться или стыдиться. И это решение не будет противоречить тому, что для вас обоих важнее всего в жизни.

Не поймите нас неправильно: молчаливое выражение близости нужно вовсе не для того, чтобы уйти от проблемы. Не стоит брать женщину за руку, чтобы она замолчала, или гладить мужчину по голове, чтобы заставить его согласиться с вами. Это должны быть искренние проявления близости — тогда вы сможете легко справиться с тем, что вызвало стыд или страх. Вы должны показать, что ваша душевная связь важнее того, что заставляет вас стыдиться, раздражаться, обижаться или тревожиться. Но что, если вы сами внутренне сопротивляетесь желанию сделать шаг навстречу любимому? Возможно, вы поддались инстинктивному побуждению продолжить спор, или проучить мужа или жену, или отстоять свою точку зрения, а может, вы просто не в настроении? Тогда перечитайте вслух свои ответы на вопросы, что вы больше всего цените в себе и что для вас главное в семье и в жизни.

Преобразование эмоций

Перед вами трудная задача: чем хуже ведет себя ваш муж или ваша жена, тем лучше должны вести себя вы. Да, это нелегко, но поверьте — со временем это станет удаваться вам без труда. Первая сложность вот в чем. Волна эмоций захлестывает вас и не дает проявить любовь и сострадание: вам хочется выплеснуть эмоции, отвести душу, пусть даже рискуя разрушить ваши отношения или нанести вред собственному здоровью. Чтобы справиться с этой, на первый взгляд непреодолимой, трудностью, мы предлагаем вам научиться *преобразовывать эмоции*. Этот чрезвычайно эффективный метод поможет вам в стрессовой ситуации не забыть о том, что для вас главное в жизни. Если ваш муж или жена злится, обвиняет вас, раздражается или обижается, преобразование эмоций поможет вам не попасть в ловушку (когда страх одного вызывает стыд другого, и наоборот). Если вы преобразуете свои эмоции в соответствии с вашими главными принципами, весьма вероятно, что и ваш супруг сделает то же самое. Вам хочется махнуть на все рукой? Преобразуйте эту неприятную эмоцию и измените ситуацию к лучшему — хотя бы немного. Вам хочется обвинить в чем-то близкого человека? Вместо этого покажите ему, что он вам дорог. Вам хочется замкнуться в себе? Постарайтесь наладить душевную связь. А если хочется нападать — предложите защиту.

Чтобы преобразовывать эмоции, нужно прежде всего уметь их распознавать (нельзя же изменить то, чего не видишь), а затем — научиться с их помощью оберегать то, что для вас важнее всего.

Преобразовывать эмоции не значит избегать их или, наоборот, выплескивать. Не нужно «подавлять эмоции», «держат их в узде», «примиряться с ними»,

«игнорировать» или «сдерживать». Если вы пытались когда-нибудь избавиться от эмоций или подавить их (прикусывали язык, борясь с гневом, или что-нибудь в этом роде), вы знаете, как это трудно. Работа гормонов, нейромедиаторов и всей нервной системы направлена на то, чтобы дать выход эмоциям, в то время как вы усилием сознания стараетесь их подавить. Это все равно что вести автомобиль, нажимая одновременно на газ и на тормоз, — далеко вы так не уедете, и хорошо еще, если обойдется без аварии. Если вы часто читаете журналы и смотрите телевизор, вы наверняка слышали, что сдерживать негативные эмоции (осознанные или неосознанные) вредно для физического и психологического здоровья. Но это вовсе не значит, что давать им волю, наоборот, полезно, особенно если речь идет о таких эмоциях, как гнев, презрение или возмущение, — тех, что унижительны для ваших близких. Гораздо лучше — не держать отрицательные эмоции в себе и не выплескивать их наружу, а *преобразовывать*.

Преобразовать эмоцию — значит использовать ее в качестве позитивной мотивации. Для этого эмоции и существуют. Они — не наказание, а сигнал, что нужно что-то исправить. Неприятное ощущение в районе мочевого пузыря — знак того, что пора оторваться от любого занятия и позаботиться о своих физиологических потребностях, — проще говоря, сходить в туалет. Точно так же и душевная боль говорит о том, что настала пора позаботиться о своих эмоциональных потребностях.

Когда речь идет об отношениях в браке, важнейшая эмоциональная потребность — восстановить душевную связь. Чтобы преобразовать гнев и обиду, которые делают вас чужими друг другу, сосредоточьтесь на тех ваших слабостях, которые их вызывают. Как только вы научитесь распознавать болевые точки — свои и близкого чело-

века, — сострадание наверняка придет само собой. Вот как это произошло с людьми, которые научились искусству преобразования эмоций на наших семинарах.

Синди много сил вложила в организацию книжного клуба. Она планировала устроить торжественное открытие, пригласив на обед всех участниц (около дюжины подруг). Ее муж, Джейк, видя, как она нервничает, обдумывая меню, довольно раздраженным тоном предложил заказать все блюда в ресторане и «перестать наконец дергаться». Как вы, вероятно, догадались, первой реакцией Синди была обида. Ей показалось, что Джейк считает ее затеи глупостями, не стоящими внимания, и презирает ее за то, что она тратит нервы на такие пустяки. Разве он не видит, что она не просто так суетится, а заботится о подругах? С какой стати он вообще вмешивается в ее дела, если он в них ничего не понимает? Похоже, ее чувства ему «до лампочки». Но если это так, значит, их брак под угрозой. Синди забеспокоилась еще сильнее. Но тут она вспомнила, о чем говорили на семинаре, и поняла, что Джейк просто ощущает ее беспокойство и на свой лад пытается помочь. Конечно, его слова звучали не очень-то уважительно, но Синди уже догадалась, в чем причина. Он просто чувствовал себя беспомощным, видя, как она нервничает. Он-то хотел помочь решить проблему и увидеть ее счастливой!

Синди поразмыслила немного и вскоре поняла, что надо делать. Она поборола искушение ответить Джейку в таком же резком тоне. Вежливо отклонив предложение заказать еду в ресторане, она попросила его немного помочь с организацией обеда, заметив, что это здорово ее выручит. Джейк с радостью согласился. Он почувствовал, что помочь жене и успокоить ее — вполне в его силах. Так им удалось преобразовать ее тревогу и его стыд одновременно.

С тех пор Синди отказалась от привычной манеры «выяснять отношения», от которой было больше вреда, чем пользы. Вместо этого она постаралась наладить душевную связь с Джейком и тем самым снизить напряжение. Ведущий принцип таков: будьте чуткими к состоянию близкого человека, и он наверняка ответит вам тем же.

Как же получается, что такая сложная на первый взгляд задача решается так легко? Дело в том, что превращать отрицательные эмоции в положительные очень приятно! Стоит лишь сделать над собой усилие и начать, как вы почувствуете, что вам обоим стало легче и радостнее. Вам захочется продолжать в том же духе, и в конце концов это войдет в привычку и станет получаться само собой. Вам даже не придется над этим задумываться, а тем более — обсуждать это и выяснять отношения.

Как одолеть преграды

Наверное, вы уже поняли, что по-настоящему близкие отношения немыслимы без чуткости. Более того, вы, скорее всего, помните — в те дни, когда вы только что полюбили, вы оба ее проявляли в избытке. Как вы думаете, что больше всего мешает вам вернуть ее теперь?

Вы, наверное, и сами догадываетесь. Главная преграда — это обида. Все эти годы вы инстинктивно и болезненно реагировали на многое и разучились доверять друг другу. Конечно, обидчивость — не более чем дурная привычка. Но от дурных привычек не так-то легко избавиться. Вы сможете сделать это, если будете помнить о том, что для вас главное в жизни. Начните прямо сейчас!

Сделайте первый шаг. Выпишите на бумажку следующие фразы и прочитайте их вслух. (Мы просим

вас записать их, потому что так они скорее дойдут до вашего подсознания, и прочитать вслух — тогда вам будет легче следовать им. Лучше всего читать их при муже или жене.)

Мое эмоциональное состояние для меня очень важно. Что бы ни вызвало мою обиду, мое эмоциональное состояние важнее этого. Оно всегда важнее чьих-то неправильных поступков. Наши отношения важнее того, что заставляет меня обижаться. Они стоят того, чтобы дорожить ими, тратить силы и время, бороться и идти на жертвы.

Что обижает или возмущает вас в поведении мужа или жены? Раздражительность, нежелание общаться, вечное недовольство? Ворчание, придирки, ненужные траты, отказ от секса? Вспомните, как вы реагируете на такое поведение — осуждаете, оправдываетесь, огрызаетесь, замыкаетесь в себе или уходите от разговора? Помогает ли это достичь того, что для вас важнее всего в семейной жизни и в жизни вообще?

Если на последний вопрос вы ответили «нет», подумайте, что вы можете изменить. Женщины! Попробуйте понять точку зрения мужчины и посочувствовать ему, когда стыд заставляет его злиться, возмущаться или замыкаться в себе. Мужчины! Попробуйте наладить душевную связь с женщиной — помассируйте ей спину, помогите снять стресс. Если вы не будете забывать о том, что для вас важнее всего, вы найдете способ проявить любовь и заботу.

Замените обиду состраданием

Какое чувство прочнее всего привязывает нас к друг другу? Вопреки распространенному мнению, это не

любовь, а сострадание. Почему, спросите вы? Разве сострадание важнее любви?

Сострадание помогает нам почувствовать как уникальность и неповторимость любимого человека, богатство его внутреннего мира, так и его уязвимость. Оно помогает нам понять и принять то, чем мы отличаемся друг от друга: разный опыт, разный темперамент и, конечно, разную чувствительность. Все эти различия заставляют нас придавать разное значение одним и тем же словам и поступкам. К примеру, когда женщина обращается к мужчине со словами «нам надо поговорить» — она просто хочет стать ближе к нему. Мужчине же кажется, что он опять в чем-то не оправдал ее ожиданий. Как бы вы ни любили друг друга, без сострадания вы не сможете по-настоящему осознать эти различия.

Что происходит, когда мы влюбляемся, не научившись по-настоящему сочувствовать другим? Нам кажется, что мы с нашими любимыми образуем единое целое и что они должны видеть мир так, как его видим мы. Это мешает нам понять, что они на самом деле чувствуют, о чем думают и вообще что они за люди. Мы уже не видим в них отдельных, полноправных личностей — они становятся для нас прежде всего источником эмоций. Если они делают нас счастливыми, мы возносим их на пьедестал. Если они же разочаровывают нас, отказываясь смотреть на мир нашими глазами, нам кажется, что нас предали.

Наконец, сострадание побуждает нас не контролировать, а защищать. Это большая разница. Когда мы стремимся держать кого-то под контролем, мы требуем, чтобы он поступал так, как нам хочется, а если нет — пусть ему будет плохо! Когда мы стремимся защитить, мы хотим помочь человеку достичь того, что нужно ему самому. Мы не пытаемся его переделать — мы хотим,

чтобы он был счастлив, оставаясь самим собой. Если вы хотите, чтобы ваш любимый сочувствовал вам, — посочувствуйте ему.

Эмпатия — разновидность сострадания, включающая в себя способность проникнуться чувствами другого человека. «Я разделяю вашу боль» — вот формула эмпатии в чистом виде. Эмпатия — прекрасное человеческое свойство, однако в отношениях между мужчиной и женщиной ее возможности не безграничны.

Нетрудно посочувствовать человеку, потерявшему зрение, — ведь мы можем закрыть глаза и представить, как страшно было бы утратить этот драгоценный дар и как сложно научиться обходиться без него. Гораздо труднее в полной мере сочувствовать тому, кто родился слепым. Мы даже вообразить не можем, каково это — вообще не знать, как выглядит мир вокруг нас. Невозможно представить себе мир, лишенный этих образов, как невозможно представить себе собственную смерть — в нашем воображении она скорее похожа на сон. Поскольку вы не можете «влезть в шкуру» человека, слепого от рождения, ваше сострадание выталкивает вас за границы собственного опыта, помогая вам проникнуть в мир того, кто не похож на вас. Такому человеку вы не просто сочувствуете — вы понимаете, как сильно он отличается от вас, изумляетесь тому, насколько иначе, совершенно по-особенному он воспринимает мир, восхищаетесь его необычайно обостренным слухом и чуткостью пальцев, заменяющих ему зрение. Раздвигая границы собственного опыта, вы становитесь лучше.

Именно такого рода состраданию необходимо научиться, чтобы наладить отношения с самым близким человеком. У вас разные болевые точки, и каждому из вас трудно представить, что чувствует другой. Женщины должны понять, что мужчины сверхчувствительны к

стыду и всеми силами стараются избежать его — гораздо сильнее, чем женщины. Мужчины должны понять, что женщины сверхчувствительны к страху боли, одиночества и потери и всеми силами стараются избежать его — гораздо сильнее, чем мужчины. Брак, в котором мужчина и женщина достигли этого высшего уровня сострадания, — счастливый брак. Они помогают друг другу справиться со своими слабостями, а не используют их в войне друг против друга.

Не пугайтесь слов «высший уровень сострадания» — ведь вы уже достигали его не раз, даже не замечая этого. В те дни, когда вы только что полюбили, это получалось у вас само собой. Женщина, чувствуя, что мужчине отчего-то не по себе, старалась утешить и поддержать его, а мужчина, чувствуя тревогу женщины, готов был прийти ей на помощь. Тогда вы относились друг к другу бережно и инстинктивно стремились поддержать друг друга. Это давало вам ощущение собственной значимости. Вы поступали в соответствии со своими главными принципами, а значит, не страдали от недовольства собой.

Вам не придется заново учиться сочувствию и поддержке. Нужно всего лишь снять шоры и довериться своей интуитивной чуткости. Тогда все в вашем браке будет подчинено тому, что вы цените превыше всего в жизни, и вы почувствуете в себе огромную силу — силу дарить утешение и защиту самому дорогому человеку.

«Биноккулярное зрение»

— Почему ты мне никогда не рассказывал, что ты так здорово играл в баскетбол? — спросила Летиция, когда они с мужем возвращались домой после встречи выпускников в его школе.

— Я тут ни при чем, просто команда была классная, — ответил Бо.

— А я слышала другое. Послушать Тирона или Джей-Джея, так ты был просто звездой.

— Не был, — пробормотал Бо, не желая продолжать разговор.

Но Летиция не успокаивалась — раньше она не знала таких подробностей из биографии своего мужа. Ей хотелось услышать об этом побольше.

— Представляю, как это было захватывающе — выиграть решающий матч в последний момент.

— Угу, — отозвался он, по-прежнему не поддаваясь попыткам жены его разговорить. Она попробовала зайти с другой стороны:

— Ты, наверное, рад был снова повидать друзей? Они, когда тебя увидели, чуть с ума не сошли от радости.

Тут уж Бо не удержался от улыбки:

— Да они и так сумасшедшие. И ничуть не изменились.

Наконец, сдавшись на уговоры Летиции, он рассказал ей о самых ярких моментах этого победного сезона. Почувствовав, что его захлестывает волна эмоций, он хотел было остановиться, но подавил это желание. Летиция внимательно слушала, откинувшись на спинку сиденья, живо представляя себе все, о чем говорил Бо. Он рассказал уже две истории и перешел к третьей, но тут у Летиции зазвонил телефон. Она подумала, что, пожалуй, не стоит сейчас отвечать. Но она никогда не могла спокойно слышать телефонные звонки — это ее нервировало.

— Алло. А, Говард, привет.

Это был фельдшер из клиники, который заменял ее сегодня, — она ведь взяла внеплановый выходной, чтобы поехать с Бо на встречу выпускников. Говард хотел уточнить, когда она выходит на работу. Летиция постаралась закончить разговор поскорее, насколько позволяли правила хорошего тона, и с нетерпением вернулась к беседе с мужем.

— Рассказывай! С чего там началось?

— Ни с чего, — резко ответил Бо, к удивлению Летиции.

— Ну, расскажи! Мне интересно, — упрашивала она.

— Было бы интересно, ты бы слушала.

— Когда тебе звонят, ты всегда отвечаешь! А стоит мне ответить, ты со мной обращаешься как с преступницей! — возмутилась Летиция.

— А ты сама? Ты-то со мной как обращаешься? — огрызнулся Бо и дальше всю дорогу молчал.

Летиция была поражена. Она понимала, что дальнейшие объяснения не имеют смысла. И еще она понимала, что чем дольше они будут молчать, тем труднее им будет

вернуть то ощущение близости, которое они испытывали всего лишь несколько минут назад.

Что же произошло?

Размолвку между Летицией и Бо можно анализировать с разных сторон. Да, Летиции не стоило отвечать на звонок. Да, Бо мог бы отнестись к этому спокойнее и продолжить рассказ. Обе эти точки зрения по-своему резонны. Но на сей раз мы рассмотрим этот случай только с одной стороны: как Летиция невольно заставила Бо стыдиться. Помните — наша цель не в том, чтобы выяснить, кто был прав, а кто виноват. Когда женщина заставляет мужчину стыдиться, даже если она абсолютно права, она все равно виновата. Когда мужчина заставляет женщину пугаться, он виноват, даже когда прав.

Две точки зрения

Садясь в машину, Летиция чувствовала гордость за мужа — она видела, как ему обрадовались бывшие одноклассники. Он почти никогда не рассказывал о своих школьных годах, и она даже удивилась, когда услышала о его выдающихся спортивных успехах и увидела, с каким восхищением относятся к нему старые приятели. Ей не терпелось получше узнать мужа с этой (такой привлекательной) стороны, и в машине она начала расспрашивать его и вытягивать подробности.

Сам же Бо сидел в машину с тем смешанным чувством, которое и удерживало его все эти двадцать лет от встреч с бывшими одноклассниками. Да, он помнил, как приятно было приносить победные очки школьной баскетбольной команде, но он помнил и то, как тоскливо

было за четыре года не набрать ни одного очка за пределами баскетбольного поля. Он был таким застенчивым и неуверенным, что, при всех своих спортивных успехах, ни разу не решился пригласить девушку на свидание. Это отравило для него все хорошие воспоминания о баскетбольных матчах. Он невольно вспоминал и о том, как после игры он выходил вместе со всеми из спортзала, как девушки стояли неподалеку в ожидании — и все они ждали *других*. Хорошо еще, что приятели не изводили его за такую нерешительность. Но им и ни к чему было стараться — он сам изводил себя. Не то чтобы он совсем не интересовался девушками. Многие ему нравились, а в особенности одна — Сара. Он влюбился в нее после восьмого класса и вздыхал о ней до тех пор, пока не познакомился с Летицией в колледже. Когда он увидел Сару на встрече выпускников, она была все такая же красивая и милая, какой он ее запомнил. Увидев ее, он тут же вспомнил, как она ему нравилась и как он не решался к ней подойти. Он непринужденно разговаривал с другими, но думал только об одном — о том, каким ничтожеством он был в школе.

Так получилось, что Летиция и Бо сели в машину с разным настроением и с разными желаниями. Летиции не терпелось услышать подробный рассказ о школьных годах мужа, а он, наоборот, хотел поскорее о них забыть. Ни один из них не мог преодолеть инерцию монокулярного зрения и даже не подозревал, что другой видит ситуацию иначе. Если бы хоть кто-то из них уловил настроение другого, события развивались бы совершенно иначе.

В самом начале разговора Бо несколько раз дал жене понять, что он не хочет рассказывать о своих школьных годах. Такого рода сигналы принято называть *паралингвистическими*, то есть неязыковыми. Важно было не то,

что сказал Бо, а то, как он это сказал. Он трижды подал Летиции паралингвистический сигнал: «Мне неприятно об этом говорить». Смотрите сами:

Она: «Почему ты мне никогда не рассказывал, что ты так здорово играл в баскетбол?»

Он: «Я тут ни при чем, просто команда была классная».

Уже по тому, что Бо не отозвался на ее оживление, можно было понять, что он не желает продолжать беседу. Если бы Летиция была внимательнее к мужу, его попытка уйти от разговора не прошла бы мимо ее внимания.

Затем она говорит: «А я слышала другое. Послушать Тирона или Джей-Джея, так ты был просто звездой».

Он отвечает: «Не был». Этот односложный ответ — еще один сигнал, что ему не хочется продолжать беседу. Он не только отверг комплимент, но и открыто заявил о своем несогласии.

Она продолжает: «Представляю, как это было захватывающе — выиграть решающий матч в последний момент». Он отвечает: «Угу». Не слишком восторженная реакция — и еще одно подтверждение того, что ему не по себе.

Летиция пытается разговорить мужа, задавая вопрос, требующий более развернутого ответа: «Ты, наверное, рад был снова повидать друзей? Они, когда тебя увидели, чуть с ума не сошли от радости».

Эта попытка была встречена куда более благосклонно, потому что перевела фокус с ее любопытства на его чувства. Вместо того чтобы излагать свои наблюдения и ожидать от него комментариев, она предложила ему высказаться, оставив себе роль слушательницы. Бо откликнулся на это предложение, но его неловкость не исчезла. Искренний интерес Летиции просто придал

ему решимости открыть ящик Пандоры. Он пересилил себя и стал делиться воспоминаниями, которые все еще вызывали у него стыд и ощущение собственной несостоятельности.

Когда зазвонил телефон, Летиция повела себя так, как подсказывало ее монокулярное видение ситуации. Она не могла взглянуть на нее глазами мужа. Ей и в голову не пришло, что, переключив внимание на другого собеседника, она оставляет Бо наедине с его слабостью — а именно этого он боялся всего лишь минуту назад. Пропустив мимо ушей все предыдущие намеки, она ответила на звонок. Ей казалось, что они с Бо ведут самый обычный разговор, который можно будет спокойно возобновить после того, как она поговорит по телефону. Нечего и говорить, что, когда она поняла, какую ошибку совершила, она от всей души пожалела об этом.

Напомним еще раз: мы не обсуждаем здесь, кто был прав, а кто виноват. Какой смысл стыдить Летицию за то, что она заставила стыдиться Бо? Это не поможет никому из нас укрепить наши отношения. Этот пример понадобился нам для того, чтобы донести до вас один важный момент. Чтобы наладить душевную связь, мы должны бережно и серьезно относиться к слабостям друг друга. Чуткость к болевым точкам мужа или жены — первый шаг к тому, чтобы увидеть ситуацию их глазами.

Давайте рассмотрим нашу историю с точки зрения Бо. Он и так уже чувствовал себя ничтожеством, вспоминая, как девушки не обращали на него внимания, — и вот вам, опять то же самое! По тому, как он разозлился, можно было понять, как ему больно. Когда человеку так больно, он нуждается в защите. Повторяем, мы не оправ-

дываем Бо. Но поставьте себя на его место. Представьте, что это вы чувствуете себя недостойными внимания и не верите, что вас могут полюбить. Если вы сумеете понять Бо и почувствовать его уязвимость, вы сделаете шаг к состраданию. А как только вы его сделаете, вы сможете улучшить ваши отношения с мужем или женой — без выяснения отношений.

Несколько подлинных фактов об эмоциях

- Любая неожиданность (приятная или неприятная) вызывает повышенную эмоциональную реакцию.

Внезапно прервавший беседу телефонный звонок вызвал у Бо прилив адреналина. Если бы он понял, что в его нервном перевозбуждении виноват неожиданный звонок, а не Летиция, его, возможно, и раздосадовала бы эта несвоевременная помеха, но он не стал бы так злиться.

- В переходные моменты (когда мы переходим из одного состояния к другому) мы сильнее подвержены отрицательным эмоциям, чем положительным. Поэтому мы легче поддаемся раздражению, когда выходим из дома, ведем машину, возвращаемся домой, и так далее. (Помните, как в детстве вас выбивали из колеи такие переходы, когда надо было бросать игру и ложиться спать, одеваться и идти с мамой в магазин, и так далее?)

Для Летиции и Бо этот вечер закончился бы гораздо приятнее, если бы они проявили больше чуткости друг к другу в переходные моменты.

- Стыд возникает, когда что-то интересное или приятное резко прекращается. Очень часто нас раздражает именно это ощущение обманутых ожиданий. Вспомните, что вы чувствуете, когда ваш друг вне-

запно обрывает интересный и приятный телефонный разговор, потому что ждет другого звонка.

Летиция могла смягчить разочарование мужа, если бы сама выразила недовольство, что ей звонят так не вовремя, или просто коснулась Бо рукой и сказала: «Подожди минутку, я сейчас. Я хочу дослушать!» Точно так же и Бо мог приглушить чувство разочарования, обдумывая то, что он скажет, когда Летиция закончит разговор по телефону.

- Страх боли, одиночества и лишений чаще всего возникает тогда, когда обрывается эмоциональная связь.

Бо мог бы справиться и с собственным стыдом, и со страхом Летиции, если бы уловил ее беспокойство и постарался сохранить душевную связь с ней, пока она говорила по телефону.

Но ничего не вышло, душевная связь оборвалась. Любая попытка выяснить отношения теперь, пока связь не восстановлена, могла бы только навредить. Чтобы достичь того уровня близости, который вам необходим, придется овладеть сложным навыком. Вам необходимо научиться *бинокулярному зрению* — искусству видеть мир не только со своей точки зрения, но и с точки зрения близкого человека.

Какими мы были раньше

Вспомните то время, когда вы только что полюбили друг друга. Вряд ли вы стали полностью смотреть на все глазами любимого, отказавшись от собственного взгляда, и вряд ли требовали от него, чтобы он принял вашу точку зрения по любому важному вопросу. И вы меняли свои взгляды, приспособливаясь к точке зрения друг друга. Скорее всего, ваши самостоятельные и равноценные

точки зрения составили своеобразный дуэт, как скрипка и виолончель. Скрипка не меняет свой голос, чтобы подстроиться под виолончель, и виолончель не перестает быть виолончелью, чтобы угодить скрипке. Гармонию образуют голоса двух инструментов, сливающиеся в одно целое.

Как только вы начинаете критиковать или бойкотировать скрипку, пытаясь сделать из нее виолончель (или наоборот), гармония из ваших отношений тут же уходит. Чаще всего обвинения и молчаливую обиду супругов можно выразить словами: «Ну почему ты не можешь быть таким, как я!» Ирония ситуации в том, что, если бы ваш любимый был похож на вас, вас бы к нему не тянуло. Что может быть скучнее, чем жить под одной крышей с точной копией себя самого? Виолончель и скрипка помогают друг другу звучать шире и глубже. Если вы перестанете бороться за то, чтобы ваша точка зрения считалась единственно верной, ваша картина мира станет шире и глубже.

Другой способ оценить, как важно уметь видеть мир глазами близкого человека, не отказываясь от собственной точки зрения: сравните монокулярное зрение с бинокулярным. Когда вы смотрите только одним глазом, угол зрения сужается. Искажается восприятие глубины, снижается способность видеть предметы в движении. В дикой природе бинокулярным зрением обладают главным образом хищники — например, львы. Их глаза расположены в передней части головы, и это помогает им лучше замечать движение и определять расстояние, а значит, успешнее выслеживать, преследовать и настигать добычу. Другие животные, такие, как олени, у которых глаза расположены по бокам головы, испытывают определенные трудности со зрением. Боковое зрение у них лучше, чем у хищников, но они не могут

точно определять расстояние. Таким образом, монокулярное зрение усиливает беспокойство. В человеческих отношениях принцип «монокулярности» порождает нервозность, подозрительность и в конце концов ведет к паранойе. Потому-то вам иногда и кажется, что ваш муж или ваша жена делает все вам назло.

Бинокулярное зрение хорошо тем, что вы вовсе не обязаны разделять взгляды вашего мужа или жены. Секрет в том, чтобы сфокусировать внимание не на фактах, а на точке зрения близкого человека. Вам не нужно видеть факты его глазами, главное — понимать и *принимать всерьез* чувства, которые эти факты у него вызывают.

Приведем пример. Разговаривая с Марси, Питер почувствовал раздражение — ему показалось, что она придирается к нему. Марси, конечно, не собиралась соглашаться с Питером. Да, она обвинила его в том, что он не обращает на нее внимания, но это была не придирка! Она даже сформулировала это в виде «я-сообщения», как учил психолог на занятиях. «Я чувствую, что на меня не обращают внимания», — сказала она, мысленно слыша голос психолога.

Питер, конечно, не собирался соглашаться с ее обвинением в излишней обидчивости. Он и не должен был соглашаться! Они оба не обязаны принимать чужую интерпретацию фактов и даже не обязаны стопроцентно понимать друг друга. Но они должны заботиться о чувствах друг друга, если, конечно, они хотят сохранить душевную связь. Ведь Марси на самом деле вовсе не хочет, чтобы Питер чувствовал себя так, будто к нему придираются, и не хочет, чтобы ему было больно. А Питер не хочет, чтобы она чувствовала себя одинокой. Им просто нужно довериться своей интуитивной чуткости, вместо того чтобы отстаивать каждый свою

точку зрения. Если вы отвергаете точку зрения близкого человека и настаиваете на своей (неважно, как вы это делаете) — это значит, что собственная правота для вас важнее чувств любимого и благополучия вашего брака.

Двойная перспектива

Стараясь принять во внимание точку зрения любимого человека, не воспринимайте это как уступку с вашей стороны. Ваши взгляды остаются при вас, и никто их у вас не отнимет. Муж или жена может только *дополнить* их, и тогда ваша картина мира станет ярче и богаче. Приведем пример.

Барри невзлюбил Джану, новую подругу жены. Она казалась ему лицемерной эгоисткой. Он был уверен, что она просто пользуется добротой Сьюзен. И правда, в прошлом Сьюзен уже не раз приходилось разочаровываться в подругах, которые не столько поддерживали ее в трудную минуту, сколько использовали в своих интересах. Барри был искренне уверен, что он старается только ради Сьюзен и хочет, чтобы ей было лучше. Поэтому, когда он высказал Сьюзен все, что думал о Джане, а Сьюзен в ответ назвала его домашним диктатором, он страшно удивился. Сьюзен восприняла критику в адрес подруги как попытку навязать ей свою волю и намек на то, что сама она выбирать друзей не в состоянии. (Если вы не умеете встать на точку зрения любимого человека, ваши попытки повлиять на его поведение всегда будут выглядеть как собственничество и диктаторские замашки.)

Кстати, эта ссора, как и большинство размолвок между супругами, не была вызвана неумением общаться. Сьюзен и Барри ходили на прием к психологу и прочи-

тали с полдюжины книг об отношениях. Сьюзен и сама понимала, что она все время выбирает себе не тех подруг, и считала, что причина — в ее «опыте брошенности» (эти слова она вычитала в какой-то психологической книжке). Барри никогда не испытывал страха одиночества, а потому недооценивал его и нередко осуждал Сьюзен. С другой стороны, Сьюзен не понимала, какое чувство собственной несостоятельности (из-за неспособности защитить) охватывало Барри всякий раз, когда он видел, как с ней обходились подруги. Она обвиняла его в том, что он пытается диктовать ей, как поступать, а он считал, что просто пытается защитить. Не сочувствуя скрытым слабостям друг друга, они видели ситуацию только со своей точки зрения. При этом никакие «правильные» слова, которым их обучили на психологических консультациях, не могли дать правильного эффекта.

Чем больше Барри критиковал подруг Сьюзен, тем сильнее они были ей нужны (если вы часто критикуете близкого человека, он неминуемо будет искать поддержки у кого-нибудь со стороны). Если бы он умел пользоваться бинокулярным зрением и принял во внимание мнение Сьюзен, он увидел бы подругу ее глазами и заметил, что у этой женщины есть и совсем неплохие качества.

Он мог бы понять и то, почему Сьюзен так необходима эта дружба, — она помогала ей почувствовать, что она нужна кому-то, что ее кто-то ценит. При этом он вовсе не должен был отказываться от собственной точки зрения. Ему не пришлось бы расставаться с надеждой, что Сьюзен когда-нибудь разберется в своих психологических проблемах, поймет, как они влияют на выбор подруг, и станет осмотрительнее. К тому же понимание и сочувствие мужа приглушили бы тревогу Сьюзен. Страх

одинокости больше не мешал бы ей видеть подругу в истинном свете. Тогда она могла бы беспристрастно оценить ее человеческие качества и по-иному строить отношения с ней, — а может быть, и вовсе от этих отношений отказаться.

Как устроено «бинокулярное зрение»

То, что видит левый глаз, и то, что видит правый, наш мозг выстраивает в цельную картину. Но для того, чтобы научиться смотреть таким же образом на отношения в браке, потребуется некоторая тренировка. Дело в том, что наш мозг по природе своей крайне субъективен. Наш опыт формирует для нас картину мира, и в результате мы видим ее весьма предвзято. Приведем упрощенную схему этого сложного процесса.

Мозг новорожденного младенца напоминает скорее набор деталей, чем действующий механизм. В нем миллиарды рецепторов (нейронов), но связей между ними пока мало. Когда в мозг поступают сигналы от органов чувств, электрические заряды по цепи нейронов запускают нейрохимические импульсы — нейротрансмиттеры. Эти нейротрансмиттеры соединяют нейроны между собой, образуя нейронную сеть. Каждый раз, когда младенец усваивает очередной навык, в его мозгу образуется рефлекторная дуга, или проводящий путь. Так формируются ассоциации и память. Так младенец привыкает ассоциировать комфорт, нежность и безопасность с материнской грудью. Так он учится узнавать папин голос. Если каждый раз, когда отец появляется в поле зрения, ребенок слышит одни и те же низкие тона, он привыкает ассоциировать с ними отца. В детской памяти остается неповторимый звук отцовского голоса.

Чем чаще подкреплялась ассоциация, тем с большей вероятностью она будет повторяться в будущем. В памяти каждого из нас хранятся тысячи различных ассоциаций, основанных на пережитом опыте.

Что вы представляете себе, когда мысленно произносите слово «собака»? Вашу собаку, какую-то определенную породу собак или, может быть, вспоминаете, как вас когда-то напугала собака? Наверняка вам не придет на ум ни солдатский сапог, ни ножницы, ни рамка для фотографий. За долгие годы ваш мозг привык ассоциировать собаку с лохматым четвероногим существом, а не с инструментом для резки бумаги. Хорошо отработанная рефлекторная дуга направляет вашу мысль по привычному пути. Вот вам наглядная иллюстрация.

Представьте себе лужу грязи. А теперь представьте, что начался дождь. Когда первые капли падают на поверхность лужи, вода из нее может течь в любом направлении. Но как только формируется колея, новые потоки воды будут стекать по ней. Постепенно колея углубляется, и вода уже не может повернуть в другом направлении. Точно так же и с мысленными процессами. К примеру, чем чаще вы думаете, пусть даже мимоходом: «Мой муж вечно ведет себя по-свински», тем труднее вам будет в дальнейшем воспринимать мужа иначе. С каждым разом колея становится все глубже. Наверное, поэтому мы и говорим, что нам трудно «свернуть с накатанной колеи».

Ассоциации в мозгу возникают не только с мыслями, но и с ощущениями и чувствами. Допустим, вы устали и вам хочется выпить диетической колы. В вашем мозгу немедленно возникает связь: усталость — газированная вода. Чем чаще это повторяется, тем связь прочнее. Привыкнув пить колу, чтобы снять усталость, вы автоматически станете испытывать жажду при малейших при-

знаках утомления (как это ни парадоксально). В конце концов вы уже не будете чувствовать усталость — останется только неодолимое желание выпить диетической колы, потому что ваш мозг связал чувство усталости с тонизирующим действием газированного напитка.

Все, что происходит в нашей жизни, сказывается на формировании нейронных путей. Если на основе предыдущего опыта в вашем мозгу составилось убеждение, что женщинам трудно угодить, — скорее всего, ваша любимая будет казаться вам капризной. Если вы привыкли думать, что на мужчин нельзя полагаться, ваш любимый, скорее всего, будет казаться вам ненадежным человеком. И это еще не самое худшее. Чем больше у вас было отрицательного опыта, тем больше тревоги и подозрений порождает монокулярное зрение. Чтобы проиллюстрировать эту мысль, приведем историю из жизни.

Когда Диане было девятнадцать лет, она вышла замуж за мужчину, который, как оказалось, постоянно ей изменял. За эти годы, когда ее жизнь была отравлена ложью и предательством, у нее сложилось не лучшее представление о мужчинах. Наконец она нашла в себе силы уйти от мужа, но, к сожалению, ее обиды и негативные ассоциации остались с ней. Даже через несколько лет после развода она все еще не доверяла мужчинам. Ей казалось, что любой из тех, с кем она встречалась, уже не раз изменял, а если нет, значит, просто хорошо это скрывает. Наконец, после множества разочарований и неудачных романов, она обратилась к психологу. Она начала понемногу разбираться в себе. Иногда это было просто мучительно. Но она начала понимать, почему в ее мозгу мужчины ассоциируются с ненадежностью, как это связано с ее прошлым, а главное — как страх мешает ей построить счастливые и прочные отноше-

ния. Через три года она встретила Брендона. После долгого, осторожного периода ухаживания они наконец решили пожениться. Но прежде, чем переехать к мужу, Диана попросила его об одном одолжении: убрать из дома все, что напоминало о его прошлой, холостяцкой жизни. Ей не хотелось наткнуться на что-нибудь, связанное с его предыдущими романами. Она не просила все это сжечь, порвать или выбросить — просто убрать подальше. Брендон с готовностью согласился. Он немедленно вынес из дома все фотографии, сувениры, письма и все прочее в этом роде. Они с Дианой стали жить вместе, и какое-то время все шло гладко. Но в один прекрасный день, когда Брендон был на работе, Диана открыла шкафчик в ванной и обнаружила там солидный запас презервативов. А между тем они оба были стерилизованы, благополучно прошли анализ на ВИЧ и уже больше года были верны друг другу! После этой находки в ванной Диане стали всюду мерещиться презервативы — в спальне, в чулане, даже в столовой!

Вечером, когда Брендон пришел домой, Диана решила применить коммуникативные навыки, которым обучал ее психолог. Она села рядом с мужем и объяснила ему все, — все, что она чувствовала и чего ожидала от него. Она вела разговор по всем правилам, используя только «я-сообщения»: «я чувствую...», «мне бы хотелось...» Брендон знал, что она пережила, и сразу понял, какую боль должна была причинить Диане эта случайная находка. Он искренне просил прощения и пообещал немедленно выбросить все презервативы. Но несколько дней спустя Диана заглянула в кухонный шкафчик и увидела там... еще один презерватив!

На этот раз, когда Брендон пришел с работы, все коммуникативные навыки были забыты. Не успел он войти, как Диана швырнула презерватив на стол и закричала:

— Ты меня обманул! Ты обещал, что избавишься от презервативов. Значит, тебе нельзя верить? Ты же знаешь, как это тяжело для меня, а тебе, выходит, наплевать?

Брендон побелел. Он посмотрел на стол, потом на Диану и едва выговорил с искренним сочувствием в голосе:

— Милая, мне совсем не наплевать, и я знаю, как тебе тяжело, но ведь это... ведь это же чайный пакетик?

Диана и Брендон до сих пор смеются, вспоминая об этом случае. Счастливые годы, прожитые вместе, научили их смотреть друг на друга не монокулярным, а бинокулярным зрением, в котором куда больше дружелюбия и сочувствия. Но прежде, чем двигаться дальше, давайте немного задержимся на этом примере с презервативами.

Если в вашем мозгу выстроилась определенная ассоциация, это означает, что с каждым разом вам будет все сложнее взглянуть на ситуацию иначе. Если вы ожидаете увидеть презервативы — вы увидите презервативы, и ничто иное! *Если вы все время ожидаете чего-то плохого — вы именно это и увидите!* Это давно известное явление, которое называют «эффектом подтверждения». Если вы подходите к кому-то, заранее зная, что ничего хорошего от него ждать не приходится, вы почти наверняка получите то, чего ожидали. Именно поэтому монокулярное зрение так разрушительно действует на супружеские отношения.

Умеете ли вы пользоваться
«бинокулярным зрением»?

Как мы уже сказали, ваше прошлое в значительной мере определяет ваш взгляд на мир. Чаще всего это проис-

ходит бессознательно, особенно если в дело замешаны стыд и страх. Следующие упражнения помогут вам понять, как влияет ваше прошлое на ваше сегодняшнее восприятие. Закончите предложения, записывая первое, что приходит на ум.

Все мужчины...

Женщины всегда...

Женщины хорошо умеют...

Мои отношения с женщинами всегда были...

В браке женщина всегда...

Мужчины всегда...

Мужчины хорошо умеют...

Мои отношения с мужчинами всегда были...

В браке мужчина всегда...

От мужчины всегда можно ожидать...

Все женщины...

Возможно, после этого вам будет легче разобраться в своих бессознательных предубеждениях. Одна женщина как-то заметила на семинаре: «Я всегда знала, что эти мысли идут из моего прошлого. Я только не понимала, как сильно они на меня влияют. Теперь я вижу, почему у меня не складываются отношения с мужчинами».

Все предложенные выше фразы начинаются нейтрально. Однако те из них, где речь идет о мужчинах, эта женщина закончила так, что они приобрели отрицательный смысл.

Помните наш пример с лужей грязи? Есть и другой, более быстрый способ проделать в ней колею. Вместо того чтобы ждать, пока струи воды многократно пробегут одним и тем же путем, просто направьте туда пожарный шланг! Мощный напор воды может проложить такую колею, какую обыкновенный ливень не проделает и за годы. Травма, то есть любая реальная или воображаемая

угроза, действует так же, как вода из пожарного шланга. Травмирующие события могут включать: вербальное, физическое или сексуальное насилие, публичное унижение, потерю работы, финансовый крах, предательство, неприятие, пренебрежение, войну, бедность...

Список можно продолжать долго. Все, что угрожает физической или эмоциональной безопасности, а также прочности семейных отношений, оставляет в душе след. Человек, переживший такие травмирующие события, будет болезненно чувствителен ко всему, что вызывает стыд или страх. Что может сделать муж или жена, чтобы облегчить страдания такого человека? Прежде всего — стараться не делать ничего, что может вызвать такую болезненную реакцию. Другой способ помочь — научиться относиться к его эмоциональным вспышкам с сочувствием. И наконец, третий способ — укрепить душевную связь между вами, так, как описано в этой книге.

Острота «бинокулярного зрения»

Монокулярное зрение заставляет вас видеть только то, что уже видели, слышать то, что уже слышали, и чувствовать то, что уже чувствовали. Бинокулярное — дает вам *новую* информацию. Это позволяет вам видеть вашего мужа или жену более или менее объективно, со всеми положительными и отрицательными качествами. Более того, с помощью бинокулярного зрения вы можете объективно оценить ваше собственное поведение и понять, легко ли ужиться с вами. Научиться пользоваться бинокулярным зрением непросто, это требует душевной зрелости. Вам придется свернуть с накатанной колеи, по которой до сих пор привычно двигались ваши мысли, и взглянуть на мир одновременно со своей точки зрения

и с точки зрения близкого человека. Проверьте остроту вашего бинокулярного зрения при помощи следующих упражнений.

Перечислите отрицательные свойства характера, которые, как вы считаете, свойственны вашему мужу или жене (вспыльчивость, холодность, эгоизм, рассеянность, ворчливость, легкомыслие):

- 1.
- 2.
- 3.

Теперь укажите три положительных качества, которых, как вы считаете, вашему мужу или жене недостает (нежность, щедрость, готовность помочь, сексуальность):

- 1.
- 2.
- 3.

Вернитесь к перечисленным вами отрицательным характеристикам и опишите, как они проявляются у вас. Например, если под номером 1 вы написали «вспыльчивость», то можете написать, например: «Моя вспыльчивость проявляется в том, что я часто обвиняю мужа или плохо думаю о нем» или «Моя вспыльчивость проявляется в отношениях с детьми». Если вы внесли в список «холодность», ваш ответ, возможно, будет: «Я проявляю холодность, когда отказываюсь от секса» или «Я проявляю холодность, когда скрываю что-то от мужа».

Удивительно, как легко найти в себе те же недостатки, что и у близкого человека! Бинокулярное зрение помогает вам узнать больше как о тех, кто рядом с вами, так и о вас самих. Если, осознав это с полной ясностью, вы почувствовали раскаяние, значит, вы на верном пути.

Если нет, то, возможно, вам стоит попросить мужа или жену помочь вам взглянуть на ваши поступки со стороны.

Как вы сами мешаете любимому человеку
дать вам то, чего вы хотите...

Следующий шаг сделать еще труднее, но дело того стоит. Вернитесь к списку качеств, которые ваш муж или жена, на ваш взгляд, проявляет недостаточно. Спросите себя, что в вашем поведении мешает ему проявить эти качества. Например, вы написали: «Моя жена мало интересуется сексом» или «Я хотела бы, чтобы мой муж был ближе ко мне». Ваш ответ может быть таким: «Я мешаю жене наслаждаться сексом, потому что всегда недоволен и равнодушен к ее потребностям» или «Я мешаю мужу стать ближе ко мне, потому что я вечно занята и у меня нет ни одной свободной минуты». Постарайтесь прочувствовать свою вину. Чем яснее вы видите собственные ошибки и чем сильнее раскаиваетесь в них, тем острее ваше биноккулярное зрение.

Как вы можете ему в этом помочь?

Следующее задание тоже не самое легкое. Однако это необходимый шаг для каждого, кто действительно хочет обрести любовь, которая не нуждается в словах. Вернитесь еще раз к тем положительным характеристикам, которых, как вам кажется, вашему мужу или жене не хватает. Подумайте, как вы можете помочь ему или ей проявить эти качества. Например, вы написали: «Она недостаточно интересуется сексом» или «С ним бывает скучновато». Тогда ваш ответ может выглядеть примерно так: «Чтобы помочь ей заинтересоваться сек-

сом, я могу быть ласковее с ней не только тогда, когда хочу секса» или «Чтобы помочь ему стать веселее, я могу делать вместе с ним то, что ему нравится».

А теперь выполните то, что записали.

Чтобы помочь ему стать... я могу...

Если вы считаете, что можете помочь близкому человеку стать лучше, изменив свое поведение, то почему бы не сделать это? Выберите что-то одно из вашего списка и начинайте практиковаться. Измените ваше собственное поведение, и не удивляйтесь, когда поведение вашего мужа или жены тоже изменится.

Замените старые ассоциации новыми

Связи, формирующиеся в мозгу, зависят не только от предыдущего опыта, но и от отношений в браке. Помните случай с презервативом, который оказался чайным пакетиком? Если бы такое повторилось несколько раз (к счастью для Брендона и Дианы, этого не произошло), Диана стала бы ассоциировать любое неприятное чувство, чем бы оно ни было вызвано, с поступками Брендона: «Раз мне плохо, значит, это ты сделал что-то не так!» А для Брендона ее переживания стали бы ассоциироваться с неизбежным обвинением: «Если ей плохо, значит, меня ждет скандал». Он стал бы искать себе оправдания и защищаться от обвинений, вместо того чтобы сочувствовать жене, когда ей больно.

Каждый из нас в силах изменить ассоциации, ставшие привычными для вашего мозга, и включить в картину мира не только собственный опыт, но и опыт любимого человека. Вот несколько примеров.

- *Разберитесь в том, как выражается ваше беспокойство. Это чрезвычайно полезно. Если бы Диана*

поняла, какое тревожное чувство вызвал у нее найденный «презерватив», и призналась в этом себе, она могла бы сказать Брендону: «Я слишком чувствительна к таким вещам, они меня пугают, и я перестаю владеть собой». Тогда Брендону не пришлось бы защищаться от ее гнева, вызванного пережитым страхом. Вместо этого он мог бы посочувствовать ей.

Объедините ваши точки зрения. Диана прекрасно знала, что означала для нее находка (как она думала) презерватива. Она так расстроилась, что даже усомнилась в муже. А что это значило для *него*? Даже если бы это действительно оказался презерватив, который он проглядел, неужели это означало бы, что он не любит жену и равнодушен к ее переживаниям? Разве не обидно ему было узнать, как плохо она о нем думает? *Диане нужно было видеть не только свою боль и тревогу, но и его обиду.* Когда что-то причиняет вам боль, скажите себе: «Это наверняка можно как-то объяснить. Мы во всем разберемся». Скольких страданий можно было бы избежать, если бы супруги больше доверяли друг другу или хотя бы не спешили с осуждением, пока не выяснят все обстоятельства. Если какой-то рядовой, будничной случай выводит вас из равновесия, пусть вашей первой мыслью будет: «Нужно выслушать и другую сторону». Конечно, точка зрения вашего мужа или жены далеко не всегда вам известна, и часто вы не будете знать, что противопоставить своей обиде. В таком случае вы должны понимать, что до тех пор, пока вы не узнали точку зрения другого человека, ваша собственная не может считаться полной и объективной. У вас просто недостаточно информации для того, чтобы прийти к какому-то выводу.

Монокулярное зрение

Ему наплевать на мои чувства.



Он меня не любит.



Ему это даром не пройдет!

Объединение двух точек зрения

Взгляд Дианы

Ему наплевать
на мои чувства.



Он меня не любит.



Ему это даром
не пройдет!

Взгляд Брендона

Я его просто не заметил
(если это действительно
был презерватив).

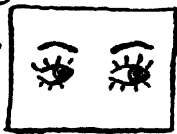


Когда ей плохо, я чувствую
себя плохим мужем.



Я не могу сделать ее
счастливой.

Осознание того, что ваша точка зрения неполна



Моя точка зрения

Я вижу только часть картины



Я должна увидеть остальное

Его точка зрения

?



?

Мы видим картину в целом



Никогда не доверяйте половине картины!

Бинокулярность — это способность сохранять достоинство перед лицом разочарования. Причем не только собственное достоинство, но и достоинство любимых. И чем лучше вам удастся первое, тем легче вам будет сделать второе. Если вы чувствуете, что ваше достоинство задето, первое, что нужно сделать, чтобы поднять самооценку, — не идти на поводу у своего гнева и не опускаться до мести. Поддавшись желанию проучить любимого, вы на какое-то время можете почувствовать себя сильнее, но чувства собственного достоинства это вам не вернет. Когда Диана увидела чайный пакетик, который она приняла за презерватив, и вышла из себя — что было причиной ее гнева? Поведение Брендона? Нет! Причина — в мысли: «Он меня не любит, я не стою его заботы и внимания». Она сама решила, что дело тут не в его забывчивости, а в том, что ради нее не стоит стараться. Ее гнев был попыткой наказать Брендона за то, что он принизил ее достоинство. Так она сама сделала любимого своим врагом.

Диана должна понять: что бы она ни нашла в кухонном шкафчике, ценность ее личности от этого никак не зависит. Ей необходимо научиться самой поднимать

упавшую самооценку. Скажем, подумать о тех качествах, которые она ценит в себе больше всего, ощутить любовь самых близких людей, духовную связь с ними. Можно представить себе красивую картину природы, вспомнить любимое живописное полотно или музыкальное произведение. Можно подумать о друзьях и заново ощутить чувство общности с ними. Можно напомнить себе о тех добрых делах, которые она сделала в своей жизни.

После этого разговор с мужем пройдет гораздо спокойнее. Речь пойдет о том, что ему нужно изменить в своем поведении, а не о том, стоит ли она этого. Это снизит эмоциональный накал. Когда нам удастся сохранить достоинство перед лицом разочарования, мы видим себя и наших любимых в лучшем свете, и тогда наш мозг сам собой настраивается на бинокулярное восприятие.

Способность видеть мир глазами любимого человека, не отказываясь при этом от собственной точки зрения, — возможно, самое важное в близких отношениях. Во всяком случае, освоив этот навык, вы станете интуитивно чувствовать, как улучшить отношения без их «выяснения».

Кому нужны слова, когда говорит секс?

Закономерный результат холодных отношений — холодная постель. Неверно считать секс причиной плохих отношений. Скорее наоборот — в несчастливых браках часто возникают сексуальные проблемы. Секс — один из четырех самых распространенных поводов для ссор между супругами. Причина проста: секс способен доставить людям море удовольствия и причинить много боли. Это легко может вызвать страх у женщин и опасение оказаться несостоятельным у мужчин. Поэтому им трудно увидеть точку зрения друг друга, и, следовательно, они не способны рассуждать трезво.

Когда Кирстен и Пол пришли на семинар, это не было взвешенным, осознанным решением. Во-первых, они просто устали от бесконечных ссор, а во-вторых, последовали совету психолога, который работал с их семилетним сыном, Джейсоном. У мальчика не ладились дела в школе, и уже на второй консультации психолог предложил родителям пойти на семинар, чтобы наладить отношения в семье. (Это был вполне разумный совет, так как исследования показывают: большинство

проблем с поведением у детей — бессознательное отражение того, что их родители несчастливы в браке.)

Начиная совместную жизнь, Кирстен и Пол были полны надежд и страсти. Но прошло чуть больше года — и в их отношения вкралось отчуждение. Между ними постепенно начала расти стена взаимных обид. После рождения Джейсона Кирстен почувствовала, что ей все меньше хочется секса. Сначала она думала, что просто устает от возни с ребенком и не высыпается. Пол вызвался помогать, стал чаще вставать к Джейсону по ночам, чтобы дать жене поспать. Это помогло Кирстен восстановить силы, но ее либидо не вернулось на прежний уровень. Ей по-прежнему не хотелось секса. Тогда они стали раз в неделю отвозить Джейсона к родителям Пола, чтобы сходить куда-нибудь вдвоем, но и это, похоже, мало помогло. Чем дольше они обходились без секса, тем больше мрачнел и злился Пол.

Чем реже они занимались сексом, тем выше росла стена взаимных обид.

Пол все больше злился, Кирстен тревожилась и обвиняла во всем его. Иногда она старалась быть нежной, делала попытки вернуть прежнюю близость, но дело кончалось опять-таки ссорой из-за секса. Время от времени Пол старался быть романтичным, но Кирстен была слишком обижена на него и видела в этом только уловки, чтобы затащить ее в постель. Дела шли все хуже и хуже. Если до рождения Джейсона они занимались сексом раз или два в неделю, то через пять лет это случалось лишь несколько раз в год. К тому времени, как они пришли на семинар, у них не было секса уже восемь месяцев, и оба говорили, что они были бы рады вернуться к режиму «раз в неделю».

Пол уже не чувствовал ничего, кроме злости и отчуждения. Он согласился пойти на семинар только потому,

что у него уже не было сил спорить. Кирстен надеялась, что теперь Пол наконец-то поймет, как он ранил ее своим гневом и не давал ей почувствовать влечение к нему. Обида и боль мешали ей увидеть ее собственную вину. Но уже к концу первого занятия Кирстен поняла, что тоже внесла свой вклад в их взаимное отчуждение. Ей стало ясно, что, сама того не замечая, она заняла позицию, которая не могла вызвать у Пола ничего, кроме раздражения и гнева. Выполняя психологические упражнения, она поняла, что своими поступками словно без слов говорила мужу: «Я хочу, чтобы ты был верен мне, но не хочу заботиться о твоих сексуальных потребностях». Когда она осознала, что она делала все это время, ей стало стыдно и страшно. Она с ужасом поняла, что своим поведением сама поставила под угрозу свой брак.

Что произошло?

Кирстен и Пол вовсе не хотели разрушать свой брак. Напротив, когда-то они, как и многие пары, были влюблены и пылали страстью. Поначалу их сексуальная жизнь была замечательной. Кирстен хотела секса не меньше Пола, часто сама проявляла инициативу и с готовностью откликалась на предложения мужа. Тогда ее половое влечение было сильным, и ей казалось, что так будет всегда. Она не знала, что на ранних стадиях любви либидо обычно повышается, но эта стадия рано или поздно проходит, и тогда сексуальность возвращается к своему обычному уровню. Оглядываясь назад, Кирстен поняла, что ее либидо никогда не было высоким и повышалось только на романтической стадии отношений. Гормональный тест выявил у нее недостаток тестостерона. Вот почему ей так редко хотелось зани-

маться сексом. У Пола же уровень тестостерона был повышенным, и неудивительно, что его половое влечение всегда было и оставалось сильным.

Такому человеку, как Пол (мужчине или женщине), не нужно стараться, чтобы достичь возбуждения, — это получается само собой. Возбуждившись, такой человек шаг за шагом движется к оргазму, и этот путь прям и предсказуем. Сексуальный цикл человека с умеренным или высоким уровнем тестостерона показан на рис. 1.

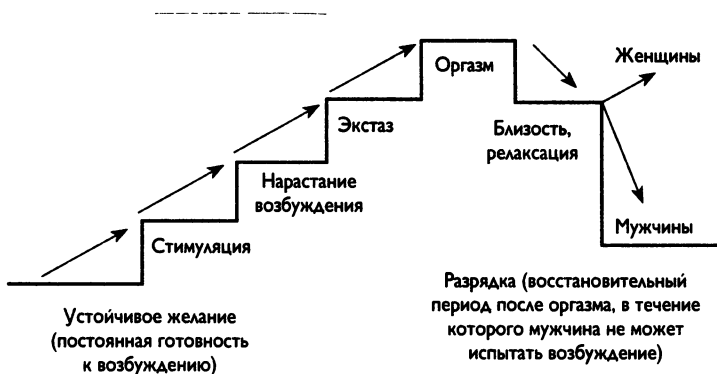


Рис. 1. Цикл сексуальной реакции у человека с высоким либидо

Из этого рисунка, правда, не очевидно то, как тяжело (физически, эмоционально и психологически) человеку с сильным сексуальным влечением обходиться без секса. Человеку со слабым влечением трудно это понять, потому что он никогда не испытывал ничего подобного. Нетрудно догадаться, почему Пол все сильнее раздражался, когда Кирстен игнорировала его сексуальные потребности. Он не мог понять, почему она отказывает ему в сексе. Ему это казалось просто жестоким.

Итак, у Кирстен пониженный уровень тестостерона, и это объясняет, почему она, в глубине души понимая, что ей стоит уделять больше внимания сексуальной стороне брака, так редко хотела этого сама. Ее душа была за, тело — против. См. рис. 2, на котором изображен сексуальный цикл человека с пониженным половым влечением. Какое впечатление он на вас производит?

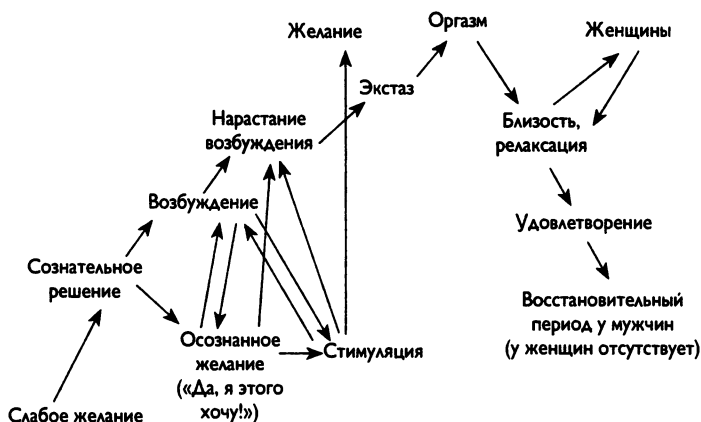


Рис. 2. Цикл сексуальной реакции у человека с низким либидо

Не правда ли, возникает ощущение чего-то хаотичного, непредсказуемого? Человек с пониженным половым влечением не похож на того, кто в любую минуту готов возбудиться. Возможно, ему так и не захочется секса, как бы ни старался партнер пробудить его желание. Чаще всего люди с пониженным половым влечением вообще не чувствуют сексуального желания, пока не возбудятся по-настоящему! Желание приходит к ним уже в процессе. Другими словами, чтобы захотеть секса, нужно заняться сексом. Это противоречит всему, что

мы до сих пор знали о сексе. Природу желания в этом случае понять тем труднее, что на стадии страсти человек со слабым половым влечением выглядит, чувствует и ведет себя как человек с сильным влечением. И ему кажется, что так будет всегда, — такова уж человеческая природа. Из рисунка не очевидно, какие усилия приходится прикладывать человеку с низким либидо, чтобы почувствовать сексуальное желание. Ему приходится специально настраиваться, принуждать себя, искусственно взбадриваться, надеясь, что желание придет в процессе.

Как только Кирстен лучше разобралась в своем сексуальном цикле, ей стало понятнее многое в ее отношениях с Полом. Она поняла, почему каждый раз после секса она думала: «Да ведь это же замечательно! Теперь-то я буду делать это чаще!»

Поняла она и то, почему ни разу не сдержала этого обещания, данного самой себе. Подсознательно она ожидала, что должна сперва почувствовать желание, а потом возбуждение. Кроме того, она могла долго обходиться без секса, не ощущая физического дискомфорта. Ее романтической натуре претила мысль, что для того, чтобы почувствовать влечение к любимому человеку, нужно прикладывать какие-то усилия.

Хотя разобраться в особенностях своего сексуального желания было для Кирстен интересно и полезно, на отношениях с мужем это отразилось мало. Перемена произошла только тогда, когда Кирстен осознала, насколько эгоцентричной она была в сексуальных отношениях. Она все время говорила себе: «Почему я должна делать то, что мне не хочется?», и чувствовала себя правой. Она считала — это Пол виноват в том, что она больше не чувствует возбуждения, как раньше. Ведь в начале их отношений он возбуждал ее, так почему же

не возбуждает теперь? В конце концов, когда Кирстен узнала много нового, почувствовала ответственность и пережила стыд и раскаяние, это навсегда изменило и ее саму, и ее брак с Полом. После этого она уже не могла игнорировать его потребности или потребности брака.

Почему о сексе так много говорят?

В том, как люди оценивают свои отношения, есть одна забавная деталь, связанная с сексом. Когда в семье все хорошо, на долю секса отводится только 15 % общей удовлетворенности браком. Но если отношения в браке не ладятся, сексуальным проблемам приписывают 85 % неудовлетворенности. Частично это происходит потому, что хорошая сексуальная жизнь усиливает чувство удовлетворения жизнью в целом. Есть и еще одна причина преувеличивать важность секса — он действительно очень полезен для душевного и физического здоровья (если, конечно, все происходит по взаимному согласию). При упоминании об этом Пат и сейчас еще не может удержаться от улыбки. Начиная собирать материал для книги «Соблазнительная моногамия», она втайне надеялась найти подтверждение тому, что зрелые, высоко-развитые, интеллектуальные существа не нуждаются в сексе, что он имеет большое значение только для примитивных животных, стоящих в самом низу пищевой цепи. Как вы, наверное, догадываетесь, она надеялась на это потому, что уровень ее собственного полового влечения был очень низким. Но, увы, ее предположения не подтвердились. Оказалось, что секс дает обоим партнерам множество преимуществ. Вот некоторые из них.

Двадцать причин заняться сексом, когда не хочется

1. *Нельзя нарушать обещание.* Даже если, вступая в брак, вы не давали слова принадлежать жене или мужу «всей душой, а раз в неделю — и телом», вы прекрасно понимали, что секс является частью соглашения. Многие ли захотели бы заводить семью, если бы люди говорили друг другу: «Так и быть, давай поженимся, но на секс не рассчитывай»? Если вы спросите у тысячи человек на улице: «Следует ли, вступая в брак, рассчитывать на секс?», подавляющее большинство ответит утвердительно. Если вы ожидаете от супруга верности в браке, с его стороны довольно разумно ожидать от вас готовности к сексуальным отношениям.
2. *Секс помогает забыть.* Окситоцин — гормон, вызывающий оргазм, — частично отключает память. Этот эффект длится до пяти часов. На какое-то время оба партнера забывают о том, что он потратил все деньги с ее кредитной карты, а она на целый час задержалась на работе. Для женщин здесь есть и дополнительное преимущество. Во время оргазма отключается отдел мозга, который отвечает за страх, тревогу и стресс. (Симуляция оргазма не дает такого эффекта.)
3. *Секс настраивает вас на получение удовольствия.* Когда вам хорошо с партнером, ваш мозг привыкает ассоциировать его с полученным наслаждением. Для того чтобы изменить отношения в браке, достаточно проводить друг с другом больше приятных минут.
4. *Секс по-настоящему сближает вас друг с другом.* Страсть — то, что отличает ваши отношения с самым близким человеком от отношений с друзьями и по-

другами. Да, вы двое – лучшие друзья и близкие люди, но секс добавляет в ваши отношения страсть.

(Следующие пункты взяты из исследования 1997 года, результаты которого были опубликованы в «Медицинском журнале».)

5. *Секс обостряет обоняние.* Повышается уровень пролактина, заставляя стволовые клетки мозга вырабатывать новые нейроны в той области, которая воспринимает запахи (обонятельная луковица).
6. *Секс помогает избавиться от лишнего веса.* Страстный секс сжигает минимум двести калорий – примерно столько же, сколько пятнадцать минут на беговой дорожке. Британские исследователи установили, что занятие сексом три раза в неделю в течение года нейтрализует эффект от шести съеденных бигмаков.
7. *Секс снижает уровень депрессии.* Простагландин, гормон, содержащийся в сперме, активизирует женские гормоны. Во время оргазма вырабатываются эндорфины, поднимающие настроение и вызывающие эйфорию.
8. *Секс облегчает боль.* Во время секса уровень окситоцина повышается в пять раз по сравнению с нормой, вырабатываются эндорфины, которые обладают обезболивающим действием. Секс также стимулирует производство эстрогена, который смягчает боль во время ПМС.
9. *Секс полезен для сердца.* У женщин, которые часто занимаются сексом, повышается уровень эстрогена, предохраняющего от сердечных болезней.
10. *Секс помогает от насморка.* Один сексуальный контакт в неделю повышает уровень иммуноглобулина А на 30 %, укрепляя иммунную систему.

11. *Секс полезен для мочевого пузыря.* Благодаря ему укрепляются тазовые мышцы, которые контролируют мочеиспускание.
12. *Секс полезен для простаты.* Некоторые урологи полагают, что существует связь между отсутствием у мужчины регулярной сексуальной жизни и раком простаты. Правда, в этом случае самоудовлетворение не менее эффективно, но стоит ли отказываться от других преимуществ нормального секса?
13. *Секс добавляет блеска вашим волосам и коже.* Эстроген, вырабатываемый у женщин во время секса, делает волосы блестящими. Во время секса выделяется пот, поры прочищаются и кожа становится сияющей. Кроме того, повышается уровень серотонина, а потому после секса вы вся словно светитесь.
14. *Секс успокаивает нервы.* Он в десять раз эффективнее таблетки валиума, и при этом не имеет побочных эффектов.
15. *Секс полезен, когда заложен нос.* Да-да! Секс — природное антигистаминное средство. Он помогает справиться даже с сенной лихорадкой и астмой.
16. *Секс помогает подтянуть мышцы живота и ягодиц.* Регулярный секс поможет вам привести фигуру в порядок и к тому же исправить осанку.
17. *Секс укрепляет иммунную систему.* Эндорфины стимулируют иммунные клетки, которые борются с болезнью.
18. *Секс помогает сохранить молодость.* Он снижает уровень кортизола в крови, тем самым снимая стресс и замедляя процесс старения.
19. *Секс способствует профилактике болезни Альцгеймера и остеопороза.* У женщин, которые часто занимаются сексом, повышается уровень эстрогена, который предупреждает развитие этих болезней.

20. Секс вызывает эйфорию. Кто же от этого откажется? Лучший способ естественным образом достичь эйфории — это секс!

Меняем коней на переправе

Чаще всего оба супруга хотят иметь более активные и насыщенные сексуальные отношения. Цель у них общая — вопрос только в том, как ее достичь. Казалось бы, если рассуждать разумно — двое хотят одного и того же, так почему бы не сделать это вместе? Увы, это просто только на словах. Так как секс обладает мощнейшей способностью вызывать страх и стыд, рациональная часть мозга часто отключается (потому-то в нашей культуре с сексом связано столько сложностей). Вот лишь несколько примеров того, как это происходит.

Когда женщина отказывается от секса, мужчина обычно думает: «Я ничего для нее не значу» или «Я никуда не гожусь в постели». Это заставляет его злиться или замыкаться в себе. Если женщина хочет секса, а мужчина нет, его чувство собственной несостоятельности удваивается: «я плохой муж и ни на что не годен как мужчина». Когда мужчина отказывает в сексе женщине, она часто думает: «Я непривлекательна» или «Он меня не любит», что усиливает ее тревогу и заставляет защищаться: обвинять или жаловаться. Когда женщина отказывается от секса, часто она действительно не испытывает желания, но при этом сознательно или подсознательно обвиняет в этом мужчину.

Чем чаще в вашей сексуальной жизни случается подобное, тем труднее вам будет переломить себя в будущем. Но, к счастью, это вполне в ваших силах. Вначале, разумеется, вы будете чувствовать дискомфорт. Не останавливайтесь! Неприятное чувство про-

длится всего несколько секунд. К тому же чем сильнее внутреннее сопротивление, тем сильнее будет чувство победы после того, как его преодолеть. Запомните: если чувствуете дискомфорт — не сдавайтесь! Вот вам три подсказки, как это можно сделать.

1. Просто скажите «да». Каждый раз, когда ваш партнер хочет секса, отвечайте согласием. Того, у кого либидо повышено, эта мысль обычно приводит в восторг, а того, у кого понижено, — в ужас. В головах обоих возникает одна и та же картина: «Теперь мы вообще не будем вылезать из постели!» Не спешите. Вы оба удивитесь, как просто решится эта проблема. Когда секс доступен в любой момент, о нем гораздо меньше думается. Уходит страх лишиться чего-то важного, страх, что придется опять искать оправдания, чувство вины за отказ. Чем не способ улучшить отношения в браке без выяснения отношений?

Кирстен и Пол последовали этому совету и с радостью обнаружили, что они не так уж сильно расходятся в своих предпочтениях. Сначала Пол предлагал секс чаще, чем хотелось бы Кирстен, но через две недели они пришли к равновесию, а через три месяца уже не могли точно сказать, сколько раз в неделю или в месяц они занимались сексом. Этот вопрос незаметно потерял свою остроту. Они занимались сексом столько, сколько им хотелось, и оба были вполне довольны.

2. «Скажи когда, а я скажу как». Иногда о сексе легче говорить, чем заниматься им, особенно если вы не разделяете секс и общение. Женщина может быть физически готова к сексу в любой момент — хотя бы при помощи лубриканта, но для мужчины это не всегда так легко. Ему необходима эрекция, а для

этого может понадобиться более тщательная мысленная подготовка и более длительная прелюдия. Поэтому, если женщина выбирает время для секса, пусть мужчина решит, что именно они будут делать. Возможно, ему захочется начать с оральных ласк, чтобы стимулировать эрекцию. Возможно, он предложит сначала посмотреть эротический фильм. Тот, кто решает «как», может предпочесть сделать все побыстрее, чтобы тот, кто решает «когда», испытал оргазм. Свой собственный оргазм он в этом случае оставляет «на потом». И, пожалуй, тому, кто решает «как», лучше не предлагать «позу 68» («ты мне сейчас, а я тебе потом»).

3. Смена ролей. Очень часто сексуальные предпочтения супругов кардинально расходятся. Один говорит: «Мне нужно больше секса», другой: «Мне нужно больше близости». Одному нужна душевная связь, чтобы почувствовать сексуальное желание, другому нужен секс, чтобы почувствовать душевную связь. У каждого своя правда. Смена ролей предполагает, что тот, кто хочет больше секса, должен заботиться о том, чтобы партнер получил больше близости. А тот, кто хочет больше близости, заботился о том, чтобы партнер получил больше секса. Каждый получает то, что ему нужно, только роли меняются.

Смена ролей требует душевной зрелости и понимания. Тому, у кого половое влечение снижено, придется хотя бы вспомнить, что такое сексуальное желание. Для этого ему нужно лишь воскресить в памяти ту стадию отношений, когда оба были охвачены страстью. Но вот чего он вспомнить не может — это то, как тяжело обходиться без секса. Он этого никогда не переживал, поскольку его либидо снижено и он сам обходится без

секса вполне спокойно. Ему придется поверить нам на слово. А еще лучше — спросить мужа или жену.

Итак, что чувствует человек с высоким либидо, когда он вынужден обходиться без секса? Его тело постоянно в напряжении, ему трудно заснуть, он не может расслабиться, из головы не идут мысли о сексе, и секс приобретает для него явно чрезмерное значение. Сексуальное напряжение очень напоминает мигрень. Вначале вы ощущаете лишь легкий дискомфорт, ваши мысли путаются, вы легко раздражаетесь и в конце концов начинаете ощущать пульсирующую боль во всем теле. Представьте, что вы несколько дней подряд страдаете мигренью, а ваш муж или жена не обращает на это никакого внимания. Не проявляет заботу, не спрашивает: «Как ты себя чувствуешь?» или «Может, тебе чем-то помочь?» Или, еще хуже, представьте, что у него или у нее есть лекарство, которое могло бы облегчить ваши страдания, но он (или она) вам его не дает. С чего начать исправлять ситуацию? У нас есть для вас несколько подсказок.

Подсказка для тех, у кого высокое либидо: возьмите на себя ответственность за то, чтобы ваш партнер получил достаточно близости. Обнимайте его, говорите ему о любви, улыбайтесь, смотрите ему в глаза, шепчите на ухо милые глупости (только без сексуального подтекста), спрашивайте, как прошел день, и не забывайте выслушать ответ. Расскажите ему о чем-нибудь хорошем, что случилось с вами сегодня, и о чем-нибудь, что вас огорчило. Наконец, просто возьмите на себя больше домашних обязанностей. Прежде всего помните: если, к примеру, ваша жена говорит, что прежде, чем заниматься сексом, ей нужно почувствовать душевную связь,

пойдите ей навстречу. Не высказывайте сомнений, не обсуждайте, не спорьте, даже не старайтесь понять. Просто примите ее слова на веру. Это вам не повредит, а помочь может!

Подсказка для тех, у кого низкое либидо: возьмите на себя ответственность за сексуальную жизнь в вашем браке. Помните, что вашему супругу (и вашему браку тоже) секс необходим. Не ворчите, не критикуйте, не подыскивайте отговорок. Не поддавайтесь искушению вести счет, сколько раз вы уступили его желанию, — лучше посчитайте, сколько раз он пошел вам навстречу, когда вам хотелось душевной близости.

Старайтесь больше отдать, а не получить. Радуйтесь, когда можете доставить удовольствие партнеру. Разберитесь до тонкостей в том, что вас возбуждает. Позаботьтесь о себе, научитесь наслаждаться сексом и не отступайте, если это потребует усилий.

Тому, у кого либидо высокое, тоже придется многому научиться. Ему трудно понять, каких усилий стоит возбуждение его партнеру с низким либидо. Он должен предельно сконцентрировать внимание и обязательно верить, что усилия не напрасны. Представьте, что у вас был трудный день на работе, потом вы почти час добирались до дома, потом приготовили обед, перемыли посуду, помогли детям с уроками, вынесли мусор, уладили детские ссоры, постирали три закладки белья и теперь способны думать только об одном — скорее бы заснуть! Но, открыв дверь спальни, вы видите, что путь к кровати преградил канат. Мало того, ваш муж уже в постели, в полной боевой готовности. Что вы ответите, если он скажет вам: «Скорее, я уже заждался секса!» И не будет ли ваш ответ иным, если вы услышите: «Радость моя, наконец-то! Давай-ка я помогу тебе перебраться через канат. Ты такая сексуальная, я от тебя без ума!» А что,

если вы пришли домой и муж встретил вас объятием и поцелуем, уже начал готовить обед, вынес мусор и закончил большую часть стирки? Как это повлияло бы на вашу реакцию? Когда человек с низким либидо говорит: «Я не могу заниматься сексом, пока не почувствую душевную связь», это означает: «Сделай так, чтобы мне было от чего оттолкнуться. Помоги мне почувствовать желание».

Сексуальные потребности могут меняться

Если вы достаточно долго живете или встречаетесь с одним и тем же партнером, вам понадобятся различные виды стимуляции, чтобы сохранить яркость и свежесть ощущений. Чаще всего тем, кто не удовлетворен качеством секса и/или степенью близости, нужно просто кое-что изменить в своей сексуальной жизни. Но зачастую они боятся это делать. Если женщина предложит попробовать что-нибудь новенькое, мужчина, возможно, подумает: «Значит, я делаю что-то не так?», или: «А что, если у меня не получится?», или: «Выходит, я ее не удовлетворяю? А может, я никогда не смогу ее удовлетворить? Разве я не старался доставить ей удовольствие? И вообще, почему ей вдруг пришло это в голову? Может, она уже давно несчастна? А может, у нее есть другой?» Если же такое пожелание выскажет мужчина, женщина может подумать: «А он не рассердится, если я откажусь? А если я не смогу удовлетворить его, он меня не бросит? А вдруг он отдалится от меня, если не получит того, что хочет? Значит, если я хочу его удержать, я должна делать все так, как ему хочется? А если я соглашусь, чего он потребует в следующий раз?»

Как ни странно, те самые перемены, которые необходимы, чтобы добавить отношениям свежести и укрепить

связь, вызывают тревогу, так как ставят под угрозу *стабильность* связи. В семьях не случайно устанавливаются определенные ежедневные ритуалы. Постоянство, как и надежность, успокаивает. Но чем вам спокойнее, тем скучнее становится ваша сексуальная жизнь, — конечно, если вы не примете мер, чтобы это изменить.

Недостаток новизны и яркости ощущений не единственная причина разнообразить вашу сексуальную жизнь. Со временем и женщинам, и мужчинам приходится практиковать новые сексуальные игры или предварительные ласки, чтобы достичь нужного уровня возбуждения. К примеру, в молодости женщине достаточно, чтобы член проник в ее влагалище, — это вызывает у нее удовольствие, сравнимое с оргазмом. Но со временем она ощущает, что не может возбудиться без стимуляции клитора. Именно поэтому пары, которые, возможно, поначалу не практиковали оральный секс или ласки руками, со временем часто начинают использовать их в качестве прелюдии. Молодым мужчинам часто достаточно визуальной стимуляции — уже один вид раздевающейся женщины возбуждает мужчину, если у него достаточно высокое либидо. С годами он не теряет этой способности, но зрительная стимуляция должна стать более откровенной — например, ему нужно видеть, как женщина ласкает его или сама себя.

Счастливые пары давно поняли, что секс — отличный способ наладить отношения. В наши дни, когда профилактике болезней и здоровому образу жизни уделяется такое внимание, любую сексуальную проблему можно решить. Каждый мужчина может достичь эрекции; каждая женщина может получить сексуальное удовлетворение. Если вы помогаете друг другу — для вас нет преград.

Научитесь «входить в воду» — и другие навыки общения вам не понадобятся

Теперь вы знаете, что для вас самое важное в жизни, и умеете смотреть на мир одновременно своими глазами и глазами любимого человека. Значит, вы уже готовы усвоить главный навык, необходимый для прочной душевной связи. Если и существует панацея от потери связи, то это *сознательная* эмоциональная подстройка, способность настроиться на эмоциональное состояние друг друга. Мы называем это умением «войти в воду».

В главе 4 мы говорили о разрушительной силе бессознательной эмоциональной подстройки и о том, что вы до сих пор делали для того, чтобы не заразиться негативными эмоциями. Может быть (если вы женщина), вы безуспешно пытались утешить мужчину так, как утешаете подруг: «По-моему, у тебя неприятности на работе. Давай поговорим об этом». Или, еще хуже, вы были так заняты собой, что не желали замечать его состояние или отрицали его право чувствовать то, что он чувствует. А может быть, вы переживали: «Что же мы будем

делать, если он потеряет работу?» А если вы мужчина, возможно, вы диктовали жене, как поступить, чтобы избавиться от проблем, и в результате только отталкивали ее от себя. Или, еще хуже, говорили ей: «Сама виновата — надо было заранее все предусмотреть».

Эта вода — не океан, а лужа

Некоторые люди опасаются настраиваться на эмоции близких и переживать их чувства. Что, если они не смогут вынырнуть из этой пучины горя? Не примите это за насмешку, но подумайте спокойно — разве это не безумие? Эмоциональная подстройка — механизм *выживания*. Зачем же природе или Богу топить нас в пучине страданий? Разве это поможет нам выжить? Механизм подстройки эмоций дан вам затем, чтобы вы могли наладить душевную связь — для вашей же общей пользы.

Чтобы понять, что значит «войти в воду», вспомните, как это происходило в начале ваших отношений. Когда ваш любимый раздражался, злился, тревожился, волновался, чувствовал себя подавленным или не мог сбросить напряжение, вы не отмахивались от этих чувств, не принимали их на свой счет и не боялись, что они затянут вас в глубину отчаяния или в водоворот душевного смятения. Вы просто давали ему понять, что переживаете за него, и, скорее всего, встречали такую же заботу с его стороны, когда вам было плохо или грустно. Вы заботились друг о друге, и это помогало вам. Пожалуй, тогда наши читательницы не выражали свою заботу в таких фразах, как «Что случилось, дорогой?», или «Скажи, что ты чувствуешь?», или «Нам надо поговорить». Вы и тогда не слышали бы в ответ ничего, кроме: «Ничего не случилось, все в порядке» или «Я просто устал».

Возможно, раньше он сказал бы это более вежливым тоном, но суть была бы та же — уклончивые, ничего не значащие фразы. С другой стороны, и мужчины, вероятно, в то время выражали свою заботу иначе. Видя, что женщина чем-то расстроена, они не меняли тему разговора, не делали вид, что ничего не заметили, и не ворчали: «Вечно с ней что-нибудь не так».

Вы переживали за любимого человека и заботились о нем, но выражали это не прямо. Вы не «выясняли отношения», вы просто «входили в воду». Есть множество способов сделать это: взять за руку, погладить по плечу, посочувствовать, поддержать, поверить, обнять, поставить на стол цветы, включить его любимую музыку, а главное — разделить его чувства, каковы бы они ни были. При этом вы вовсе не погружались в пучину отчаяния. Скорее всего, вы тут же понимали: то, что казалось вам океаном, на самом деле всего лишь лужа и ступить в нее вместе совсем не страшно. Вот вам пример.

Брэд так устал на работе, что, придя домой, не поздоровался с женой, а сразу лег на диван. Крисси даже не знала, что он уже дома, и, увидев это, немного обиделась. Ее первым побуждением было отчитать его: нельзя же быть таким бирюком! Неужели так трудно соблюдать элементарные приличия? К счастью, она уже знала о том, что значит «войти в воду», и решила проверить эту идею на практике. Она присела рядом с усталым мужем. Она стала дышать в лад с ним и *почувствовала* его усталость. Посидев так молча минуты три, она начала массировать ему спину. Через какое-то время, к ее удивлению, он ответил ей тем же.

«Это и правда помогает, — сказал он и добавил: — Как у тебя прошел день?» Да, именно так — *он* поинтересовался *у нее*, как прошел день. Душевная связь делает чудеса.

Вывод таков: не бойтесь разделить чувства близкого человека. Не отмахивайтесь от них, не пытайтесь с ходу «все уладить», не выясняйте отношения и не пытайтесь изменить его или ее настроение. Часто для того, чтобы «войти в воду» вместе с любимым мужчиной, достаточно просто заметить, что его что-то беспокоит, и без слов деликатно показать, что вы поддерживаете его. Часто достаточно с сочувствием посмотреть в глаза женщине, чтобы дать ей понять, что вы ее понимаете и поддерживаете. Каковы бы ни были ваши отношения — если вы *покажете пример*, вы, скорее всего, получите в ответ то же самое.

Для чего это нужно?

«Входить в воду» вместе с любимым человеком не всегда хочется. Это можно понять — в конце концов, никому не нравится заражаться негативными эмоциями, даже на короткое время. Но есть три очень важные причины, почему это *необходимо* сделать. Во-первых, это помогает создать более прочную связь. Во-вторых, если вы не способны сделать шаг навстречу любимому, ему становится труднее преобразовать негативные эмоции в позитивные (в этом случае ему было бы проще, если бы он был один). Трудно настроиться на позитивный лад, если тот, кого вы любите, вас игнорирует, отвергает или пытается контролировать. Кстати, это важный момент и для родителей. Не нужно говорить детям, что они не должны чувствовать то, что чувствуют, — это им не поможет. Лучше разделите эмоции ребенка на пару минут, и тогда он сам справится с ними.

Третья причина, почему в близких отношениях необходимо «входить в воду», — вы дали слово! (Вы ведь дали понять, что *будете рядом* с любимым, когда ему

плохо.) Вы бы не стали жить вместе, если бы не верили, что любимый поможет вам в трудную минуту. Когда вы брали на себя обязательства, вы не говорили: «Я буду заботиться о тебе только тогда, когда мне это удобно и когда я в настроении». Вы обещали (если не словами, то своим проявлением заботы), что будете помогать ему *всегда*, когда ему это нужно. И теперь, когда один из вас нарушает это обещание, другой чувствует, что его предали.

Как «войти в воду» вместе с ним

«Входя в воду» вместе с мужчиной, помните, что это нужно делать не так, как с женщинами. «Дорогой, я же вижу, что что-то не так! Давай поговорим!» Это хорошо для общения с подругой: женщине будет легче уже от того, что к ней проявили участие. Но мужчине этого мало — ему не станет лучше, пока он не начнет *действовать*. Как-то Шерри взяла с собой в поездку по Европе внука-подростка, Дерек. Однажды вечером, сидя в гостиничном номере, она услышала, как он говорит по телефону с родителями. Похоже, без него дома происходило что-то интересное. Когда он повесил трубку, было ясно, что он соскучился по родителям и чувствует себя покинутым.

— Дерек, — сказала она, — тебе, наверное, обидно, что ты сейчас не дома. Им там весело, а ты здесь один. Ты, наверное, расстроился.

— Бабушка, — простонал он, — ты же только хуже делаешь!

Сначала Шерри обиделась, что внук так отреагировал на ее искреннюю попытку утешить его. Но потом она поняла, что напрасно заговорила с ним как с девоч-

кой. Мальчику разговоры не помогут. Тогда она обняла внука и предложила ему сыграть в карты. Уже через несколько минут он заметно повеселел.

Вот формула, как «войти в воду» вместе с мужчиной:

- Обнимите его или как-то иначе без слов выразите близость.
- Начните делать вместе с ним то, что у него хорошо получается.

Тогда, вместо того чтобы чувствовать себя неудачником, он ощутит, что на многое способен.

«Входя в воду» вместе с ним, не пытайтесь преследовать какие-то свои цели. Не надо настраиваться на эмоциональное состояние близкого человека только для того, чтобы заставить его выслушать вас. Это будет выглядеть фальшиво. «Войдите в воду» и не вспоминайте о своих целях до тех пор, пока не выйдете из нее. Поначалу вам будет нелегко сконцентрироваться, но со временем вы привыкнете. Результат превзойдет ваши ожидания.

Более 70 % разводов происходит по инициативе женщин, которым кажется, что мужьям наплевать на их чувства. Это очень грустно, потому что на самом деле таких мужей очень мало. Обычно мужчине, если только он в этот момент не злится на жену, далеко не все равно, что она чувствует. Именно то, что их жены несчастны, и заставляет их злиться или замыкаться в себе, пытаясь подавить чувство собственной несостоятельности. Чаще всего мужчины очень хотят проявить заботу и внимание. Им только нужно научиться делать это так, чтобы не перестать чувствовать себя мужчинами. Другими словами, им следует научиться «входить в воду». «Вода» — это отрицательные эмоции, которые женщина переживает в этот момент. Мы не имеем в виду

легкое раздражение, которое пройдет само собой через пару минут. Скорее речь идет о «паршивом состоянии», выражаясь по-мужски, или, как говорят женщины, «расстроенных чувствах» — когда она нервничает, испытывает стресс, огорчена или подавлена. Что подсказывает мужчине инстинкт защитника? Вытащить ее из воды, бросить ей спасательный круг (то есть решить проблему или объяснить ей, как это сделать)? Но вы наверняка уже не раз пытались сделать это, и ничего хорошего из этого не выходило. Она только обижалась, или сердилась на вас, или заявляла, что вы ничего не понимаете. Столкнувшись с такой реакцией, мужчины обычно замыкаются в себе или делают вид, что все в порядке, а женщины еще сильнее страдают от страха одиночества. Смертельный удар большинству браков наносит ситуация, когда с женщиной случается настоящая беда: тяжелая болезнь, нервное расстройство или смерть кого-то из родных. Часто мужчина бросает ее без поддержки, потому что не хочет «сидеть и киснуть вместе с ней», как выражаются некоторые из наших клиентов. «Вынырнув из воды», женщина понимает, что на этого человека нельзя положиться в трудный момент. Она чувствует себя одинокой и брошенной и в конце концов разрывает отношения.

Научитесь «входить в воду» вместе с ней, когда ситуация еще не столь серьезна. Это убедит ее, что вы поддержите ее и в настоящей беде, а может быть, поможете такой беде избежать. Приведем пример. У Бекки портилось настроение всякий раз, когда приходилось обсуждать с бывшим мужем что-то, связанное с детьми. Со дня их развода прошло пять лет, но он до сих пор отлично умел выводить ее из себя. Кенни, ее нынешний муж, был зол на своего предшественника за то, что тот расстраивал Бекки. Поэтому она старалась не

показывать, как ей тяжело. Ведь если Кенни об этом догадается, он тут же начнет поучать ее, как надо отвечать на выпады бывшего супруга: «Зачем ты все это терпишь? Пригрозила бы, что подашь на него в суд, только и всего». От таких советов Бекки только сильнее нервничала. А потом муж будет злиться на нее за то, что она не последовала его указаниям, и они весь вечер не будут разговаривать друг с другом. Вместо того чтобы поддержать Бекки в трудной ситуации, Кенни создавал дополнительные сложности. Но после работы на нашем семинаре Кенни стал действовать по-другому. Почувствовав, что Бекки расстроена и пытается скрыть это от него, он обнял ее и сказал, что она просто молодец. Ради детей она мужественно выносит поведение бывшего мужа, как бы он ни действовал ей на нервы. Бекки пересказала ему все, что бывший наговорил ей по телефону, — например, требовал поменять билеты в аэропорту, чтобы отправить девочек домой другим рейсом, и считал, что именно она должна заплатить неустойку авиакомпании. Она долго жаловалась на его нечестность и непомерные претензии. На этот раз, вместо того чтобы высказать все, что он думает о ее бывшем муже, и объяснить, что должна думать Бекки, Кенни просто согласился с ней. Он разделил ее тревогу и горечь. Он почувствовал ее страх, как бы ссоры родителей не отразились на детях. Он заметил, как повезло девочкам, что у них такая заботливая мать. Бекки сразу стала успокаиваться. Когда она позвонила бывшему мужу и поменяла билеты, Кенни ее поздравил. Они провели чудесный вечер вдвоем, чувствуя, что никогда еще не были так близки друг другу.

Вывод таков: не бросайте ее одну. Не отмахивайтесь от проблемы, не пытайтесь с ходу ее решить, не давайте указаний и не пытайтесь помочь *насильно*. Просто под-

держите ее, «войдите в воду» вместе с ней, и тогда очень скоро вы сможете выйти из нее *вместе*.

Камилла и Роза дружили со школьных лет. Они выходили замуж, разводились, снова выходили замуж, растили детей, меняли работу, и так далее, и так далее — и все это время были неразлучны. Когда им исполнилось по пятьдесят лет, они даже вместе вступили в организацию для пожилых женщин — «Общество красных шляпок». Когда Камилла умерла, Роза почувствовала, что ее мир рухнул. Ее муж, Кевин, понимая, что значила для жены эта потеря, день за днем поддерживал ее и сочувствовал ее горю. Со дня смерти Камиллы прошло десять месяцев, приближался День благодарения, и чувство потери охватило Розу с новой силой — в этот день они всегда готовили тамали вместе. Это была ежегодная традиция: футбол по телевизору, тамали на кухне. Роза долго сомневалась, стоит ли готовить тамали в этом году, и наконец решила, что стоит. Но, проснувшись утром в День благодарения, она почувствовала, что ей нелегко будет пережить этот день. Она надела халат и с тяжелым сердцем пошла на кухню, думая, что ей придется делать тамали одной. Но едва войдя туда, она поняла, что она вовсе не одна. Кевин уже аккуратно разложил на кухонном столе все необходимое: кукурузную муку, яйца, чили, листья кукурузы — а рядом лежала ее красная шляпка.

Кевин «вошел в воду» вместе с Розой и помог ей выбраться на сушу. В его простом и прекрасном поступке выразилась его любовь к жене, сострадание и готовность разделить ее чувства.

Некоторые женщины на наших семинарах жалуются: «Я хотела поговорить с ним о чем-то важном. Он закатил глаза в потолок и уселся за стол с таким видом, будто я попросила его заново разметить городское шоссе. «Ты будешь слушать или нет?» — спросила я. «А что мне

остается?» — раздраженно поинтересовался он. «Если не хочешь, можешь не слушать», — ответила я. Он тут же встал и вышел из комнаты. И как я, по-вашему, должна почувствовать душевную связь с ним?»

Прежде всего, нужно было *сначала* почувствовать связь и только потом начинать разговор. Тогда ее просьба, вероятно, не прозвучала бы так, как будто она просила его заново разметить 66-е шоссе. Прежде чем начинать разговор, нужно наладить связь. Это очень важно. Попробуйте провести эксперимент. Если вы хотите о чем-то поговорить с женщиной, потратьте пять минут на подготовку. Не думайте о том, что хотите сказать. Вместо этого постарайтесь подумать о нем как о самом близком человеке. Вспомните то время, когда вы чувствовали близость. Вспомните, как вы вместе смотрели на закат, возились с детьми, ходили в церковь или в кино, нюхали цветы или занимались любовью. Подумайте, что вы почувствовали бы, если бы узнали, что на Землю движется гигантский метеорит и что через несколько часов человечества не станет. Вспомните, как вы когда-то верили в него и гордились им.

Минут через пять вы будете готовы к разговору. Обнимите мужа, все еще *не думая* о том, что хотите сказать. Ощутите, как много он значит для вас и как вы им дорожите. После этого мягко начните беседу — без претензий, без обвинений.

Не говорите: «Почему ты опять бросил полотенце на пол?» Лучше скажите так: «Милый, мне так нравится, когда ты вешаешь полотенце на место. Я же знаю, что ты это делаешь только для меня». Вам может показаться, что это звучит странно, но попробуйте. Признательность бывает мощным возбуждающим средством.

Чтобы ваши разговоры с женщиной были удачными, помните, что эмоции могут доставлять ему больше физи-

ческого дискомфорта, чем вам, — из-за нервного возбуждения и прилива крови к мышцам. Не раздражайтесь, если он ерзает на стуле или вертит что-нибудь в руках. А лучше всего — прогуляйтесь вместе и поговорите на ходу. Конечно, это не похоже на разговор с подружками, но ничуть не хуже.

Помните также, что, когда вы говорите: «Мне одиноко, я чувствую, что в моей жизни чего-то не хватает, ты меня не ценишь, я нужна тебе только для секса и т. д.» — он слышит одно: «Ты меня мало любишь». Поэтому он огрызается, злится, кричит на вас или замыкается в себе. Вы скорее поможете себе и ему ощутить чувство близости, если разбудите в нем инстинкт *защитника*. Лучший способ сделать это — признаться в том, чего стыдитесь вы. Попробуйте сказать: «Иногда мне кажется, что я ни на что не гожусь. Никто меня не уважает, да и как женщина я ничего особенного из себя не представляю».

Скорее всего, он постарается уверить вас, что это не так; подбодрить и утешить. Он попытается наладить душевную связь. Другими словами, он сделает шаг навстречу.

Ну а что, если вы сделали все так, как сказано, а он все равно уходит из комнаты, хлопает дверью и кричит: «Оставь меня в покое!»? Что ж, несмотря на вашу обиду и раздражение, вы все равно можете ощутить душевную связь. Вы все равно можете почувствовать, как много этот человек значит в вашей жизни, и поверить, что дурные чувства уйдут. Обязательно спросите себя, что для вас важнее — полотенце на полу или душевная связь с мужем? Что скорее поможет вам добиться, чтобы полотенце висело на месте, — обида или душевная связь? Что вы цените в себе больше всего — способность следить за порядком в ванной или заботу о семье?

- Верьте в него. Умейте видеть в нем хорошее — как в те дни, когда вы полюбили друг друга.
- Помогите ему стать хорошим любовником. Расскажите ему о том, что доставляет вам удовольствие, замечайте, когда он делает это.
- Помогите ему сделать вас счастливой. Если мужчина злится, пытается вас контролировать или отгораживается от вас, значит, он понимает, что не сумел сделать вас счастливой, и пытается уйти от чувства собственной несостоятельности. Если вы скажете ему, что вы несчастны, вы можете его потерять. Говорите о том, как он делает вас счастливой, — и он будет делать это чаще.
- Признайте, что он не меньше вашего заботится об интересах детей, даже если вы не согласны с его методами воспитания. Обсуждайте вопросы, связанные с детьми, в уважительном тоне.
- Скажите ему, какие его поступки помогают вам почувствовать себя защищенной.
- Дайте ему понять, что цените его работу.
- Уважайте его.
- Поощряйте его стремление стать лучше. Когда мужчину заставляют извиняться, как ребенка, извинение кажется ему скорее демонстрацией покорности, чем шагом к примирению. Ему неприятно начинать мириться с извинениями, как это делают ваши подруги. Он будет стараться восстановить связь не словами, а *поступками*: сделать что-то для вас, сделать что-то вместе с вами, обнять или поцеловать. Все эти мелочи — способы сказать вам, как много вы значите для него. Может быть, они и не слишком красноречивы, но это — искреннее выражение любви к вам.

Некоторые мужчины на наших семинарах жалуются: «Я делаю все, что она хочет. Но если она чем-то недовольна — в этом всегда виноват я. Ей ничем не угодишь». Сколько раз вы слышали это от мужчин? На самом деле угодить ей вовсе не так трудно. Просто обращайтесь внимание, когда она обеспокоена. Это нетрудно заметить: ваш собственный дискомфорт — хорошая подсказка.

- Уважайте ее.
- Не отказывайтесь выслушать ее.
- Покажите, что верите ей.
- Помогайте ей всем, чем можете.
- Чаще обнимайте и ласкайте ее, и не только тогда, когда хотите заняться сексом. Пусть на каждое сексуальное прикосновение приходится восемь несексуальных.
- Уважайте ее связь с родными и друзьями.
- Извинитесь, если что-то из перечисленного у вас не получилось.
- Если она обидела вас, не отвергайте ее попытки помириться.
- Самое главное — «входите в воду» вместе с ней.

Если хотите наладить душевную
связь — забудьте о чувствах,
думайте о мотивации

Любое из наших чувств сводится к одной из трех моделей: сближение, избегание или нападение. Чем чаще вы склоняетесь к сближению, тем лучше для вас и для вашего брака.

Самое главное в ваших эмоциях не то, что вы *чувствуете*, а то, что вы при этом *делаете*. Основная функция эмоций — побудить вас к действию. Слово «эмоция» — греческое, и произошло оно не от слова «чувствовать», но от слова «двигать». Древние греки называли эмоции «двигателем поступков». Сейчас принято говорить, что они *мотивируют* поведение. Эмоции посылают биологические сигналы мышцам и внутренним органам, чтобы заставить нас *сделать* что-нибудь. Физиологические ощущения, вызванные эмоциями, — это способ привлечь наше внимание и заставить действовать. Чаще всего мы переживаем неприятные чувства, когда *не* делаем того, к чему эти чувства нас побуждают. Именно тогда нам делается плохо. Если у вас болит нога, это знак, что надо

бы ослабить шнурки на ботинках. Душевная боль напоминает о том, что мы не должны отступать от того, что считаем самым важным в жизни.

Человеку, особенно мужчине, куда легче разобраться в своих мотивациях, чем в чувствах. (Помните, разговоры о чувствах — иностранный язык для мужчины.) Если вы начнете рассуждать о чувствах, скорее всего, вас обоих это только выведет из равновесия. В конце концов, на чувства влияет множество факторов — скорость обмена веществ, темперамент, состояние здоровья, усталость, гормоны, голод, физическая активность, лекарства... и даже погода может отразиться на наших чувствах. Мало того, в течение жизни мы привыкаем ассоциировать различные чувства с определенными событиями. К примеру, чувство стыда у вас может ассоциироваться с поднятой бровью матери, с бранным словом, которым называл вас отец, с учителем, который внушал вам, что вы тупица. Любое из таких событий (или хотя бы что-нибудь, отдаленно напоминающее их) вызывает у вас сложный комплекс чувств — вроде бы ни с того ни с сего. А вот в мотивациях мужчине, да и женщине, разобраться куда легче. Основных мотиваций всего три, и каждая связана с определенным типом поведения, включающим в себя огромное количество вариаций:

СБЛИЗИТЬСЯ
ИЗБЕЖАТЬ
НАПАСТЬ

Сблизиться — значит направить на кого-то или на что-то позитивную энергию. Если вам хочется сблизиться к чему-то, значит, это вам нравится, вы хотите узнать об этом больше, лучше понять и оценить. Мотивация сближения работает, когда вы любуетесь

закатом, пытаетесь решить проблему или чем-то заинтересованы. (Что мы подразумеваем, когда говорим, что этот человек нам близок? Что с ним приятно общаться, что он открыт для новой информации и идей, дружелюбен, заинтересован и с ним легко общаться.) Спросите себя: «Что я чувствую, когда любимый человек приближается ко мне с желанием лучше узнать меня или проявить заботу?» А теперь задайте себе еще один вопрос: «Что мне нравится больше — когда он пытается сблизиться или когда он ершится и огрызается?»

Избегать — значит вообще не тратить энергии. Если вам хочется чего-то избежать — вы постараетесь оказаться от этого как можно дальше. Мотивация избегания работает, когда вы закрываете глаза на проблему или пытаетесь отвлечься, «балдея» перед телевизором. Чаще всего это получается само собой. Вы просто переключаетесь на что-то другое или стараетесь «расслабиться», чтобы не думать ни о чем вообще. Иногда это сознательная попытка отгородиться от кого-то. В любом случае, избегая друг друга, вы разрушаете отношения. Вам обоим будет казаться, что от вас хотят отделаться.

Напасть — значит обратить *против* кого-то отрицательную энергию. Когда работает мотивация нападения, вы пытаетесь принизить, ранить, вывести из строя или уничтожить. Сюда же относятся принуждение и манипуляция. Если вы чувствуете осознанное или неосознанное побуждение «сбить с кого-то спесь», «поставить на место» или показать, что вы больше знаете и умеете, что вы талантливее, сильнее, выносливее, тоньше чувствуете, обладаете большим творческим потенциалом, оригинальнее мыслите, — значит, вы руководствуетесь мотивацией нападения. Эта мотивация заставляет нас ставить других людей ниже себя, отмахиваться от их точки зрения или подрывать их

веру в себя. Важно отметить, что, даже если вы говорите мягким, ласковым голосом, но при этом преследуете подобные цели, — вы все равно руководствуетесь мотивацией нападения. Собственно, можно вообще ничего не говорить — отношение все равно проявится. Вот несколько примеров.

Для женщин: представьте, что ваш муж только пришел с работы, сидит в своем любимом кресле и читает газету. Вы хотите с ним поговорить, но он весь поглощен чтением.

- Мотивация *сближения*. Можно, не теряя доброжелательного настроения, заняться чем-то другим, пока он читает. Можно подойти, сесть возле него и молча посидеть рядом; может быть, он захочет обсудить с вами какие-то статьи. Можно взять у него те страницы, которые он уже прочел, и почитать тоже.
- Мотивация *нападения*. Можно сказать (ласковым голосом): «Надо кое-что сделать по дому, давай-ка займемся этим». Кажется, ничего плохого не сказано, но косвенно вы дали понять, что его потребности менее важны, чем ваши. К тому же вы нарушаете его привычный распорядок, а вы ведь знаете, как он важен для него.
- Мотивация нападения может выразиться в критике («В доме куча дел, а ты газетки читаешь!») или осуждении (раздраженные реплики, негативные мысли). Список можно продолжать бесконечно.
- Мотивация *избегания*. Можно, пока он читает газету, пойти в парк и посмотреть на ласточкино гнездо — не вывелись ли новые птенцы (хотя вы знаете, что он хотел бы сделать это вместе с вами). Таким образом вы намеренно игнорируете его и не даете ему возможности поддержать связь с вами.

Для мужчин: представьте, что ваша жена пожаловалась, что вы ее совсем не слушаете.

- Мотивация *сближения*. Можно сказать: «Да, правда, я отвлекся. Я сегодня просто устал. Мне стоит быть повнимательнее». (Вероятно, вы так и думаете, но боитесь сказать — как бы не пришлось после этого слушать ее весь вечер. Но, скорее всего, такого не случится. Ей прежде всего нужна душевная связь. Как только она ее почувствует, ей не так уж нужен будет этот разговор, а значит, она не будет говорить долго!)
- Мотивация *нападения*. Можно сказать (ласковым голосом): «Я тебя слушал вчера. А сейчас мне нужно разобраться со счетами». Звучит на первый взгляд резонно, но это можно понять так, что ее слова не стоят внимания. И можете быть уверены — именно так она вас и поймет.
- Мотивация *избегания*. Можно сделать вид, что вы ничего не слышали, и заняться своими делами — поиграть с детьми или посмотреть телевизор.

Есть еще одна важная причина обратить внимание прежде всего на мотивации, а не на чувства. С раннего детства мы прекрасно понимаем, когда люди пытаются с нами сблизиться, нападают на нас или избегают нас, но редко можем с такой же точностью прочесть их мысли и чувства. Понятно, что они о чем-то думают и что-то чувствуют, но далеко не всегда удастся угадать, что именно.

Почему ваши цели и намерения,
в сущности, не имеют значения

Мотивация существенно отличается от цели или намерения. Допустим, ваша *цель* — заставить мужа или жену

понять, в какой финансовой ситуации оказалась ваша семья, и вы *намереваетесь* убедить его или ее согласиться с определенными ограничениями бюджета. Но если вы не настроены сблизиться, то не увидите или не захотите увидеть точку зрения супруга и даже не заметите этого, всецело сосредоточившись на том, чтобы изложить свою собственную. Чувствуя, что с ним не считаются, супруг обидится и не захочет вас слушать. Тогда вы, скорее всего, постараетесь принизить его точку зрения или отмахнуться от нее, намекая на то, что любой нормальный, разумный человек смотрел бы на это дело так же, как и вы.

Однако вы достигнете своей цели только при использовании тактики сближения. Ваш партнер откликается главным образом не на ваши цели и намерения, а на ваши мотивации. Защищаясь от нападения или обижаясь, что их избегают, супруги, дети и другие люди могут вообще не уловить ваших целей и намерений и почти наверняка не придадут им значения. Люди откликаются на эмоциональный настрой вашей мотивации — на то, какие чувства она у них вызывает. Избегая кого-то или нападая на него, вы заставляете его чувствовать себя униженным. Именно поэтому все ваши попытки донести до других свои цели и намерения ни к чему не приведут, *пока вы не измените свою мотивацию*. Все получится, если вы захотите понять и принять точку зрения близкого человека, вместо того чтобы пытаться управлять или манипулировать ею.

Мотивации в разговоре

Обычно стоит только заговорить с женщиной, как мотивация сближения включается у нее сама собой. Но если женщина начинает разговор с мужчиной, он

может легко сорваться к избегающей модели поведения, даже если вначале был настроен иначе. Причиной тому прежде всего резкая перемена обстановки, которая, как мы помним, вызывает у него прилив кортизола. А главное — мужчина постоянно боится пережить стыд собственной несостоятельности. Ему кажется, что разговор непременно пойдет о его ошибках и промахах. Все это еще раз подчеркивает необходимость понимать и принимать точку зрения друг друга. К счастью, мотивация сближения почти так же заразительна, как и две другие. Другими словами, если вы подходите к близкому человеку с искренней заинтересованностью, то и он, скорее всего, ответит вам тем же. Но если вы демонстрируете пренебрежение и равнодушие, чего же ждать в ответ?

Сосредоточившись на своих побуждениях, вы получаете большое преимущество: теперь вам не нужно разбираться в сложных оттенках и переплетениях разнообразных чувств, которые вы испытываете. Все, что нужно, — задать себе следующие вопросы:

Какую мотивацию порождают мои поступки? Они соединяют или разъединяют нас?

Согласуются ли мои поступки с тем, что я считаю главным в жизни?

Какой мотивацией я руководствуюсь — сближаться, избегать или нападать?

Убедитесь, что он настроен на сближение

Разобравшись в мотивациях, мы можем по-новому взглянуть на обычную женскую жалобу: «Я ему говорю, а он не слушает!» Исходя из своего опыта мы хотели бы внести небольшую поправку. Вы говорите с ним, когда он не слушает! С мужчиной нужно говорить иначе, чем

с женщиной. Прежде чем претендовать на его внимание, убедитесь, что он настроен на сближение.

Женщина, с которой заговорили, настраивается на сближение, потому что женщины обычно создают связи при помощи разговоров. Кроме того, беседа не отрывает женщину от других занятий. Она может слушать, даже если совершенно поглощена чем-то другим, — ведь ее мозг великолепно приспособлен для выполнения нескольких задач одновременно. Она может делать свое дело и в то же время продолжать беседу. Мужчины совсем другие. Их мозг приспособлен к тому, чтобы сосредотачиваться на одной задаче, и они привыкли извлекать преимущества из своей «целеустремленности». Когда вы начинаете разговор с мужчиной, перед ним встает выбор: продолжать делать то, чем он в данный момент занят, или говорить с вами. Если он целиком поглощен своим занятием, он может просто не услышать вас, особенно если вы говорите будничным тоном. Если же вы встревожены или расстроены, в его организме сработает предупредительная система нервного возбуждения и он переключит внимание. Но помните — резкая перемена, вызванная вашим страхом, активизирует его защитные инстинкты. В результате вы ничего не добьетесь, кроме злости или раздражения. Лучше уважайте его личное пространство и не начинайте важный разговор, пока не убедитесь, что он настроен на сближение.

Убедитесь, что она настроена на сближение

Мужчины, чтобы проверить свою мотивацию, проделайте одно упражнение. Вспомните какой-нибудь случай, когда, по-вашему, жена или подруга не была готова к сближению, и подчеркните те из глаголов, которые подходят к ситуации.

1. Вы пытались *понять* ее точку зрения, *отмахнуться* от нее или *принизить* (оспорить) ее? (И, кстати, в чем состояла ее точка зрения?)
2. Вы *отнеслись* к ее мнению *суважением*, *отмахнулись* от него или *доказали*, что оно *ничего не стоит*?
3. Вы пытались *укрепить* или *подорвать* ее веру в себя? (Вы могли сказать ей, что у вас проблемы, и спросить, не поможет ли она разобраться. Это поддержало бы ее уверенность в себе и настроило бы ее на сближение. С другой стороны, дав ей понять, что только последний дурак может не согласиться с вашим мнением, вы добились бы прямо противоположного эффекта.)

Проверьте свою мотивацию

Вспомните ваш обычный выходной и выберите для каждой мотивации два слова, которые чаще всего подходят к вам:

| Сближение | Избегание | Нападение |
|----------------------|-----------------------|--------------|
| Делать шаг навстречу | Игнорировать | Критиковать |
| Защищать | Манипулировать | Осуждать |
| Заботиться | Контролировать | Принижать |
| Подбадривать | Уходить в себя | Отталкивать |
| Ценить | Пренебрегать | Требовать |
| Понимать | Не придавать значения | Принуждать |
| Влиять, направлять | Не обращать внимания | Доминировать |
| Договариваться | Отрицать | Угрожать |

| | | |
|--|--------------------|--|
| Просить изменить что-то в его поведении | Отвлекаться | Оскорблять (словесно или физически) |
| Увлекать | Дуться | Мстить |
| Помогать, поддерживать | | |
| Сотрудничать | | |

А теперь напишите, как ваш муж (жена) воспринимает ваши мотивации. Например, если вы считаете, что обычно вы поощряете или уговариваете его, не кажется ли ему, что вы принуждаете его или пытаетесь контролировать?

| | | |
|-----------------------------------|------------------|------------------|
| Сближение | Избегание | Нападение |
| Мои мотивации: | | |
| | | |
| Как он(а) воспринимает их: | | |
| | | |

Чтобы лучше разобраться в своих мотивациях, обратите внимание на некоторые аспекты ваших отношений, которые требуют ваших усилий и внимания. Следующий опрос поможет вам понять, легко ли сблизиться с вами.

Легко ли сблизиться с вами?

Душевная связь устанавливается, когда вы оба доступны для сближения (мотивированы к сближению). Отметьте на шкале ниже уровень вашей мотивации в последние шесть месяцев в отношении каждой из перечисленных областей.

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

7–5 Сближение — это открытость, доступность, готовность сотрудничать, заинтересованность

4–0 Избегание — это отказ от общения, незаинтересованность, уход в себя, неготовность сотрудничать

4–0 Нападение — это злость, оскорбления, критика, унижение, осуждение, обида

Чем ниже балл, тем вы недоверчивее и тем менее открыты для сотрудничества. Если вы выбрали балл 4 или ниже, отметьте, какая мотивация для вас характерна: нападение или избегание. Если и та и другая, отметьте обе. (Например, если вы отказываетесь от секса или игнорируете потребности партнера, в категории «сексуальное партнерство» поставьте 4 балла или меньше, в зависимости от того, как долго вы отказывали ему в сексе и насколько агрессивно или бесчувственно вели себя с ним.)

Отметьте, на сколько баллов вы оцениваете свое поведение в следующих отношениях:

1. Бюджет и расходы

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

2. Совместное участие в домашних делах

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

3. Способность проявлять и принимать нежность
(вне связи с сексом)

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

4. Постоянный интерес к супругу

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

5. Сексуальное партнерство

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

6. Умение ставить интересы супруга на первое место

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

7. Романтичность

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

8. Интерес к тому, что интересует его (ее):
хобби, работа и пр.

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

9. Умение создать атмосферу покоя
и безопасности в браке

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

10. Умение сдерживать негативные мысли и эмоции

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

11. Верность и надежность

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

12. Умение быть хорошим другом

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

13. Способность легко уживаться с другим

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

14. Готовность поддерживать своих близких

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

15. Умение общаться

| Сближение | | | Нападение или избегание | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

Результаты можно интерпретировать по-разному. Взглянув на количество баллов, вы можете получить некоторое представление о том, насколько легко с вами сблизиться. Однако важно уделить внимание каждой конкретной области, чтобы начать менять мотивацию. Чем чаще вы будете настроены на сближение и чем реже на нападение и избегание, тем легче вам будет улучшить отношения.

Мужской разговор

(Эта глава написана Стивеном специально для мужчин)

Как мужчина может укрепить отношения,
оставаясь мужчиной

Одно из лучших воспоминаний в моей практике психолога — тот день, когда я понял, что мужчины, с которыми я работал, могут улучшить отношения в браке и сделать жен счастливыми. Для этого им вовсе не нужно «выяснять отношения» или вести себя по-женски. Им поможет то, что они сами ценят в себе больше всего: горячее желание защитить тех, кто им дорог. Привязанность для мужчины означает готовность защищать и делать шаг навстречу.

Желание защищать тех, кого мы любим, — инстинкт, необходимый для выживания. Он чрезвычайно важен для того, чтобы человеческий род не прервался. Даже гнев и агрессия служат в первую очередь не для самосохранения, а для защиты тех, кто нам дорог. Если вы в этом сомневаетесь, спросите себя, что разозлило бы вас сильнее и вызвало бы у вас большую агрессию — если

бы кто-то причинил вред вам лично или вашей жене и детям? Инстинкт защиты любимых *сильнее* инстинкта самосохранения. Вы готовы даже рискнуть жизнью, чтобы спасти тех, кого любите. Возможно, вы не закрыли бы жену или ребенка от пули собственным телом, если бы могли в этот момент рассуждать и взвешивать. Но, скорее всего, вы будете действовать молниеносно и поступите так, как велит вам инстинкт защитника.

То же самое относится и к самцам социальных животных. Самцы в стае нужны не только для размножения. Главная социальная функция самца — *защита* группы от хищников. Именно поэтому у самцов большинства млекопитающих мышечная масса больше, приток крови к мышцам и внутренним органам сильнее, клыки и когти длиннее, реакция стремительнее, шаги шире, центральная нервная система работает активнее, а миндалевидное тело (часть лимбической системы, отвечающий за мгновенную реакцию на раздражители) крупнее. Даже у тех видов, у которых главные охотники самки, как, например, у львов, самцы принимают на себя роль защитников. Самцы всех видов социальных животных окружают стаю по периметру, отражая атаку хищников, в то время как самки вместе с детенышами прячутся за их спинами.

Хотя инстинкт защитника, похоже, заложен в генах всех социальных млекопитающих, у людей он особенно силен. Мне было бы приятно думать, что причина тому — наше нравственное превосходство над животными, но скорее всего дело в том, что человеческие детеныши гораздо дольше остаются беспомощными и незащищенными. Животные, в среде которых социальные связи более слабы, уже через десять минут после рождения могут бегать на собственных ногах. Чем выше стоит животное в пищевой цепи, тем дольше его детеныши

беспомощны, и потому им необходимы более сильные эмоциональные связи с матерью или с обоими родителями. Что уж говорить о людях! В наши дни дети зависят от родителей лет до двадцати пяти.

Поскольку инстинкт защитника чрезвычайно важен для выживания, он составляет основу мужской гордости. Если нам не удастся защитить тех, кого мы любим, наша самооценка страдает, как бы успешны мы ни были в других отношениях. (Представьте себе, что переживает глава корпорации мирового значения, если он вел ребенка за руку, а тот вырвался и убежал на дорогу.) Но если вы успешно защищаете своих близких, ваша самооценка останется высокой, пусть даже с карьерой у вас не все гладко. Согласно исследованиям, увольнение не становится трагедией для тех мужчин, для которых благополучие семьи важнее их собственного самолюбия. Они тут же начинают искать новую работу — им ведь нужно кормить семью. Те же, кто воспринимает увольнение как удар по самолюбию, впадают в отчаяние и депрессию. Пройдет не одна неделя, прежде чем они отважатся искать новую работу.

Защищать и делать шаг навстречу

Стиль отношений, характерный для большинства мужчин, — защищать и делать шаг навстречу. Вам будет гораздо легче ощутить эмоциональную связь с женой или подругой, если вы будете чувствовать, что способны ее защитить. Если вам почему-либо кажется, что вы этого не можете, эмоциональная связь будет даваться вам с трудом. Вам даже может показаться, что вы ее недостойны. И если женщина скажет, что ей не хватает душевной близости, вы, скорее всего, разозлитесь или замкнетесь в себе.

Остерегайтесь этого чувства. Мужчины, которые чувствуют себя недостойными душевной близости, часто не просто плохие мужья и отцы. Науке давно известно, что эмоциональная связь несовместима с насилием и что причиной насилия часто становится именно обрыв такой связи. У серийных убийц и террористов никогда не бывает теплых отношений с детьми. Когда-то солдат предпочитали набирать в армию *до того*, как они станут отцами, а когда дети рождались, отцам не давали с ними общаться. У социальных животных самцы, принадлежащие к стае, лучше взаимодействуют с другими и чаще играют роль *защитников*, в то время как изгнанные становятся одинокими хищниками и часто исподтишка нападают на слабых членов стаи.

Рост семейного насилия идет параллельно со снижением роли отцовства. Когда отцы теряют позиции защитников, они с большей вероятностью начинают добиваться власти и контроля над женами и подругами. Мне приходилось работать с тысячами мужчин, осужденных за домашнее насилие, и я убедился, что отцы, активно участвующие в жизни своих детей, едва ли способны причинить вред *какой бы то ни было* женщине.

Формула неудачной защиты:

инстинкт защитника + страх неудачи = контроль

Исследование показывает, что, когда женщина выражает эмоции, открывая уязвимость (чаще всего — в форме жалоб), мужчина обычно пытается объяснить ей, что нужно делать, чтобы решить проблему. Если женщина возмущается тем, что ею пытаются руководить (а так бывает чаще всего), — мужчина, который всего лишь хотел помочь, тоже выходит из себя. Если ей не нужна его помощь, пусть разбирается сама! «Делай что хочешь

и оставь меня в покое!» Для женщины это звучит как: «Или делай по-моему, или убирайся на все четыре стороны!» В итоге обе стороны обижены и расстроены.

Почему мужчины так странно реагируют на женские попытки добиться душевной близости (а именно это желание стоит за их жалобами, ворчанием и претензиями)? Вовсе не потому, что они хотят держать женщину под контролем или не готовы мириться с тем, что она отказывается подчиняться «мудрому мужскому руководству». Чаще всего эти бедняги, и ваш покорный слуга в том числе, всего лишь пытаются избежать мучительного сознания своей неспособности защитить любимую.

Испытание мужественности в наше время состоит не в том, чтобы уйти в лес и питаться жуками, доказывая свою способность преодолеть страх и выжить в любых условиях. Оно больше в том, чтобы научиться защищать любимую женщину, не пытаясь навязывать ей свою волю.

Все ее жалобы — на самом деле
лишь просьбы о близости

В семейных отношениях нужна особенная защита, не такая, какой ждет от вас девушка, пришедшая к вам на свидание. Ваш боевой клич «Я тебя спасу!» или «Я решу твои проблемы!» больше не работает. Теперь от вас требуются *поддержка, уважение, доверие, содействие и дружеское плечо*. Не получая этого, наши жены начинают жаловаться, и вовсе не потому, что им нравится нас критиковать (хотя со стороны это выглядит именно так). Им просто не хватает ощущения душевной связи. И даже если их просьбы о близости выражаются в претензиях и обвинениях, мы должны отвечать на них защитой и поддержкой.

Если вы действительно хотите защитить женщину, помните: главное не то, что она говорит, а то, что чувствует. Вы можете не соглашаться с ее словами, главное — уважать и ценить ее саму. Если она будет чувствовать, что с ней считаются, это даст ей чувство душевной связи и защищенности, даже если она не согласна с вашим мнением. Вы уже знаете, как этого добиться, — когда вы только начали встречаться, вам это легко удавалось. Разница в том, что теперь вы болезненнее реагируете на ее поверхностные эмоции и менее чувствительны к ее главной слабости. Если она ворчит, или обижается, или сердится, или так занята, что не обращает на вас внимания, — значит, ее что-то беспокоит. Душевная связь смягчит это беспокойство, а ваша недоверчивость, отчужденность или критика — усилит.

Любовь вырастает из инстинктивного желания
защитить и сделать шаг навстречу

Вспомните то время, когда ваша жена или подруга говорила с вами обо всем, что ее тревожило или пугало. Наверняка в ответ вы демонстрировали готовность защитить. Если она была чем-то расстроена, вы интуитивно догадывались об этом. Если она чувствовала, что ей не хватает внимания, вы старались восполнить эту нехватку. Если она чувствовала себя никому не нужной, вы давали ей понять, как много она значит для вас. Если ей казалось, что вы ее в чем-то обвиняете, вы тут же разуверяли ее. Если она чувствовала себя виноватой, вы помогали ей избавиться от этого чувства. Если она чувствовала, что ее не ценят, вы рассказывали ей, какая она замечательная. Если она чувствовала себя отвергнутой, вы говорили, что никогда ее не бросите. Если она чувствовала себя беспомощной, вы старались придать

ей уверенности в собственных силах. Если ей казалось, что она не может с чем-то справиться, вы помогали ей убедиться, что она способна на большее. А если ей казалось, что ее никто не любит, вы окружали ее любовью. Все это вы делали, повинаясь естественному желанию защитить любимого человека.

Вы полюбили эту женщину потому, что чувствовали душевную связь с ней, а душевную связь вы почувствовали потому, что вам хотелось ее защищать. Перемены к худшему начались, когда вам стало казаться, что это желание (которое делало вас счастливым, когда вы ухаживали за ней) в семейной жизни обходится слишком дорого. Возможно, у вас и были для этого серьезные основания, но пока вы так чувствуете, вы не сможете успешно решить проблему денег и времени. Другими словами, дела будут идти все хуже и хуже, пока вы не решитесь защищать жену от ее страхов, как делали когда-то. В конечном счете это обойдется вам гораздо дешевле (и по деньгам, и по времени), чем разлад в отношениях и в результате развод.

Разумеется, вашу жену по меньшей мере смутила такая перемена в вашем отношении к ее страхам. Она делает то же самое... а вы? Раньше вы бросались на ее защиту, а теперь это вызывает у вас только гнев и возмущение. Можно подумать, что, женившись на ней, вы привили ей иммунитет от проблем и плохого настроения. Поэтому, если женщина показывает, что ей плохо, мужчина начинает нервничать.

Первобытному человеку было куда легче проявить инстинкт защитника. Тогда для этого достаточно было завалить тяжелым камнем вход в пещеру, чтобы туда не пробрался саблезубый тигр, отогнать хищников от своей добычи, принести домой что-нибудь съедобное, чтобы накормить любимую, и какую-нибудь шкуру, чтобы

ее согреть. *Защитить* — означало спасти от серьезной опасности и суровых лишений.

Ваш инстинкт защитника не изменился со времен первобытных людей. Но у пещерного человека ключевое слово было — *выжить*. Ваша слабость означала верную *смерть*. Именно поэтому инстинкт защитника не дает покоя современным мужчинам. Если вы не можете купить жене новое украшение, она от этого не умрет. Но вы будете переживать первобытный страх неудачи, унаследованный от далеких предков, для которых неудача означала смерть.

Среди моих клиентов есть один миллиардер. Пока у них с женой великолепные отношения, его щедрость не знает границ. Но как только начинаются «напряги», ему кажется, что она транжирит слишком много денег. Вашей жене совершенно необходимо чувствовать себя в безопасности (всегда) и ощущать душевную связь с вами (чем чаще, тем лучше). Когда она этого не чувствует, она страдает от неосознанного страха одиночества, который, в свою очередь, заставляет ее бояться лишений. Это означает, что она, скорее всего, начнет тратить больше денег на покупки, больше есть, больше пить, и так далее. А чем больше она тратит, тем сильнее ваш страх оказаться плохим добытчиком. Если вы начнете ее упрекать или уйдете в себя, она, вероятно, начнет тратить еще больше, и эта спираль в конце концов приведет вас к разводу.

Любовь дается даром,
вина обходится дорого

Вы должны понять: это не жена заставляет вас бояться, что вы можете потерпеть неудачу. Она лишь напоминает вам об этом страхе. В частности, вам не станет лучше,

если жена уступит и откажется от того (к примеру) ожерелья, которое ей так нравится. В глубине души у вас все равно останется нерациональное ощущение, что вы *должны* были его купить. Этот внутренний конфликт вам и предстоит уладить самому. Жена может избавить вас от страха неудачи, только перестав *желать* того, чего вы не можете ей дать. Если она по-прежнему будет хотеть чего-то недоступного, это будет означать, что она «согрешила в мыслях». Чтобы защитить себя от страха неудачи, вызванного ее желаниями, вы начнете отдаляться от нее. Вы перестанете понимать, чего она хочет, о чем мечтает, и в конце концов почувствуете, что рядом с вами — совершенно чужой человек. Вам будет казаться, что вы для нее — всего лишь кошелек, а ей — что вам от нее нужен только секс. Не хотите быть кошельком? Тогда дайте ей то, чего кошелек дать не может, — душевную близость, чувство защищенности и эмоциональную поддержку во всех ее устремлениях.

Почему секс — это так важно

Я достиг половой зрелости незадолго до того, как был опубликован доклад Кинси о женской сексуальности. Тогда мы едва осмеливались мечтать о сексе с девушками. Это казалось нам ужасно эгоистичным — самим-то девушкам (думали мы) это не доставит никакого удовольствия. А если они делают это только ради нас, не получая ничего для себя, чего же они потребуют взамен? Может быть, нам придется ходить с ними по магазинам? Обсуждать всякие женские дела? И до чего мы так дойдем?

Потом мы узнали, что женщинам на самом деле нравится секс, если мужчина делает все *правильно*. Но легче от этого не стало! Доктор Кинси опубликовал

первое научное исследование, в котором говорилось, что женская сексуальность гораздо сложнее мужской, что им нужна гораздо более тщательная подготовка и сам половой акт должен длиться гораздо дольше, чтобы женщина получила удовлетворение. Теперь мы должны были думать не только о том, как затащить женщину в постель, а еще и о том, что с ней в постели делать.

Это мужское беспокойство называли «страхом перед возможной неудачей» — эта фраза регулярно появлялась в популярных СМИ, обычно с прибавкой «новый»: «новый страх перед возможной неудачей». На самом деле он был не так уж нов: мужчины всегда опасались оказаться никудышными любовниками. Но раньше им приходилось бояться только слабой эрекции или преждевременной эякуляции. А теперь, вдобавок ко всему, пришлось овладевать искусством прелюдии — нужно было делать это долго и «правильно», чтобы женщина получила сумасшедший оргазм. Одно дело — быть отвергнутым женщиной, которой не нравится секс (можно понять, почему она не хочет идти на жертву), и совсем другое — быть отвергнутым потому, что ты недостаточно хороший любовник. Как забавное отражение этой угрозы мужскому эго, в пародиях на фильмы ужасов появился новый тип персонажей: капризные, сексуально неудовлетворенные женщины.

За эти годы вышли тысячи книг с описанием техник, перед которыми ни одна женщина не устоит. Все они только порождали новые мифы о мужском страхе сексуальной неудачи. Я могу дать вам бесплатный совет, как сделаться потрясающим любовником: наладьте эмоциональную связь с женщиной. Если вы хотите быть непобедимо сексуальным и одновременно избавиться от проблем в отношениях, научитесь обращаться с любимой женщиной как можно бережнее.

Сострадание — непобедимая защита

Секрет улучшения сексуальной жизни и отношений в браке состоит в том, чтобы понимать страх и тревогу, скрывающиеся под беспокойством, занятостью, капризами, жалобами, претензиями и ворчанием вашей жены, и сочувствовать им. Вы можете инстинктивно почувствовать ее неуверенность, даже когда она сама не осознает ее. Особенно важно помнить об этом, когда она вас в чем-то обвиняет. Когда вас обвиняют, вам хочется защищаться. Но когда вы защищаетесь, вы не думаете о ее обиде, — вас волнует лишь ваше задетое самолюбие. Секрет в том, чтобы автоматически откликнуться на чувство неуверенности, скрывающееся под ее жалобами, и лишь затем опровергнуть обвинения. Если вы посочувствуете ее боли, она почти наверняка снимет или хотя бы смягчит большую часть своих претензий. Рассмотрите следующие примеры. Сначала — типичная защитная реакция. Если бы мне платили по десять центов каждый раз, когда я слышу что-то подобное, я бы уже давно разбогател.

— Тебя никогда не бывает дома, — заявила Салли, когда Джек поздно вернулся с работы. — Думаешь, я буду разогревать тебе ужин? Не надейся. Я тебе не служанка.

— На этой неделе я дважды приходил вовремя, — возразил он. — Ты же знаешь, сколько у меня работы.

— Целых два дня из пяти? Выходит, мне повезло. Всю жизнь мечтала выйти замуж за человека, который уделяет мне сорок процентов своего времени.

— Стоит ли вообще приходить домой, чтобы все это выслушивать!

В общем, вы поняли. Они могли продолжать в том же духе весь вечер (иногда так и бывало), вновь и вновь

пытаясь выяснить, кто прав, а кто виноват. Может быть, ему нужно работать меньше и проводить больше времени с семьей? А может, это ей не мешало бы понять, что именно для семьи он и работает?

Конечно, они *оба* правы. И оба неправы, потому что слышат только себя. Она лучше поняла бы, как тяжело он работает, если бы чувствовала душевную связь с ним, когда он *был дома*. Проблема в том, что он не чувствует своей вины и возлагает всю ответственность на нее. Это мешает ему понять простую вещь — она скучает без него! Она только потому и недовольна, что скучает и хочет, чтобы он был рядом.

А теперь посмотрим, что получается, когда сострадание оказывается сильнее, чем желание защитить себя.

Салли выдвигает обвинение:

— Тебя никогда нет дома!

Джек ставит портфель на пол и ласково обнимает ее.

— Я так скучаю по тебе, когда приходится задерживаться на работе. Надо бы проводить с тобой больше времени. Жаль, что приходится работать допоздна.

— Подогреть тебе ужин? — спрашивает она.

Сострадание не только помогает нам почувствовать неуверенность, скрывающуюся за обидой и возмущением. Оно помогает обоим *успокоиться*, ощутить умиротворяющее чувство близости. Именно этого они пытались добиться, когда вели свои бесконечные диалоги, защищая себя и обвиняя друг друга. Им хотелось успокоиться и почувствовать душевную связь. Замените защитную реакцию состраданием, и вы увидите, что защищаться больше не от чего.

Большая часть ваших обид происходит от того, что вы не умеете защитить любимую от эмоциональных проблем. Научиться этому вам поможет только *сострадание*.

Вот основные моменты, о которых надо помнить, чтобы научиться проявлять сострадание в споре с женщиной:

- Вместо того чтобы с ходу опровергать ее точку зрения, постарайтесь лучше понять свою собственную. (Например, вы оба хотите отправить детей в частную школу, но ей не нравится, что для этого вам приходится работать сверхурочно. Вместо того чтобы спорить, подумайте, почему вам так важно, чтобы дети учились в частной школе, и почему это стоит того, чтобы работать больше.)
- Поймав себя на желании защищаться, отдавайте себе в этом отчет. (Например: «Я разозлился, и мне хотелось, чтобы она наконец замолчала».)
- Отмечайте, как влияет на ход разговора ваш страх неудачи, стыда, несостоятельности или потери статуса. (Например: «Я плохой отец — у меня нет денег на то, чтобы отдать детей в частную школу и при этом не пропадать все вечера на работе. Я не сумел стать хорошим добытчиком, защитником, мужем и отцом. Кроме того, из-за этой усталости и нервозности я не могу быть хорошим любовником».)
- Принимайте ее точку зрения в том виде, в каком она ее излагает. Не поправляйте ее и не торопитесь озвучивать собственное мнение. Попробуйте описать проблему ее словами. (Например: «Если бы ты как следует захотел, ты нашел бы больше времени для меня и детей».)
- Поймите, чего она больше всего боится в глубине души. (Например: «Когда я прихожу домой усталым и раздраженным, она чувствует, что мне не до нее. Она боится, что я могу ее бросить и ей придется растить детей одной. Тогда она не сможет отдать их в частную школу и покупать им хорошие вещи».)

- Укрепите душевную связь, и тогда ее страх и ваш стыд утихнут. (Например «Я могу объяснить ей, что я работаю так много ради того, чтобы она была счастлива и у детей было все необходимое, и что, когда я дома, мне нужно ее внимание».)

Некоторые мужчины не позволяют себе испытывать сострадание — они опасаются, что это могут принять за слабость. Больше всего они боятся, что из них начнут «вить веревки».

Но это просто смешно! Пытаясь избежать чувств, которые кажутся нам проявлением «слабости», мы становимся *совершенно беспомощными*. И проблема здесь в противоречивости стереотипного представления о *мужественности*. В большинстве культур главным признаком мужественности считается *храбрость* — способность терпеть боль и преодолевать страх, защищая то, что вам дорого. Но популярные представления о мужественности часто предполагают паническую боязнь эмоций. Настоящий мужчина в рекламе «*Marlboro*» седлает коня и скачет в пустыню, чтобы в одиночестве травиться сигаретным дымом, лишь бы не разговаривать с женщиной. Ведь этот разговор может вызвать у него эмоции, с которыми он не совладает. И это называется сильный мужчина?

Настоящая сила

Сила — это не только способность сделать что-то самому или заставить другого делать то, что вы хотите. К примеру, в ваших силах разогнаться на машине и врезаться в стену дома. Допустим даже, что вам удастся принудить жену сделать то же самое. Но будет ли это проявлением силы? Скорее, глупости. Выстрелить себе в ногу — не поступок сильного человека.

Сила — это способность действовать в своих интересах. Это способность поступать согласно своим убеждениям и ценностям. Сострадание побуждает вас изменять что-то к лучшему, делать шаг навстречу, дорожить любимой и защищать ее. Гнев заставляет унижать ее, отдаляясь от нее или нападая. Какое поведение больше отвечает вашим интересам, а следовательно, более достойно сильного мужчины?

Сострадание — это сила.

Парадокс сострадания

Исследования показывают, что люди (и мужчины, и женщины), которые чувствуют, что при необходимости всегда получают сочувствие и поддержку, становятся куда более независимыми. У тех же, кто волнуется, что может их не получить, формируется *депривированное сознание*. Это можно проиллюстрировать следующим примером. Представьте, что вы голодали целую неделю. Будете ли вы после этого настаивать на изысканном меню? Будете ли вы чинно есть ножом и вилок, не забыв положить салфетку? Или вы проглотите все, что удастся добыть, и как можно скорее? Скорее всего, вы будете напоминать голодного волка, а не воспитанного человека за обедом. Так вот, остерегайтесь доводить женщину до такого состояния. Не дайте ей изголодаться по эмоциональной поддержке. Иначе она будет *постоянно* думать о своих эмоциональных потребностях и требовать все больше и больше внимания, пока вам не покажется, что ей всегда будет мало. Выход есть — проявляйте сочувствие заранее, *в малых дозах*. Пусть она знает — при необходимости вы ее всегда поддержите. Как только она поймет это, потребность в сочувствии почти пропадет.

Используйте стыд в качестве мотиватора — пусть он поможет вам подготовиться к удару

Все время избегать стыда нельзя — это все равно что отключить внутреннюю охранную систему. Так и до пожара недалеко. Смотрите на стыд как на сигнал тревоги — он говорит вам, что вы отклонились от своих принципов и ценностей.

Тогда я пытаюсь сбежать, уйти в себя,
повышаю голос, хлопаю дверью и т. д.



Я раздражаюсь, злюсь, обижаюсь,
чувствую усталость, говорю, что с меня хватит, и т. д.



Когда она критикует меня, жалуется, злится,
раздражается, обижается и т. д.



Но если я заставляю себя понять,
что ее страх одиночества, потери или боли —
обратная сторона ее желания любить меня
и быть любимой



Я хочу защитить ее (не пытаюсь навязать свою волю)
и дать понять, что мне не безразличны ее чувства.
Я хочу душевной близости, даже если физически
мы далеки друг от друга.

Как только вы вернетесь на правильный путь, вам сразу станет лучше. Приведенная выше схема поможет вам усвоить этот необходимый навык.

Можете сделать копию этой схемы и носить ее некоторое время. Цель этой практики — подавить в зародыше попытки избежать стыда и сделать шаг навстречу. Поначалу это будет нелегко — придется преодолевать старые привычки. Но с каждым разом это будет даваться все легче и легче. Вы и не заметите, как стыд останется в прошлом — бледной тенью, что когда-то омрачала вашу эмоциональную жизнь.

Перечитайте схему несколько раз — и чем больше, тем лучше!

Формула Любви.

Четыре минуты сорок пять секунд
в день для прочных отношений

Самое лучшее мы приберегли напоследок. Если вы дочитали до этой страницы, вы заслужили право владеть Формулой Любви. Эта формула проста и мудра одновременно. Она состоит всего из четырех шагов. Еще одна хорошая новость — вы можете все сделать *сами*, без помощи мужа или жены. Можно даже не посвящать любимых в свои планы. Они и сами заметят, как улучшилось ваше эмоциональное состояние после того, как вы сознательно решили создать прочную душевную связь.

Вот эти четыре шага.

Формула Любви

1. Проявляйте близость четыре раза в день — в ключевые моменты.
2. Обнимайте мужа или жену шесть раз в день по шесть секунд.

3. Думайте о хороших сторонах вашего брака.
4. Заключите контракт, обязывающий вас щедро дарить любовь и сочувствие.

Ключ к переменам — в будничных, повседневных эмоциях. Мысли и поступки, укрепляющие душевную связь, должны стать частью вашего ежедневного распорядка. Формула Любви укрепит ваш брак менее чем за пять минут в день. Рассмотрим каждый шаг в деталях.

1. Проявляйте близость четыре раза в день — в ключевые моменты.

Почему мы так любим песни о любви? Потому что большинство из нас не умеет выражать ее столь убедительно. Что ж, приятно иногда послушать песни, но можно обойтись и без них. Для этого необходимо включить в свой распорядок дня новый пункт — «проявить близость к любимому человеку». Придумайте специальный жест, который говорил бы о том, как этот человек дорог вам. Это может быть, например, фраза: «Ты так много значишь для меня» или «Ты — смысл моей жизни». А можно просто ласково дотронуться до него или посмотреть ему в глаза. Главное — чтобы это шло от сердца.

Решив, как именно вы хотите выражать близость, повторяйте это четыре раза в течение дня: 1) сразу после пробуждения, 2) прежде чем выйти из дома, 3) когда возвращаетесь домой и 4) перед тем, как заснуть. Почему именно эти моменты являются важными? Исследования показывают, что слабые и умеренные эмоции следуют одна за другой более или менее непрерывным потоком. Если самая первая утренняя эмоция была положительной, то, скорее всего, такой же будет и следующая. И тем выше вероятность того, что последующая эмоция тоже будет положительной. И следующая за ней... и так далее.

Другими словами, наша эмоциональная жизнь не игра в «орла и решку», где ваши шансы всегда 50:50, сколько бы раз вы ни бросали монету. Предшествующие эмоции влияют на последующие, определяя главное направление эмоционального потока.

Вспомните несколько удачных дней из своей жизни. Наверняка большинство из них начиналось с приятной мысли или поступка, доставившего вам удовольствие. Если вы будете каждый день проявлять близость к любимому человеку, поток ваших эмоций повернет в позитивное русло. А ваш любимый с самого утра будет ощущать, что его любят и ценят.

Второе проявление близости необходимо, когда вы утром выходите из дома. Это задаст вам эмоциональный тон до вечера. Третий раз — когда вы возвращаетесь домой. Если вы зададите положительный тон на часы, которые проводите вместе, вся семья будет чувствовать себя лучше. И наконец, перед сном проявите близость еще раз. Этот ежевечерний ритуал поможет вам заснуть в хорошем настроении, и утром вы проснетесь с чувством любви друг к другу.

2. Обнимайте мужа или жену шесть раз в день по шесть секунд.

Объятия — лучшее лекарство от обид, омрачающих ваши отношения. Если вы подолгу не обнимаете друг друга, это может привести к настоящей беде. Все просто: чем реже вы касаетесь друг друга, тем сильнее ваша обида. Ежедневный ритуал, который займет у вас тридцать шесть секунд в день, поможет разорвать этот замкнутый круг.

Крепко обнимайте своего мужа (или жену) не менее шести раз в день. Каждое объятие должно длиться минимум шесть секунд. Формула «шесть на шесть» не

случайна. Сейчас вы, скорее всего, обнимаетесь не чаще чем раз или два в день. Увеличив количество объятий до шести, вы заметите, что стали ближе друг другу. Почему они должны длиться не менее шести секунд? Иногда вам просто не хочется обниматься вообще. Но даже если вы сделаете это против желания, на четвертой или пятой секунде ваш жест станет искренним — при условии, что вы еще не стали чужими друг другу. Такие объятия повышают уровень серотонина и успокаивают нервную систему, что, помимо всего прочего, снижает аппетит. Неплохо, правда? Вы будете чувствовать себя лучше, спокойнее, веселее — и, плюс к тому, сможете между делом сбросить лишние пару килограммов.

3. Думайте о позитивных сторонах вашего брака.

Это совсем просто. В течение рабочего дня как можно чаще делайте перерыв на десять секунд, чтобы подумать о любимом человеке. Пусть все эти мысли будут радостными. Можете перечислить ниже три из них.

.....
.....
.....

4. Заключите контракт, обязывающий вас щедро дарить любовь и сочувствие.

Составьте контракт (можно даже устный), гласящий: «Я буду проявлять любовь к тебе каждый день так, как указано ниже». Пусть контракт будет простым и кратким. Оформите его по всем правилам и выполняйте принятые в нем обязательства *ежедневно*. Чтобы лучше сформулировать свои мысли, выполните следующее упражнение. Закончите фразу: «Если бы я любил(а) ее (его), я бы...» Например:

- Посмотрела бы ему в глаза и сказала бы, как он мне дорог. (Сказал бы ей, как много она для меня значит.)
- Позволила бы ему меня утешать. (Дал бы ей понять, как сильно я хочу видеть ее счастливой.)
- Дала бы ему понять, что я в него верю. (Рассказал бы ей, как она сделала мою жизнь лучше.)

Вот некоторые пункты контракта, которые придумали наши клиенты.

«Настоящим обязуюсь:

Говорить ласковым голосом.

Зажигать для тебя свечи.

Приносить тебе кофе в постель.

Готовить тебе завтрак.

Ставить цветы на твой стол.

Оставлять тебе любовные записки».

Эмоциональная страховочная система

Если вы хотите сохранить связь, вашим эмоциям необходима страховочная система — как космонавтам, выходящим в открытый космос. Эмоциональная страховочная система не связывает нас, но привязывает друг к другу.

Представьте себе, что вы привязаны друг к другу длинным страховочным канатом. Вы связаны все время, что бы вы ни делали, что бы вы ни чувствовали. Когда вы оба заняты работой — вы связаны. Даже когда вы злитесь друг на друга, вы связаны. Чтобы напомнить себе об эмоциональной системе страховки, связывающей вас, запишите следующее предложение на листе бумаги и всегда носите с собой. Сделайте копию и дайте ее мужу или жене.

Я — СТРАХОВОЧНАЯ СИСТЕМА — ТЫ ЧТО СВЯЗЫВАЕТ МЕНЯ С ТОБОЙ

(Примеры: «Ты наполняешь мою жизнь смыслом». «Мы многое пережили вместе». «Когда мне плохо, только ты можешь утешить меня».)

Если вы представите, что вас постоянно связывает невидимый страховочный канат, вы совершенно иначе станете вести себя с любимым человеком. Дайте ему время убедиться, что с вашей стороны это не случайная прихоть, и он почти наверняка ответит признательностью и нежностью. Чтобы чувствовать близость, когда вы рядом, нужно научиться чувствовать ее, когда вы далеки друг от друга.

Защита от ударов исподтишка

Как бы вы ни старались, как бы ни оттачивали навыки общения, время от времени вы все же будете заставлять друг друга испытывать страх или стыд. Совершенно избежать этого невозможно. К счастью, есть способ быстро вернуться в нормальное состояние и восстановить оборванную связь. Этот способ хорош еще и тем, что помогает вам не повторять ошибок. Он включает в себя три шага:

ОСОЗНАТЬ
РАСКАЯТЬСЯ
ИСПРАВИТЬ ОШИБКУ

Осознание

Чтобы осознать свои поступки, которые заставили вашего мужа (или жену) пережить стыд или страх, нужно увидеть эти поступки их глазами. Это может оказаться нелегким испытанием: *ничто так не ранит, как сознание,*

что ты причинил боль любимому человеку. Неприятно признаваться себе в этом, даже если ваши действия были неумышленными. Признавать свои ошибки всегда трудно. Никому не хочется терзать себя сознанием, что ты заставил страдать другого человека, особенно любимого. Однако, чтобы освободиться от боли, ее придется вытерпеть. Если вы не сможете осознать свои ошибки, вам не удастся восстановить душевную связь. Правду сказать, даже если вы не признаете этого, все равно вы так или иначе почувствуете, что причинили боль близкому человеку. Вы можете это отрицать, можете пытаться подавить это чувство, но до конца отделаться от него не сможете. Мужчину сознание допущенной бестактности заставит мучиться от чувства собственной несостоятельности, и он, вероятнее всего, сорвет злость на женщине или замкнется в себе. Женщина, осознав, что обидела любимого, испугается и начнет вторгаться в его личное пространство, критиковать или отталкивать от себя. Чем больше гнева, отчуждения, обвинений и неприятия накопилось в ваших отношениях, тем нужнее вам сделать эти три шага — осознать, раскаяться и исправить ошибку. Если гнев и осуждение не высказаны в открытую, это еще не значит, что их не существует. Они могут принимать различные формы. Гнев может проявиться в угрюмом молчании или раздражительности, попытках контроля, отчуждении, недовольстве, откладывании любого дела в долгий ящик, чрезмерной озабоченности или пассивно-агрессивном поведении. Критика может принять вид поверхностных суждений, обидной снисходительности, мелочных придирок, нескончаемого словесного потока, попыток настаивать на своем и устанавливать свои порядки — вариантов сколько угодно. Теперь вы понимаете, почему нежелание признать свои ошибки может вбить клин между вами.

Почему так важно признать, что вы совершили ошибку? Прежде всего, пока вы не осознаете, что ведете себя неправильно, вы не сможете ничего изменить. Отрицая свою бестактность, которая заставила другого человека пережить страх или стыд, вы будете вести себя по-прежнему. Но стоит вам признать свои ошибки, как эти чувства вытеснит сострадание. И это не удивительно. Когда кто-то от всей души просит прощения, сострадание — естественная реакция.

Осознание того, что вы причинили кому-то боль, понимание смысла собственных поступков может прийти немедленно, а может — значительно позже. Лучше, если вы поймете это раньше, чем вам укажет на это тот, кого вы обидели.

Помните Летицию и Бо, которые довели стыд и страх друг друга до точки кипения по дороге со встречи выпускников? Пока Бо не взорвался, Летиция и не подозревала, что задевает его чувства. Если бы она поняла это раньше, может быть, даже ее телефонный разговор не очень помешал бы им. Она могла загладить ошибку извинением: «Прости, я просто по привычке ответила на звонок. То, что ты рассказываешь, мне гораздо интереснее». Да и Бо мог бы догадаться, что Летиция нервничает, когда не может ответить на звонок, и не обижаться на нее. Когда вы сами понимаете, что были неправы, это очень помогает восстановить доверие. Тот, кто осознал свою ошибку, скорее всего, не повторит ее вновь. Напротив, тот, кто не замечает, что его слова или поступки ранят другого, вряд ли сможет измениться. Так растет стена отчуждения.

Но даже если вы осознали свою бестактность только тогда, когда обиженный супруг обратил на это ваше внимание, для вас еще не все потеряно. Вы можете сделать следующие шаги — раскаяться и исправить ошибку. Признать свою ошибку никогда не поздно. Чем лучше

вы будете разбираться в себе и чем лучше узнаете любимого человека, тем яснее будете понимать, как именно подорвали его доверие к себе. Извинитесь сразу, не дожидаясь ссоры. Подумайте, как хорошо вам было бы, если бы ваш любимый в один прекрасный день пришел к вам и сказал: «Спасибо, что ты любишь меня со всеми моими недостатками». Или, готовясь к пышному празднованию годовщины вашей свадьбы, признал, что не каждый сумел бы уживаться с ним все эти годы и что это заслуживает благодарности.

Даже если вы проявили бестактность давным-давно, в предыдущем браке, — никогда не поздно признать свою вину, если вы кого-то обидели. Это не изменит прошлого, но удержит вас от повторения той же ошибки в будущем. Вы сами удивитесь тому, как, извинившись перед человеком из своего прошлого, изменили к лучшему новый брак. Особенно если за извинением последует следующий шаг — раскаяние.

Раскаяние

Осознать вину, но не раскаяться — все равно что принимать ванну без мыла или извиняться, на самом деле не чувствуя за собой вины. Это лучше, чем ничего, но такое осознание не очень-то поможет восстановить доверительные отношения или справиться со стыдом и страхом. Если вы говорите: «Я знаю, что причинил тебе боль», но *не чувствуете* этой боли, вам вряд ли удастся наладить душевную связь. Слова остаются словами, а дела делами. Раскаяние необходимо для того, чтобы не совершить ту же бестактность во второй раз. Когда вы по-настоящему осознаете, что обидели дорогого вам человека, раскаяние неминуемо последует за этим, если, конечно, вы не бессердечное чудовище.

Раскаяние — это смесь печали, вины и сожаления. Неудивительно, что это чувство не доставляет вам удовольствия. Оно и должно быть неприятным, иначе как вы запомните, что не стоит поступать так в следующий раз? В вашем мозгу формируется ассоциация: неправильное поведение — муки раскаяния. После этого вы ни за что не повторите подобного поступка.

Человеку, неспособному на раскаяние, нельзя доверять — он может причинить вам боль походя, даже не задумываясь об этом. Зрелый, душевно здоровый человек чувствует раскаяние, если разочаровал или обидел другого. Но этого мало. Раскаяние только тогда помогает исцелить раны, когда оно ведет к действию, побуждая нас исправить ошибку.

Исправление ошибки

Если вы признаете ошибку и раскаиваетесь, но не готовы исправить ее, значит, вы прошли лишь половину пути к примирению. Под ваши отношения заложена бомба, начиненная взрывчаткой — стыдом и страхом, которую нужно обезвредить.

Исправить ошибку можно по-разному. Женщины чаще склонны заглаживать вину словами. Это прекрасно, если за словами следуют перемены в поведении. Представим себе, что Летиция говорит: «Пожалуйста, прости, что я отвлеклась на разговор по телефону», а затем снова обрывает разговор и отвечает на звонок. В этом случае никакого улучшения не произойдет. А вот если бы она коротко сказала: «Извини», но в следующий раз не отвлеклась на звонки, это означало бы, что она действительно исправила свою ошибку. Иногда женщины склонны забалтывать любую проблему. Перемены в поведении производят на мужчину более сильное впечатление, чем

бесконечный поток извинений. Даже если женщина от всей души пытается исправить ошибку, мужчина поверит ей и простит только тогда, когда она докажет, что ее словам можно верить. Да и она сама простит себя только тогда, когда начнет вести себя иначе. Лучше *меньше говорить и больше делать*. Пусть ваши поступки помогут любимому почувствовать душевную связь с вами.

Мужчины, пытаясь загладить вину, не склонны вести долгие разговоры, а зачастую и вообще обходятся без слов. Мужчина, который хочет исправить ошибку, скорее начнет вести себя по-новому. Например, предложит: «Пойдем съедим по мороженому?» или «Тебе помочь?» Беда в том, что женщина часто ждет, чтобы свое желание исправиться он проявил по-женски. Она не замечает, что мужчина пытается восстановить связь, изменив поведение. Как часто мы слышим от мужчин: «Она даже не замечает, когда я меняюсь к лучшему! А вот плохое замечает сразу!» Представьте, как трудно бывает исправиться, когда не получаешь никакой или почти никакой поддержки.

Вывод таков: позвольте ему или ей делать это по-своему, а не по-вашему.

Свои собственные ошибки увидеть куда труднее, чем чужие. И, вопреки распространенному мнению, женщинам это удастся не лучше, чем мужчинам. Наш опыт работы с супружескими парами — больше пятидесяти лет на двоих. И за все эти годы ни один из нас ни разу не слышал, чтобы женщина, придя с мужем к психологу, сказала: «Со мной очень трудно ужиться. Пожалуйста, помогите мне стать хорошей женой».

Но если вы будете ежедневно признавать ошибки, раскаиваться и исправлять их — вы обретете любовь, которая не нуждается в словах.

Заключение

Если мечтаете
о большой любви —
не забывайте о мелочах

Романтические выходные, ужин вдвоем, совместные путешествия — все это прекрасно, но вряд ли способно фундаментально изменить ваши отношения к лучшему. Если это не сопровождается *ежедневными* проявлениями любви, эффект скорее будет отрицательным — физическое утомление и психологический спад после возвращения к обычным серым будням (а то ли еще будет, когда дело дойдет до подсчета расходов!). Чтобы сохранить любовь, которая не нуждается в словах, душевную связь нужно укреплять *постоянно (!)* — день за днем.

Если вы действительно хотите ощутить связь — неважно, бесят вас поступки любимого или восхищают. Главное — *желание*. Но откуда возьмется желание, если он ведет себя по-свински, а она все пилит и пилит? Ну, во-первых, он не будет вести себя так, если почувствует душевную связь с вами, а она будет меньше ворчать, если увидит, что вам не безразличны ее чувства.

Одна из самых разрушительных фраз, которые можно прочесть в книгах из серии «Помоги себе сам» — «Не забывай о своих потребностях» или, в другом варианте, «А как же я?». Ни один совет относительно семейной жизни не породил так много обид и взаимных претензий и так мало любви, как эти короткие фразы, вмещающие в себя столько эгоизма. Они идут вразрез с основным законом человеческих отношений: чтобы что-то получить, нужно сначала отдать.

Если вы хотите, чтобы вам сочувствовали, научитесь сочувствовать сами; если хотите, чтобы вас любили, научитесь любить; если хотите, чтобы вам шли навстречу, идите навстречу другим; если хотите, чтобы вас ценили, цените то хорошее, что получаете ежедневно.

Обнимайте друг друга!

Вот простое, но действенное средство, которое вы можете применять каждый вечер: обнимайте друг друга перед сном! Прибавьте его к вашим шести ежедневным объятиям — с той разницей, что оно, скорее всего, продлится дольше шести секунд.

Обнимая друг друга, постарайтесь почувствовать страх, скрывающийся за вашим душевным напряжением, беспокойством или подавленностью. Почувствуйте стыд, скрывающийся за нервозностью, претензиями, раздражением или унынием.

Не нужно ничего говорить. Пусть теплое объятие смывает с вас каждую крупинку стыда или страха. Утешьте друг друга. Убедитесь в том, что ваша душевная связь важнее всего...

Двое переживают лучшие минуты в своей жизни, когда их эмоции сливаются в одно целое, смягчая боль

и наполняя сердца счастьем. Когда эмоциональная связь становится сильнее слов, женщины сбрасывают с себя оковы бесконечных тревог, а мужчины прекращают разрушительные попытки избежать стыда.

Эта связь, гибкая и прочная, подарит вам любовь, которая не нуждается в словах.

Советуем почитать:

КНИГИ ДЛЯ ПРЕКРАСНЫХ ЖЕНЩИН

(библиотечка очаровательной лентяйки)

Почему «очаровательной» — понятно, но почему «лентяйки»? Ответ прост: есть милые читательницы, а есть мужчины-издатели. Вот мужчины и отбирают из сотен тысяч книг самое лучшее (бесконечное 8 марта ☺!), чтобы вы могли полентяйничать с книжкой на диване!

Порой нам приходится нелегко, так как каждая книга серии должна быть бестселлером. Если это Джон Грэй в компании с Марсом и Венерой — публикуем его лучшую книгу.

Если «закон притяжения (притяжения)», — только(!) Роберт Стоун.





А где еще вы прочтете о вреде продуктов, которые считаются полезными, и полезности продуктов «вредных»? Только у доктора Шиньи, который лечит американских президентов и голливудских звезд.



Хотите похудеть с помощью силы мысли? Тогда советуем методику Елены Кушковой (проверено — диет нет!). Хотите улучшить взаимоотношения в семье?



А на десерт — самый прикольный «дневник беременности» от Мел Гидройс! Несколько дней смеха вместо тонны мороженого (при том же количестве гормонов удовольствия).

Итак, мы трудимся...
Вы читаете...
И если Вы довольны —
мы счастливы!!!

ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Едим или худеем... Худеем и НЕ едим... Едим и НЕ худеем...
Как разорвать этот порочный круг???

Самый простой способ — узнать, что об этом думают «знатоки». К примеру, доктор Шиньи, который прославился своими успехами в Америке и Японии и который следит за здоровьем многих кинозвезд. Доктор, который создал теорию «волшебных» энзимов и по полочкам разложил большинство наших проблем: что кушать, сколько и кому....

Результат? За последние 40 лет этот мудрый потомок самураев благодаря своей системе вылечил массу людей, причем многих из них — от рака.



Но если вы поняли, что есть... и с чем, — это еще полдела. Глубокие познания теории не всегда воплощаются на практике. Помните про пресловутые «лишние» 3–5 кило? Решение — книга для тех, кто хочет похудеть один раз... Но навсегда!

Нас в детстве учили чистить зубы. Вверх-вниз. Затем по кругу. Стали постарше — научили водить машину. Но КАК кушать практически ВСЕ и не полнеть — научить забыли! Поэтому забудьте про диеты (они вредят, и от них потом полнеют) и кушайте все, но правильно! Побочных эффектов нет — методика опробована среди кинозвезд Голливуда!

Но что делать, если вам чуть-чуть не хватает (и тут вы не одиноки) силы воли, чтобы выполнять понятные и необременительные рецепты предыдущих двух книг? Тогда вам нужно «секретное оружие» Стива Миллера, совершившего переворот в англоязычном мире среди сторонников стройных фигур. Да, выглядит не очень тактично: «Слезь с дивана!..» Но зато как действует!



ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

Скот Хольцман

СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВЫХ ЖЕН

СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВЫХ МУЖЕЙ

Глазами мужчины для мужчин... и женщин!

Мужчины такие, какие они есть. И, оставаясь самими собой, могут быть счастливы в браке! На этом настаивает профессор психологии Скот Хольцман, разработавший уникальную программу создания и укрепления длительных, любящих отношений в семье. Написанная мужчиной для мужчин, эта книга поможет по-новому взглянуть на брак как на источник удовольствия, а не разочарования.

Всех женщин, купивших эту книгу из любопытства, предупреждаем: не оставляйте ее в доме на видных местах! На нее рискует наткнуться ваш муж — и тогда вашей нынешней, унылой семейной жизни придет конец. Но вас ждет начало новой, полной радости, взаимопонимания и искренней близости. Поэтому стоит рискнуть!

Женщины другие. Это ли не повод прислушаться к вдохновляющим словам Скота Хольцмана, который делится своими наработками и опытом семейной жизни многих тысяч мужчин. Оказывается, брак и счастье совместимы! О том, что женщины могут понять и применить к своей семейной жизни, — в несложных, но эффективных подсказках на страницах книги.

Мужчин, купивших эту книгу своим женам к 8 марта, предупреждаем: если ваша жена прочтет ее, у вас практически не останется шанса на развод... Подумайте дважды, и если «да», то мы с гордостью поставим себе зачет в графе «еще одни счастливо женатые мужчина и женщина».

Патрисия Лав, Стивен Стосны

**МИЛЫЙ, НАМ НУЖНО ПОГОВОРИТЬ
О НАШИХ ОТНОШЕНИЯХ...**

или как сделать «это» без ссоры

Перевод: О. Полей

Редактор: А. Дихтярь

Корректор: Т. Зенова

Оригинал-макет: Е. Степаненко

Обложка: И. Дерий

ООО Издательство «София»

107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 21.08.2008 г.

Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж 5000 экз. Зак. № 8781.

Отделы оптовой реализации издательства «София»

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 235-51-14

Книга — почтой

в России: тел.: (495) 476-32-58

e-mail: kniga@sophia.ru

в Украине: тел.: (044) 513-51-92; 01030, Киев, а/я 41

e-mail: postbook@sophia.kiev.ua

<http://www.sophia.kiev.ua>, <http://www.sophia.ru>

Отпечатано в ОАО «Тульская типография».

300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.

ОТКРЫВ ЭТУ КНИГУ НА ЛЮБОЙ СТРАНИЦЕ:

- приготовьтесь забыть все, что вы читали о проблемах взаимоотношений мужчин и женщин
- приготовьтесь на время отключиться от всего, что творится вокруг, и погрузиться в бушующий мир страстей и эмоций
- приготовьтесь через каждые десять минут вскрикивать: *«Вот!!! Именно это я имела в виду, когда пыталась объяснить тебе ЭТО!!!»*
- приготовьтесь заглянуть сначала в *душу* своего партнера, а затем еще глубже — в самые интимные места, где рождается большинство мыслей
- постарайтесь прочитать книгу НЕ залпом — читайте медленно, растягивая удовольствие, — как бокал хорошего вина в интимной обстановке
- не забудьте сказать затем огромное спасибо великолепному дуэту психологов — мужчине и женщине, потому что только в **ТАКОМ** союзе можно написать **ВСЮ** правду об отношениях, а не «однополюый взгляд» на «чужие» проблемы

ISBN 978-5-91250-735-9



9 785912 507359

**ПОПУЛЯРНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**



СОФИЯ