

Джон Грэй Мужчины с Марса, женщины с Венеры

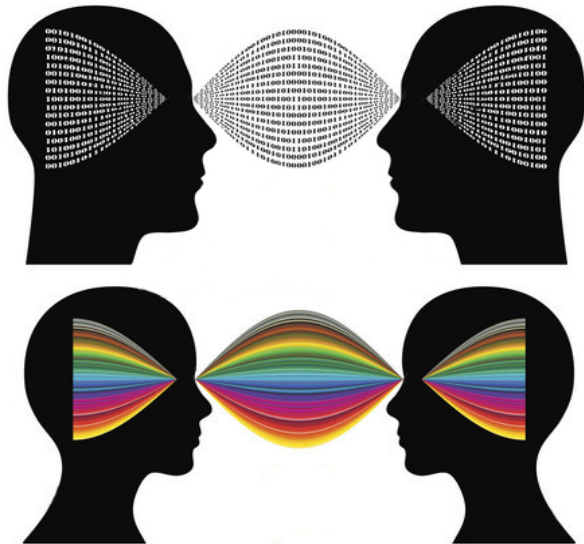
ГЛАВА 5 Мы говорим на разных языках

Встретившись и начав совместную жизнь, марсиане и венерианки столкнулись с немалым количеством проблем, с большинством из которых мы сталкиваемся и сегодня. Осознав, что неодинаковы, и разобравшись в этих различиях, они сумели решить эти проблемы. И один из секретов их успеха заключался в том, что марсиане и венерианки научились общаться и понимать друг друга.

Слова в марсианском и венерианском языках одни и те же, но имеют различное значение.

А получилось это (очередная ирония судьбы!) именно потому, что они говорили на разных языках. При первых же признаках конфликта, вместо того чтобы ругаться и ссориться, сыны Марса и дочери Венеры хватались за словари и разговорники, дабы как следует понять друг друга. Если же это не помогало, они бежали к переводчику.

Очень скоро вы увидите, что слова в марсианском и венерианском языках одни и те же, но значения подчас противоположные. Фразы и обороты весьма схожи между собой, однако имеют различный подтекст и различную эмоциональную окраску. Короче, вероятность возникновения недоразумений очень велика. Так что, когда появлялись проблемы с общением, марсиане и венерианки смотрели на это просто как на очередное недоразумение и знали, что выберутся из него, если им чуть-чуть помогут с переводом. Строя свои отношения на взаимном доверии, они принимали друг друга такими, как есть, – вещь достаточно редкая в наши дни.



С одной стороны – выражение чувств, с другой – передача информации

Чтобы полнее выразить свои чувства, женщины прибегают к поэтическим вольностям: преувеличениям, метафорам, обобщениям.

Мы и по сей день нуждаемся в переводчиках. Употребляя одни и те же слова, мужчины и женщины редко имеют в виду одно и то же. Например, когда женщина говорит: «У меня такое ощущение, как будто ты никогда не прислушиваешься к моим словам», она не рассчитывает, что слово «никогда» будет воспринято буквально. Она использует его, чтобы выразить то разочарование, которое испытывает в данный момент. Поэтому не следует воспринимать данное слово в качестве носителя точной, фактической информации.

Чтобы полнее выразить свои чувства, женщины прибегают к различным поэтическим вольностям: преувеличениям, метафорам, обобщениям. Мужчины же ошибочно воспринимают эти выражения буквально. И, как следствие, неверно истолковав вкладывавшийся в них смысл, реагируют так, что в их словах и действиях не уловишь и намека на поддержку. Ниже следует

список из десяти частенько звучащих в устах женщин жалоб (которые могут быть неправильно истолкованы) и обычные ответы мужчин.

Десять обычных желоб, которые легко истолковать неправильно

Женщины говорят:	Мужчины отвечают:
«Мы никогда никуда не ходим»	«Вот уж неправда. Мы же выбирались в гости на прошлой неделе»
«Меня все игнорируют»	«Ну, не все же»
«Я так устала, что ничего не могу делать»	«Что это ты раскисла? Вот не знал, что ты такая слабачка»
«Мне хочется забыть обо всем»	«Если тебе не нравится твоя работа, уйди оттуда»
«В доме вечно такой беспорядок!»	«Но ведь не всегда?»
«Никто меня больше не слушает».	«Но я ведь сейчас слушаю тебя!»
«Ничего не получается так, как надо».	«Ты хочешь сказать, что это моя вина?»
«Ты больше не любишь меня».	«Ничего подобного. Иначе что я делаю в этом доме?»
«Мы вечно куда-то торопимся».	«Неправда. Ты что, не помнишь, как славно мы отдохнули в пятницу?»
«Мне хотелось бы, чтобы в нашей жизни было больше романтики».	«То есть ты хочешь сказать, что я оказываю тебе недостаточно внимания?»

Нетрудно заметить, что «дословный перевод» слов женщины вполне может означать совсем другое для мужчины, привыкшего пользоваться речью только как средством передачи фактов и информации. И нетрудно понять также, почему его ответы, подобные приведенным выше, могут вызвать ссору между партнерами.

Общение, в котором много путаницы и мало истинного тепла, является одной из самых больших проблем в области взаимоотношений. «Говоришь, говоришь, а он как будто глухой» – вот наиболее частая жалоба, которую приходится слышать от женщин. И даже она воспринимается и истолковывается неверно!

«Говоришь, говоришь, а он как будто глухой» – вот наиболее частая жалоба, которую приходится слышать от женщин. И даже эту жалобу мужчины понимают неверно!

Женщина говорит: «Ты как будто глухой, ты меня не слышишь». Мужчина, не понимая чувств, породивших эту фразу, злится и возражает. Он-то считает, что слышал все, поскольку может повторить каждое ее слово. Для того чтобы он правильно истолковал слова «Ты меня не слышишь», их следовало бы перевести на язык мужчины примерно так: «У меня ощущение, будто ты не совсем понимаешь, что я хочу сказать на самом деле, или тебе не важно, что я чувствую. Не мог бы ты как-нибудь выразить свой интерес к моим словам?»

Правильно поняв смысл этой жалобы, мужчина воспримет ее более мирно и сумеет отреагировать гораздо положительнее. Оказавшись на грани ссоры, мужчины и женщины, как правило, перестают понимать друг друга. В такие минуты очень важно еще раз обдумать или перевести для себя то, что он или она услышали из уст партнера.

Не понимая, что женщины выражают свои чувства не так, как они сами, многие мужчины неверно оценивают их жалобы либо считают, что под ними нет никакой почвы. Это приводит к ссорам. Тогдашним марсианам часто удавалось избежать ссор с любимыми, поскольку они старались правильно понять их. Если почему-либо им становилось трудно слушать, они брали «Венерианско-марсианский разговорник» и искали в нем перевод того или иного выражения.

Когда венерианки говорят

В этом разделе книги приводятся выдержки из «Венерианско-марсианского разговорника», ныне, к величайшему сожалению, утраченного. Каждая из приведенных выше десяти жалоб переведена здесь таким образом, чтобы мужчина смог уловить ее подлинный смысл. Кроме того, в каждом переводе содержится подсказка, какой ответ венерианка хотела бы получить. Вы увидите, что расстроенная венерианка, выражая свои чувства языком, идущим не от рассудка, а от эмоций, к тому же закладывает в свою жалобу скрытую просьбу о поддержке.

Выражаться прямо ей ни к чему: на Венере каждому было известно, что всякое произнесенное слово несет в себе подобный подтекст. В переводе каждой фразы этот подтекст расшифровывается. Если мужчина, слушая женщину, сумеет расслышать сигнал – просьбу о поддержке и среагирует соответственно, его партнерша наверняка ощутит, что к ее словам прислушиваются, ее любят.

Венерианско-марсианский разговорник

«Мы никогда никуда не ходим».

В переводе на марсианский это означает: «Мне очень хочется, чтобы мы пошли куда-нибудь вместе, отдохнули и развлеклись. Ведь мы умеем хорошо проводить время, и мне так чудесно с тобой. Что ты об этом думаешь? Может, поведешь меня куда-нибудь пообедать? Мы ведь уже несколько дней нигде не были».

Без этого перевода, услышав из уст женщины «Мы никогда никуда не ходим», мужчина, скорее всего, истолкует это следующим образом: «Ты не делаешь того, что должен был бы делать. Ты оказался совсем не таким, каким я тебя представляла. Наша жизнь стала неинтересной, потому что ты лентяй и зануда, в тебе не осталось ни капли романтики».

«Меня все игнорируют».

В переводе на марсианский это означает: «Сегодня мне кажется, что до меня никому нет дела, что я всем безразлична. У меня такое ощущение, как будто меня просто никто не видит. Конечно, я уверена, что кое-кто меня замечает, но, похоже, и им совершенно все равно, существую я или нет. Наверное, это еще и оттого, что ты в последнее время так занят. Я действительно очень ценю, что ты так много работаешь, стараешься ради нас обоих, но иногда мне начинает казаться, что тебе уже не важно, есть я или нет. У меня впечатление, что работа значит для тебя больше, чем я, и мне становится страшно. Может, ты мог бы обнять меня и сказать, что я тебе нужна?»

Без этого перевода фразу «Меня все игнорируют» мужчина может истолковать так: «Мне плохо. Я никак не могу добиться от тебя внимания, в котором так нуждаюсь. Все абсолютно безнадежно. Даже ты не замечаешь меня, а ведь предполагается, что ты меня любишь. Как тебе не стыдно! Ты такой бессердечный. Я бы никогда не вела себя так с тобой».

«Я так устала, что ничего не могу делать».

В переводе это означает: «У меня сегодня было так много дел. Мне правда нужно передохнуть прежде, чем заняться чем-нибудь еще. Как мне повезло, что я могу рассчитывать на твою поддержку! Может, ты обнимешь меня и подтвердишь, что я хорошо справляюсь со своими обязанностями и что я действительно заслужила минутку отдыха?»

Без этого перевода, услышав: «Я так устала, что ничего не могу делать», мужчина может истолковать жалобу следующим образом: «Я делаю все, а ты – ничего. Ты должен был бы взять на себя больше обязанностей. Я не могу справляться со всем одна. Я просто в отчаянии. Мне нужен „настоящий мужчина“, а не ты. Как я ошиблась, выбрав тебя!»

«Мне хочется забыть обо всем».

Перевод гласит: «Я хочу, чтобы ты знал, что я люблю свою работу и что мне хорошо с тобой, но сегодня мне здорово досталось. Прежде чем снова взвалить на себя свои обязанности, мне нужно немножко нежности и тепла. Почему бы тебе не спросить: „Что с тобой, родная?“ и не выслушать меня – просто молча, не предлагая никаких решений? Мне так нужно ощутить, что ты

понимаешь, как мне сейчас нелегко, и сочувствуешь мне. Это поможет мне не принимать все так близко к сердцу, расслабиться. А завтра я с новыми силами возьмусь за дела».

Не имея перевода, мужчина может истолковать фразу «Мне хочется забыть обо всем» следующим образом: «Я занимаюсь таким количеством дел, что уже пропало всякое желание делать хоть что-нибудь. Мне плохо с тобой, я чувствую себя несчастной. Хотелось бы иметь рядом с собой другого человека, более дельного и менее толстокожего, чем ты».

«В доме вечно такой беспорядок!»

В переводе на язык марсиан это означает: «Сегодня мне хочется немного отдохнуть и расслабиться, но в доме такой беспорядок! Я устала, мне нужна передышка. Надеюсь, ты не взвалишь на меня всю уборку. Что, если ты согласишься со мной насчет сегодняшнего беспорядка, а потом предложишь помочь мне с уборкой?»

Без этого перевода, услышав: «В доме вечно такой беспорядок!» мужчина может дать следующее истолкование: «В доме вечно беспорядок по твоей милости. Я делаю все, что могу, чтобы у нас было чисто, но не успею закончить уборку, как ты опять превращаешь дом в свинарник. Ты неряха и бездельник, и у меня нет никакого желания продолжать жить с тобой, пока ты такой. Прибери за собой или выметайся сам!»

«Никто меня больше не слушает».

В переводе на марсианский это означает: «Я боюсь, что тебе скучно со мной. Боюсь, что ты потерял всякий интерес ко мне. Похоже, сегодня я что-то слишком расчувствовалась. Могу ли я рассчитывать на какой-нибудь знак внимания с твоей стороны? Мне бы так этого хотелось! У меня сегодня был трудный день, и мне кажется, что никому нет дела до того, что я говорю. Может, ты мог бы послушать меня, задавая при этом вопросы, по которым я ощутила бы твой интерес и поддержку, например: «Что с тобой сегодня? А что еще было? Как ты себя при этом чувствовала? Чего ты хотела? А как ты себя чувствуешь теперь?» И еще вставлял бы другие слова, чтобы я знала: ты понимаешь меня и переживаешь вместе со мной, например: «Расскажи еще», «Да-да», «Я понимаю, что ты имеешь в виду». Или даже можешь ничего не говорить, а просто иногда, когда я сделаю паузу, произносить «о», «гм», «угу», «мда» – это придает мне сил и уверенности». (Примечание: до своего прибытия на Венеру марсиане даже не подозревали о существовании подобных звуков.)

Без этого перевода фразу «Никто меня больше не слушает» мужчина может расценить так: «Я посвящаю все свое внимание тебе, а ты не удосуживаешься выслушать меня. Ты привык к такому положению вещей. Мне стало тяжело и тоскливо с тобой. Мне хочется, чтобы рядом со мной был человек интересный, живой, а не такой зануда, как ты. Ты разочаровал меня. Ты черствый и бездушный эгоист».

«Ничего не получается так, как надо»

В переводе на язык марсиан это означает: «Сегодня у меня выдался на редкость трудный день, и я так благодарна тебе за то, что могу поделиться с тобой своими чувствами и переживаниями. Это очень помогает мне прийти в себя. Похоже, сегодня у меня ничего не выходит. Может, мне это кажется потому, что впереди еще такая куча дел – просто страшно подумать. Не мог бы ты обнять меня и сказать, что я у тебя молодец? Ты даже не представляешь, как мне это сейчас нужно».

Без этого перевода, услышав сетование: «Ничего не получается так, как надо», мужчина может истолковать его следующим образом: «Ты никогда ничего не делаешь так, как надо. Я не могу доверять тебе. Если бы я в свое время не остановила свой выбор на тебе, сейчас у меня все было бы иначе. У другого все шло бы нормально, а от тебя одни проблемы».

«Ты больше не любишь меня».

В переводе этот упрек-жалоба расшифровывается так: «Сегодня мне кажется, что ты меня не любишь. И я боюсь, что сама оттолкнула тебя каким-то образом. Я знаю, ты по-настоящему любишь меня и очень много делаешь для меня. Но сегодня я чувствую себя как-то неуверенно. Не мог бы ты подкрепить мою веру в твою любовь и сказать мне три волшебных слова «Я люблю тебя»? Когда ты произносишь их, мне так хорошо!»

Без этого перевода, услышав: «Ты больше не любишь меня», мужское толкование может быть таким: «Я отдала тебе лучшие годы своей жизни, а ты не дал мне ничего. Ты просто использовал меня. Ты холодный и расчетливый эгоист. Сам делаешь все, что тебе угодно, но всегда только для себя одного. На всех прочих тебе наплевать. Я сделала страшную глупость, влюбившись в тебя. И вот теперь у меня не осталось ничего».

«Мы вечно куда-то торопимся».

В переводе на марсианский это означает: «Сегодня у нас не день, а сплошная гонка. И мне это совсем не по душе. Мне хотелось бы, чтобы наша жизнь была более размеренной. Я знаю, в этом никто не виноват, и ни в коем случае не упрекаю тебя. Знаю, что ты делаешь все, чтобы мы попали туда вовремя, и очень ценю твою заботу. Не мог бы ты посочувствовать мне и сказать что-нибудь вроде: «Сегодня и правда какой-то сумасшедший день. Мне тоже временами хочется жить поспокойнее, без спешки»?»

Не имея перевода, мужчина, услышав «Мы вечно куда-то торопимся», может расценить это следующим образом: «Ты ужасно безответственный тип. Ты вечно дотягиваешь все до последней минуты. Мне никогда не бывает хорошо с тобой. Мы всегда вынуждены лететь сломя голову, чтобы не опоздать. Всякий раз, когда я куда-то иду с тобой, ты только все портишь. Мне гораздо приятнее бывать в разных местах без тебя».

«Мне хотелось бы, чтобы в нашей жизни было больше романтики».

Перевод этой фразы на марсианский язык означает: «Милый, ты в последнее время так много работаешь. Давай выкроим немного времени для себя. Ведь так приятно, когда можно сбросить напряжение и побыть одним, без детей, не думая о делах и проблемах. Ты у меня такая романтическая натура! Почему бы тебе на днях не сделать мне сюрприз – подарить букет цветов и назначить свидание? Я просто обожаю, когда за мной ухаживают».

Без этого перевода, услышав: «Мне хотелось бы, чтобы в нашей жизни было больше романтики», толкование мужчины может быть таким: «Мне скучно с тобой. Я охладела к тебе. В тебе нет ни на грош романтики. Мне никогда не было по-настоящему хорошо с тобой. Ах, если бы ты был таким, как другие мужчины – те, кого я знала до тебя!»

После нескольких лет пользования данным словарем мужчине уже не требуется лихорадочно хвататься за него всякий раз, когда ему кажется, что его упрекают или обвиняют в чем-то. Он начинает понимать, как думают и чувствуют женщины. Он усваивает, что подобные драматические фразы не следует воспринимать в буквальном смысле: просто таким образом женщины полнее выражают свои чувства. Таковы уж венерианки, и сынам Марса следует помнить об этом!

Когда марсиане погружаются в молчание

Самая сложная задача для женщины заключается в том, чтобы правильно понять и поддержать мужчину, когда он погружается в молчание.

Одна из сложнейших задач для мужчины состоит в том, чтобы правильно понять и поддержать женщину, когда она начинает говорить о своих чувствах. Самая сложная задача для женщины заключается в том, чтобы правильно понять и поддержать мужчину, когда тот погружается в молчание. Именно молчание женщине легче всего истолковать ошибочно.

Частенько бывает, что мужчина внезапно словно бы отключается от разговора и надовго умолкает. Для дочерей Венеры это нечто неслыханное. Вначале женщине приходит в голову, что

он оглох. Может быть, просто не слышит, что я говорю, думает она, потому и не отвечает. А дело, видите ли, в том, что мужчины и женщины по-разному – очень по-разному – обдумывают и переваривают информацию. Женщины думают вслух, приглашая к участию в этом процессе заинтересованного слушателя. И по сей день женщина зачастую осознает, что именно хочет сказать уже во время самого разговора. Вольное течение выраженных вслух мыслей позволяет ей как бы по пробовать их на зуб своей интуиции. Этот процесс вполне нормален, а временами становится особенно необходимым.

Однако у мужчин переваривание информации происходит совершенно иным путем. Прежде чем начать говорить самим или реагировать на сказанное собеседниками, они тщательно обдумывают то, что услышали или испытали. Мужчины молчат, а мозг их в это время занят выработкой наиболее правильного или целесообразного решения. Сначала они формулируют это решение про себя и лишь затем высказывают его вслух. Иногда этот процесс занимает буквально пару минут, иногда растягивается на долгие часы. И вдобавок – как будто нарочно для того, чтобы окончательно сбить женщину с толку, – мужчина вполне может вообще не среагировать, если полученной информации недостаточно для выработки ответа.

Женщинам следует твердо усвоить, что молчание мужчины означает: «Пока что я не знаю, что сказать, но думаю над этим». А вместо этого им слышится: «Я не отвечаю тебе потому, что мне плевать на тебя и на твои проблемы. Мне до лампочки все, что ты там бормочешь, так что не жди ответа».

Как она реагирует на его молчание

Женщины обычно неверно истолковывают молчание мужчины. В зависимости от того, в каком настроении она находится в этот день, ей в голову начинают лезть разные нехорошие мысли, вплоть до самой худшей: «Он не любит меня, он ненавидит меня, он собирается бросить меня». А отсюда уже рукой подать до того страшного вывода, глубже всего таящегося в женской душе: «Если он меня бросит, тогда меня уже никто никогда не полюбит. Я не заслуживаю, чтобы меня любили».

Когда мужчина молчит, женщине проще простого вообразить себе самое плохое.

Когда мужчина молчит, женщине проще простого вообразить себе самое плохое, ибо сама она молчит только в двух случаях. Либо когда осознает, что может больно ранить другого человека тем, что собирается сказать, либо когда не верит этому человеку и не желает с ним не только говорить, но и вообще иметь что-либо общее. Поэтому нет ничего странного в том, что женщина начинает чувствовать себя неуверенно, когда мужчина вдруг погружается в молчание.

Женщина, слушая другую женщину, время от времени дает ей понять, что делает это с вниманием и сочувствием. Когда наступает пауза, слушательница инстинктивно произносит что-нибудь, возможно, и не имеющее конкретного смысла, но ободряющее, например: «о», «ой-ой-ой», «гм», «ах», «ну и ну».

Молчание же мужчины, не прерываемое междометиями, выражающими поддержку и симпатию, выглядит просто угрожающе. Женщинам следует уяснить себе все, что касается знаменитой пещеры, и, научившись правильно воспринимать молчание мужчины, соответственно на него реагировать.

Понять, что такое пещера

Прежде чем отношения между партнерами начнут приносить истинное удовлетворение обоим, женщинам следует многое узнать о мужчинах. Им необходимо понять, что, когда мужчина расстроен или находится в стрессовом состоянии, он автоматически прекращает говорить и удаляется в свою «пещеру», чтобы в одиночестве обдумать все как следует. Они должны знать, что вход туда запрещен всем без исключения – даже наиболее близким друзьям. Именно так обстояли дела на Марсе. Женщине вовсе ни к чему пугаться и панически перебирать в памяти все свои слова и поступки – не иначе как она совершила что-нибудь ужасное! Просто надо приучить себя к мысли, что если уж ты позволила мужчине удалиться в пещеру, то следует

набраться терпения и подождать: через некоторое время он выйдет оттуда, и все опять будет хорошо.

Женщинам трудно освоить такой подход, потому что на Венере одно из золотых правил гласило: никогда не покидать подругу, если она расстроена. Венерианки, естественно, распространили это правило и на отношения с возлюбленными-марсианами: разве можно покинуть близкого человека в трудный для него момент? Именно любовь и забота заставляют женщину пытаться проникнуть в пещеру и предложить свою помощь.

Вдобавок она ошибочно полагает, что, задавая партнеру огромное количество вопросов (типа «Что с тобой, дорогой?») и прилежно слушая, поможет ему прийти в себя. Однако это лишь еще больше ухудшает ситуацию. Женщина инстинктивно стремится поддержать любимого – но так, как ей самой хотелось бы, чтобы ее поддержали в трудную минуту. Намерения у нее самые благие, но результат оказывается зачастую диаметрально противоположным.

Вместо того чтобы предлагать партнеру такую поддержку и помощь, которую хотели бы получить сами в подобной ситуации, они должны понять, что представитель другого пола думает, чувствует и реагирует иначе, и стараться вести себя соответственно.

Почему мужчины удаляются в пещеру

Мужчины удаляются в пещеру или перестают говорить по нескольким причинам.

1. Человеку нужно обдумать проблему и найти практическое решение.
2. Он никак не может отыскать ответа на мучающий вопрос. Мужчин никто никогда не учил говорить: «Дорогая, мне необходимо найти ответ на один вопрос, но не получается. Мне придется уйти в пещеру и там как следует поразмыслить над этим». Другие же мужчины, видя, что их собрат погрузился в молчание, понимают все правильно: человек обдумывает какую-то проблему.
3. Он расстроен или пребывает в состоянии стресса. В такие минуты ему требуется побыть одному, чтобы остынуть и снова взять себя в руки. Он просто не хочет говорить и делать того, о чем впоследствии, возможно, сам пожалеет.
4. Ему необходимо найти самого себя. Этот четвертый мотив приобретает особую важность, когда мужчины влюбляются. Тогда временами они начинают как бы терять и забывать себя. Мужчина может ощутить, что чрезмерное сближение с женщиной делает его зависимым и что ему нужно отрегулировать степень этого сближения. Когда дистанция между ним и предметом его любви сокращается настолько, что он начинает терять свое «я», включается сигнал тревоги, призывающий его заглянуть в пещеру. В результате мужчина выходит из нее обновленным, любящим, с еще большей, чем прежде, уверенностью в себе.

Почему женщины говорят

Женщины начинают говорить также по нескольким причинам – иногда по тем же самым, по которым мужчины говорить перестают. Вот четыре причины, наиболее часто побуждающие женщину к разговору:

1. Чтобы передать или собрать информацию. (Обычно это единственная причина, заставляющая мужчину открывать рот.)
2. Чтобы самой разобраться и понять, что, в общем-то, она хочет сказать. (Мужчина умолкает как раз для того, чтобы сделать это наедине со своими мыслями. Женщина обдумывает все вслух.)
3. Чтобы полегчало в тяжелую минуту, чтобы собраться с мыслями и овладеть собой. (Мужчина в таких случаях погружается в молчание. Пещера дает ему возможность уединиться и прийти в себя.)

4. Чтобы способствовать сближению. Делясь своими интимными чувствами, она познает самое себя в любви. (Марсианин перестает говорить, чтобы снова найти себя. Он опасается, что из-за чрезмерной близости лишается собственного «я».)

Понимание этих различий просто жизненно необходимо. Ведь у каждого из нас перед глазами сколько угодно примеров, когда взаимоотношения пар сводятся к двум словам: ежедневная борьба.

Бойтесь огненного дракона!

Крайне важно, чтобы женщины поняли: ни в коем случае не следует пытаться заставить мужчину заговорить прежде, чем он сам будет к этому готов. Во время обсуждения данной темы на одном из моих семинаров слушатель-индеец рассказал: в его родном племени, готовя девушек к замужеству, матери наказывают им всегда помнить, что в моменты неудач и переживаний мужчина имеет обыкновение скрываться в своей пещере. И не следует принимать это на свой личный счет, потому что такое время от времени случается. Это вовсе не означает, что муж не любит жену: он непременно вернется. Но самое главное – никогда не пытаться последовать за ним в пещеру. Если женщина попытается сделать это, ужасный дракон, покровитель пещеры, обожжет ее своим огненным дыханием.

Никогда не пытайтесь последовать за мужчиной в его пещеру, а не то огнедышащий дракон обожжет вас своим дыханием!

Попытки женщины проникнуть в пещеру мужчины не раз являлись причиной ненужных конфликтов. Женщины до сих пор не усвоили, что в нелегкие минуты мужчине просто необходимо побыть одному или хотя бы помолчать. Когда он забирается в пещеру, женщина не понимает, в чем дело, и, естественно, старается «разговорить» его. Она надеется выказать ему свою любовь и заботу, заставив его выйти из сосредоточения и поведать о беспокоящей его проблеме.

– Что-нибудь случилось? – спрашивает она.

– Нет, ничего, – отвечает он.

Но она-то чувствует, что мужчина расстроен, и не понимает, почему он скрывает свои чувства. Вместо того чтобы дать ему возможность продуктивно поработать в пещере, она, сама того не осознавая, прерывает его мыслительный процесс. Она снова задает вопрос:

– Я знаю, тебя что-то беспокоит. В чем все-таки дело?

– Ни в чем, – отвечает он.

– Но ведь это неправда! – настаивает она. – С тобой что-то не так, я же вижу.

– Со мной все в порядке, – тон мужчины начинает накаляться. – Оставила бы ты меня в покое, а?

– Да как у тебя только совести хватает? – восклицает женщина. – Ты совсем перестал говорить со мной. Откуда мне знать, что с тобой происходит, если ты сам молчишь? Просто ты больше не любишь меня. Задвинул меня в угол, и все!

Тут уже он выходит из себя и начинает говорить вещи, о которых сам после пожалеет. Его огнедышащий дракон вырывается наружу и обжигает ее.

Когда марсиане все-таки говорят

Женщины обжигаются не только тогда, когда пытаются пробраться в пещеру занятого размышлениями мужчины, но и тогда, когда неправильно истолковывают определенные его выражения, обычно являющиеся предупреждениями о том, что он либо уже в пещере, либо на пути к ней. На вопрос: «Что случилось?» марсианин, как правило, отвечает кратко: «Ничего» или «Все в порядке».

Это едва ли не единственные сигналы, позволяющие венерианке понять, что нужно дать ему время самому разобраться со своими чувствами в уединении пещеры. Мужчина не говорит: «Я

расстроен, и мне нужно некоторое время побыть одному». Вместо этого он просто умолкает. В следующем списке представлены шесть наиболее часто употребляемых кратких предупредительных сигналов, а также варианты – увы, совершенно неподходящие – ответов на них со стороны женщин.

На вопрос женщины «что случилось?»

Мужчина говорит: «Все в порядке» или «Все нормально».

Женщина может ответить: «Я знаю, что-то случилось. В чем дело?»

Мужчина говорит: «У меня все о'кей».

Женщина может ответить: «Но ты выглядишь расстроенным. Давай поговорим».

Мужчина говорит: «Ничего, ничего».

Женщина может ответить: «Я хочу помочь тебе. Я знаю, что тебя что-то тревожит. В чем дело?»

Мужчина говорит: «Все хорошо» или «У меня все хорошо».

Женщина может ответить: «Ты уверен в этом? Я буду только рада помочь тебе».

Мужчина говорит: «Да так, ничего особенного».

Женщина может ответить: «Но все-таки из-за чего-то ты расстроился. Думаю, нам нужно поговорить».

Мужчина говорит: «В общем-то, это мелочь».

Женщина может ответить: «Это вовсе не мелочь. Я могла бы помочь тебе».

Подавая один из вышеприведенных сигналов, мужчина обычно хочет, чтобы женщина воздержалась от дальнейших расспросов или вообще дала ему возможность помолчать. Венерианки, оказавшись в подобной ситуации, чтобы избежать недоразумений и из лишней паники, раскрывали «Марсианско-венерианский разговорник». Без его помощи женщины обычно воспринимают упомянутые краткие сигналы не так, как следовало бы.

А пора бы им знать, что, когда мужчина говорит «Все в порядке», это сокращенный вариант того, что он на самом деле хочет выразить: «Все в порядке, потому что я могу справиться с этим сам. Мне не нужна помощь. Пожалуйста, поддержи меня, но не беспокойся за меня. Верь, что это дело мне вполне по плечу».

Без этого перевода, видя любимого расстроенным и слыша от него «Все в порядке», женщина считает, что он просто хочет скрыть свои чувства или проблемы. Тогда она начинает «помогать» ему, задавая вопросы или заводя разговор о той проблеме, которая, по ее мнению, беспокоит его в данный момент. Она не знает, что он прибег к краткому предупредительному сигналу. Вот несколько выдержек из вышеупомянутого разговорника.

Марсианско-венерианский разговорник

«Все в порядке».

В переводе на венерианский это означает: «Со мной все в порядке, я сам могу справиться со своим плохим настроением. Мне не нужна помощь, спасибо».

Без этого перевода, услышав из уст мужчины: «Все в порядке», женщина может истолковать это следующим образом: «Я вовсе не расстроен, потому что мне на все наплевать» или «Я не желаю объяснять тебе, почему я расстроен. Я не верю, что тебя и правда волнуют мои проблемы».

«У меня все о'кей».

В переводе на язык венерианок это звучит так: «У меня все о'кей, я сам успешно справляюсь со своими проблемами. Мне не нужна помощь. А если понадобится, я сам попрошу».

Без этого перевода женщина, услышав: «У меня все о'кей», истолкует это следующим образом: «Для меня не имеет никакого значения то, что случилось. Мне наплевать на эту проблему. Даже если ты расстраиваешься по этому поводу, мне все равно наплевать».

«Ничего, ничего».

Перевод гласит: «Не случилось ничего такого, с чем я не мог бы справиться сам. Пожалуйста, не задавай больше вопросов на эту тему».

Без перевода, услышав: «Ничего, ничего», женщина может интерпретировать это следующим образом: «Я и сам не знаю, что меня беспокоит. Мне нужно, чтобы ты своими вопросами помогла мне разобраться, в чем дело». И тогда она только подольет масла в огонь, задавая вопросы, в то время как ему действительно хочется, чтобы его оставили в покое.

«Все хорошо».

Перевод этой фразы сводится к следующему: «Да, это действительно проблема, но не надо „пилить“ меня. Я вполне могу решить ее сам, если ты не будешь мешать мне обдумывать ее, задавая вопросы или подсказывая, что следует делать. Просто веди себя так, как будто ничего не произошло: так я скорее додумаюсь до правильного решения».

Без этого перевода, услышав: «Все хорошо», женщина может дать такое толкование: «Все так, как должно быть. Не нужно ничего менять. Ты можешь вести себя как тебе угодно по отношению ко мне, а я – по отношению к тебе». Или: «На сей раз уж так и быть, но помни, что виновата ты. Один раз я спущу это на тормозах, но не дай тебе Бог снова сделать что-нибудь подобное».

«Да так, ничего особенного».

В переводе на венерианский это означает: «Ничего страшного не случилось, потому что я сумею опять все наладить. Пожалуйста, не думай больше об этой проблеме и не говори о ней. От этого мне еще больше не по себе. Я беру на себя ответственность за решение этой проблемы. Мне приятно решить ее самому».

Без этого перевода, услышав ответ: «Да так, ничего особенного», женщина может истолковать его следующим образом: «Ты вечно делаешь из мухи слона. Все твои волнения гроша ломаного не стоят. Нечего дергаться попусту».

«В общем-то, это мелочь».

Перевод на язык венерианок звучит так: «Мне совсем не трудно сделать это или решить эту проблему. Мне приятно сделать это для тебя».

Без перевода, услышав: «В общем-то, это мелочь», женщина может истолковать ответ следующим образом: «Это все чепуха. Чего ради ты создаешь из этого проблему и взываешь о помощи?» И тогда совершенно не к месту – она принимается растолковывать ему, почему «это» является проблемой.

Пользуясь «Марсианско-венерианским разговорником», женщинам легче понять, что на самом деле имеют в виду мужчины, когда прибегают к своим любимым сокращениям. Иногда слова, произнесенные мужчиной, имеют для женщины прямо противоположный смысл.

Как быть, когда он забирается в пещеру

Когда на моих семинарах я начинаю говорить о пещерах и драконах, женщины всегда интересуются, каким образом можно сократить время, проводимое мужчиной в своем убежище. Тут я переадресовываю вопрос мужчинам, и они обычно отвечают так: чем больше женщина старается вытащить его из пещеры или вовлечь в разговор, тем дольше затягивается это добровольное затворничество.

А вот еще один комментарий, который часто можно услышать из уст мужчин: «Очень трудно выйти из пещеры, когда чувствуешь, что твоей половине совсем не по вкусу, что ты вообще находишься там». Внушить мужчине чувство неловкости перед подругой за то, что он ушел в пещеру, равносильно тому, чтобы толкнуть его обратно, даже когда он уже собрался из нее выйти.

Мужчина, забравшийся в пещеру, обычно является жертвой переживаний или стресса и пытается наедине с самим собой найти решение своей проблемы. Предлагать ему в это время такую поддержку, которую в подобной же ситуации хотелось бы получить женщине, просто противопоказано. Существует шесть основных способов оказать поддержку мужчине,

скрывшемся в пещере. (Правильно оказанная поддержка также сокращает время, необходимое ему, чтобы решиться выйти из нее.)

- 1. Не выражайте свое недовольство его потребностью уединиться.**
- 2. Не пытайтесь помочь ему справиться с проблемой, подсказывая решения.**
- 3. Не старайтесь проявить заботу, задавая вопросы типа «Как ты себя чувствуешь после всего этого?».**
- 4. Не усаживайтесь у самого входа в пещеру, а дайте ему возможность выбраться самому.**
- 5. Не беспокойтесь о нем и не жалейте его.**
- 6. Займитесь чем-нибудь, что доставило бы вам удовольствие.**

Если же вам непременно требуется «пообщаться», напишите ему письмо, которое он может прочесть потом, вне дома, а если вам необходимо еще и сочувствие, побеседуйте с подругой. Не превращайте партнера в единственный источник внимания к вашей персоне.

Мужчине хочется, чтобы его любимая венерианка верила, что он может сам справиться с создавшейся проблемой. Эта вера очень важна для его чести, гордости и самоуважения. Однако женщине чрезвычайно трудно не беспокоиться о нем. Ведь она выражает свою любовь и заботу именно беспокойством за другого человека. Для нее это способ выказать любовь. По ее мнению, просто неприлично быть счастливой, когда дорогой тебе человек расстроен или несчастен. Разумеется, мужчина хочет, чтобы его партнерше было хорошо, но не потому, что ему плохо. Если она счастлива, у него одной заботой меньше. Кроме того, он хочет, чтобы она была счастлива, еще и потому, что это помогает ему самому чувствовать себя любимым.

Когда женщина счастлива и ей нет нужды ни о чем беспокоиться, ему легче выйти из пещеры. Еще одна ирония судьбы: мужчины выказывают свою любовь тем, что не беспокоятся за предмет этой любви. Логика их при этом такова: «Как можно беспокоиться за того, кем ты восхищаешься и кому веришь?» Мужчины обычно выражают друг другу свою поддержку фразами типа: «Не беспокойся, ты с этим справишься», «Это их проблема, а не твоя», «Я уверен, это даст результат». Мужчины поддерживают друг друга тем, что вообще не беспокоятся за товарища или, во всяком случае, придают меньшее значение его проблемам.

У меня ушло несколько лет на то, чтобы понять, отчего моей жене так хочется, чтобы я беспокоился за нее, когда ей плохо. Не зная о том, насколько различны наши потребности, я недооценивал важность ее желаний. Что, естественно, огорчало жену еще больше.

Мужчина забирается в пещеру, чтобы постараться решить возникшую проблему. Если в это время с его партнершей все в порядке – она ни о чем не беспокоится, ни в чем не нуждается, – значит, у него одной проблемой меньше. А зная, что она счастлива с ним, мужчина чувствует себя сильнее и с большей энергией набрасывается на нерешенную задачу.

Все, что может отвлечь партнершу от проблемы или доставить ей удовольствие, очень поможет ему. Вот несколько примеров того, чем вы можете заняться, пока он находится в пещере:

Почитать

Пригласить к себе подругу поболтать

Послушать музыку

Сделать запись в дневнике

Поработать в саду

Пройтись по магазинам

Заняться физическими упражнениями

Помолиться или поразмышлять

Сходить к массажистке

Пойти погулять

Послушать запись лекции по работе над собой

Принять жемчужную ванну

Сходить к врачу

Угоститься чем-нибудь вкусным

Посмотреть телевизор или видео.

Марсиане также рекомендовали венерианкам заняться чем-нибудь приятным. Венерианкам было трудно чувствовать себя счастливыми, когда близкому человеку плохо, но они все же нашли выход. Всякий раз, когда один из марсиан нырял в свою пещеру, его подруга отправлялась на экскурсию по магазинам или делала что-либо еще, доставлявшее ей удовольствие. Венерианки обожают ходить по магазинам. Моя жена Бонни также временами пользуется этим методом. Когда она видит, что я устремился к пещере, она устраивает себе магазинный день. Мне никогда не приходится испытывать неловкости за марсианскую сторону моей натуры. Когда моя жена может сама позаботиться о себе, мне незачем переживать по поводу моего уединения в пещере. Бонни верит, что я вернусь, и притом еще более любящим, чем прежде.

Она знает: когда я в пещере, это неподходящее время для разговоров. Заметив же во мне первые проблески интереса к ее персоне, понимает, что я выбираюсь из пещеры, и тогда можно идти на контакт. Иногда она говорит, как бы между прочим: «Если у тебя возникает желание поговорить со мной, я буду только рада. Ты мне скажешь когда?» Таким образом она разведывает обстановку, но мягко и ненавязчиво.

Как дать марсианину почувствовать свою поддержку

Даже находясь вне пещеры, мужчины хотят, чтобы им доверяли. Они не любят непрошенных советов или сочувствия. В них живет потребность самоутверждения. Способность справляться с проблемами без посторонней помощи – это, так сказать, лишнее перо на его шляпе. (А вот для женщины таким перышком является помощь и поддержка близкого человека.) Мужчина ощущает поддержку женщины, когда та своими словами и поведением дает ему понять: «Я верю, что ты можешь справиться со своими проблемами сам, а уж если действительно понадобится моя помощь, ты открыто попросишь о ней».

Поначалу бывает довольно трудно научиться «подставлять плечо» мужчине таким вот образом. Многие женщины считают, что единственный способ добиться нужного от партнера – это «пилеж», когда он совершает ошибку, и подсказки, что и как ему делать. Женщинам, не имевшим перед глазами ролевой модели матери, знающей, как получить от мужчины необходимую поддержку, не приходит в голову, что они могут побудить партнера отдавать больше, просто напрямую попросив об этой поддержке – без «пилежа» и непрошенных советов. Кроме того, если то, что он делает, не устраивает ее, она может открыто сказать ему: «Мне это не нравится», без всяких намеков на то, что он вообще – так сказать, по жизни – отрицательный тип или слабак.

Как правильно выразить мужчине упрек или дать совет

Не понимая, до какой степени «пилеж» и непрошенные советы отвращают мужчину, многие женщины не знают иных путей, чтобы получить от него то, что им нужно. Нэнси испытала не одно разочарование в своих отношениях с мужчинами. «Я до сих пор не знаю, – жаловалась она, – как подойти к мужчине с упреком или советом. Представьте себе, что он не умеет вести себя за столом, а одевается настолько отвратительно, просто кошмарно. Или, допустим, он чудесный парень, но ты видишь, что он ведет себя с людьми так, что его ни в грош не ставят, и это сильно вредит ему. Что делать в таких случаях? Что бы я ни сказала, он злится, защищается или просто игнорирует меня».

Ответ таков: все-таки воздерживаться от «пилежа» и не давать советов, пока он сам не попросит. Вместо этого следует дать мужчине понять, что его любят и принимают таким, каков он есть. Вот что ему нужно, а не лекции, читаемые назидательным тоном. Почувствовав, что партнерша принимает его со всеми его плюсами и минусами, он начинает интересоваться ее мыслями на свой счет. Однако уловив настоятельное желание изменить его, он не станет просить ни совета, ни подсказки. Мужчине – особенно на уровне близких отношений – требуется большая уверенность в себе для того, чтобы сделать шаг навстречу и самому попросить поддержки.

Так что постарайтесь проявить терпение, верьте, что ваш любимый сам поймет свои ошибки и изменится к лучшему. Но если он все же не удовлетворяет ваших потребностей и желаний, вы можете – и даже должны – сами заговаривать о своих чувствах и высказывать соответствующие

просьбы (однако без «пилежа» и упреков). Это настоящее искусство, требующее поистине заботливого отношения к партнеру и творческого подхода. Вот четыре варианта правильных действий в этом плане:

1. Женщина может сказать мужчине, что ей не нравится его манера одеваться, не читая нотаций. Например, в то время, как он одевается, заметить, как бы между прочим: «По-моему, тебе не очень идет эта рубашка. Может, сегодня наденешь другую?» Если видит, что комментарий пришелся не по вкусу, проявить уважение к обидчивости партнера и извиниться – скажем, вот так: «Прости, я вовсе не собиралась читать тебе лекцию по культуре одежды».

2. Если он и вправду настолько чувствителен к подобного рода замечаниям (а многие мужчины именно таковы), можно попытаться затронуть эту тему как-нибудь иначе. Например: «Помнишь, в тот раз ты надевал голубую рубашку с зелеными слаксами? Знаешь, мне что-то не понравилось это сочетание. Может, попробуешь с серыми?»

3. Можно и прямо спросить: «Ты не хочешь как-нибудь пройтись со мной по магазинам? Мне так хочется подобрать тебе что-либо новенькое». Если он ответил «нет», значит, не желает, чтобы вы по-матерински опекали его. Если же ответил «да», можете быть уверены, что не слишком задели его чувствительность к советам и подсказкам. Помните: мужчины – существа ранимые.

4. Наконец, можно начать так: «Знаешь, мне хотелось бы поговорить с тобой кое о чем, но мне трудно подступиться к этой теме. (Пауза.) С одной стороны, я боюсь обидеть тебя, а с другой – мне действительно нужно тебе это сказать. Не мог бы ты выслушать меня и потом подсказать, как лучше это выразить?» Такое вступление поможет партнеру подготовиться к шоку, а потом с удовольствием обнаружить, что речь идет о не таком уж важном деле.

Давайте разберем другой пример. Если женщине не нравятся его манеры за столом и партнеры в это время одни, без посторонних, она вправе позволить себе сказать (но ни в коем случае не с укоризной): «Может, воспользуешься вилкой?» или «Может, нальешь себе в стакан?». Однако в присутствии других будет мудрее промолчать и вообще сделать вид, что ничего не замечаешь. А на следующий день напомнить: «Не мог бы ты пользоваться вилкой в присутствии детей?» или: «Я терпеть не могу, когда ты ешь руками. На меня очень действуют такие мелочи. Когда мы с тобой вместе за столом, не мог бы ты пользоваться вилкой?».

Если вам не по себе от того, как себя ведет ваш партнер, выждите, пока никого не будет рядом, и тогда расскажите, как это на вас действует. Только не надо диктовать ему, как себя вести, да и «пилить» тоже не следует. Просто честно и открыто, но кратко и без раздражения скажите о своих ощущениях. Например: «Знаешь, дорогой, вчера на вечеринке ты так громко говорил, что у меня зазвенело в ушах. Ты не мог бы, когда я рядом, говорить чуть потише?» Если ему откровенно не понравится ваша просьба, просто извинитесь за критику и смените тему.

Искусство передачи мужчине отрицательной информации и получения от него поддержки подробно изучается в главах девятой и двенадцатой. А в следующей главе рассказывается, как выбрать подходящий момент для подобных разговоров.

Когда мужчина не нуждается в помощи

Стоит женщине начать успокаивать мужчину или попытаться помочь ему решить проблему, он обычно начинает чувствовать себя «под колпаком»: ему не доверяют, считают его неспособным самому справиться с проблемами, его контролируют, с ним обращаются, как с ребенком. Ему может показаться, что она пытается переделать его.

На самом-то деле мужчине нужна именно такая заботливая любовь. Однако женщинам следует понять, что любовь и забота по отношению к мужчине, так сказать, доходят по назначению как раз тогда, когда не выражаются в форме непрошенных советов и подсказок. Он нуждается в поддержке, но не в такой, как она думает. Отказаться от попыток переделать мужчину (пусть даже и в лучшую сторону), от «пилежа» (пусть даже с лучшими намерениями) – да, это то, что надо. Давать советы – тоже да, но лишь если он сам попросит об этом.

Мужчина ищет совета или помощи только после того, как исчерпал собственные возможности. Получая чрезмерную или слишком поспешную поддержку, он теряет уверенность в своих силах и компетенции. Либо у него, что называется, начинают дрожать колени, либо он становится ленивым и пассивным. Инстинктивно мужчины поддерживают друг друга именно тем, что не лезут с помощью и советами, если только их об этом не просят.

Разбираясь с той или иной проблемой, мужчина знает, что сначала должен пройти определенный путь сам, и лишь потом, если ему не обойтись без посторонней помощи, может попросить о ней без ущерба для своей компетенции и собственного достоинства. Предложение о помощи в неподходящий момент он может легко воспринять как оскорбление.

Когда мужчина занят разделыванием индейки на День благодарения, а его партнерша донимает его советами, что и как следует резать, он чувствует, что ему не доверяют. И, естественно, злится: он твердо намерен сам пройти свою часть пути. С другой стороны, если мужчина вызвался заняться индейкой, женщине должна быть приятна такая забота и готовность помочь.

Когда женщина советует мужу призвать на помощь более опытного человека, он вполне может обидеться. Помню, одна женщина все допытывалась у меня, с чего это муж так на нее рассердился. Она объяснила, что перед тем, как лечь с ним в постель, поинтересовалась, успел ли он просмотреть свои заметки, сделанные во время прослушивания записи моей лекции о секретах хорошего секса. Она не поняла, до какой степени оскорбила его. Муж сам придавал большое значение этим лекциям, однако не желал, чтобы жена напоминала ему, чтобы он следовал моим советам. Она должна была верить, что он сам знает, что и как делать!

Мужчины нуждаются в доверии, женщины – в заботе. Когда мужчина спрашивает подругу: «Что случилось, дорогая?», эти слова и встревоженное выражение его лица действуют на нее самым благотворным образом. Но если тот же самый вопрос и с тем же самым выражением на лице задаст женщина мужчине, он может оскорбиться и почувствовать себя униженным: партнерша, похоже, не верит в его умение самому справляться с трудностями.

Мужчине весьма сложно провести границу между сочувствием и жалостью. Он терпеть не может, чтобы его жалели.

Мужчине весьма сложно провести границу между сочувствием и жалостью. Он терпеть не может, чтобы его жалели. Если женщина скажет: «Я так сожалею, что обидела тебя», он, скорее всего, ответит: «Да, ладно, ничего» – и отвергнет предлагаемую ему поддержку. Ей же, напротив, безмерно приятно услышать подобные слова из уст мужчины. Тогда она чувствует, что он относится к ней действительно заботливо и нежно. Мужчины должны учиться выражать надлежащим образом свою заботу, а женщины – свое доверие.

Чрезмерная опека превращается в удавку

В начале нашей совместной жизни, когда наутро мне предстояло уехать из города, чтобы провести очередной субботне-воскресный семинар, Бонни накануне вечером всякий раз спрашивала, во сколько я собираюсь встать. Потом – когда мой самолет. Затем, произведя мысленно какие-то подсчеты, предупреждала, что у меня будет в запасе мало времени и я рискую опоздать. И считала, что таким образом оказывает мне поддержку. Однако для меня все выглядело как раз наоборот. Я сердился и обижался. До этого я уже четырнадцать лет колесил по всему свету, читая свои лекции, и ни разу не опоздал на самолет.

А утром, перед тем как мне выйти из дому, она буквально засыпала меня градом вопросов: «Ты не забыл билет? Бумажник при тебе? У тебя достаточно денег? Ты положил в чемодан носки? Ты уже знаешь, где остановишься?» Ей казалось, что она выражает мне свою любовь, а я злился. И в один прекрасный день все-таки сказал ей, что я ценю ее добрые намерения, однако не люблю, чтобы меня опекали, как малое дитя.

Я заметил, что если ей хочется опекать меня, то эта опека, чтобы стать приемлемой для меня, должна выражаться в безоговорочной любви и доверии. Я сказал: «Если я опоздаю на самолет, не надо мне потом выговаривать: а ведь я тебя предупреждала. Поверь в то, что я сам усую»

этот урок и в дальнейшем буду поступать соответственно. Если я забуду свою зубную щетку или бритвенный прибор, пусть это будет на моей совести. Не говори мне об этом, когда я позвоню». Когда Бонни поняла то, чего хочу я, и поставила себя на мое место, ей стало легче оказывать мне поддержку.

История одного успеха

Как-то раз, направляясь в Швецию на семинар по проблемам семейных взаимоотношений, я позвонил из Нью-Йорка в Калифорнию Бонни, чтобы сообщить, что забыл дома паспорт. Ее реакция была поистине прекрасна и продиктована настоящей любовью. Жена не стала «пилить» меня за безответственность. Вместо этого она рассмеялась и воскликнула: «О Господи, Джон, ты вечно с приключениями! И что же ты теперь собираешься делать?»

Я попросил ее переслать по факсу мой паспорт в шведское консульство, и проблема была исчерпана. Моя жена действовала оперативно и толково. Она ни разу не опустила до того, чтобы упрекнуть меня за халатность. Она даже была горда, что мне так быстро удалось выпутаться из трудного положения.

О пользе некоторых небольших изменений

Однажды я обратил внимание на то, что, когда кто-то из детей просил меня что-нибудь сделать, я обычно отвечал: «Нет проблем». В моем понимании это означало, что мне будет очень приятно выполнить просьбу. И вот как-то раз моя падчерица Джули спросила: «А почему ты всегда говоришь «нет проблем»?» И я не нашелся, что ответить. Поразмыслив, я осознал, что речь идет об очередном проявлении глубоко укоренившихся марсианских привычек. А поняв это, избрал другую форму ответа на просьбы: «С удовольствием». Эта фраза выражала то, что я, собственно, и вкладывал в свой ответ, и, несомненно, моя дочь-венерианка, услышав ее, в гораздо большей степени ощущала, что ее любят.

Этот пример может послужить как бы символом секрета обогащения взаимоотношений. Вполне возможно, не изменяя себе в главном, пойти на какие-то небольшие уступки. В этом и заключался секрет успеха марсиан и венерианок. Никому из них не хотелось приносить в жертву свою исконную природу, свою сущность, однако они с готовностью вносили и принимали различные мелкие изменения в своем общении. Они узнали, что отношения могут значительно обогатиться, улучшиться даже от такой, казалось бы, малозначительной вещи, как отказ от использования какого-либо слова или выражения.

Важно здесь вот что: небольшие уступки могут весьма благоприятно отразиться на взаимоотношениях. Крупные изменения обычно требуют, чтобы мы до некоторой степени подавили свое «я». А в таких вещах нет ничего хорошего.

Сказать что-нибудь ободрительное подруге, прежде чем забраться в пещеру, – это ведь так немного, и от мужчины вовсе не требуется изменять свою природу. Для того чтобы согласиться на данное незначительное изменение в привычном ходе вещей, мужчина должен понять, что женщине действительно необходимо получить такой обнадеживающий сигнал, особенно если он не хочет, чтобы она беспокоилась за него. Не понимая же разницы между мужским и женским восприятием, он не догадается, почему его внезапное молчание вызывает у партнерши такое беспокойство. Однако улыбка, жест, доброе слово могут исправить положение.

Незнание этой разницы может привести к тому, что, видя партнершу расстроенной из-за его намерения скрыться в пещере, мужчина останется снаружи и постарается утешить любимую. Это большая ошибка. Отказавшись от посещения пещеры (и тем самым изменив своей натуре), он становится раздражительным, чрезмерно обидчивым, слабым, пассивным, может начать грызаться, лгать. И, что хуже всего, мужчина сам не знает, отчего сделался таким.

Когда женщина расстраивается по поводу отбытия партнера в пещеру, он, вместо того чтобы отказаться от своего намерения, может что-то слегка изменить – и все станет гораздо проще. При этом ему вовсе не нужно ни отмахиваться от собственной реально существующей потребности, ни наступать на горло своей мужской натуре.

Как дать венерианке почувствовать свою поддержку

Мы уже беседовали о том, что своим уходом в пещеру или молчанием мужчина говорит: «Мне требуется некоторое время, чтобы обдумать эту проблему, поэтому, пожалуйста, пока что не заговаривай со мной. Я вернусь». И при этом не понимает, что женщине вполне может почудиться совсем иное: «Я не люблю тебя, у меня не хватает терпения выслушивать твою болтовню, я ухожу и никогда не вернусь!» Чтобы избежать этого и сообщить ей все, что нужно, он должен научиться произносить два волшебных слова: «Я вернусь».

Когда мужчина собрался уйти в свое любимое убежище, на его партнершу очень хорошо подействует, если он скажет вслух: «Мне требуется некоторое время, чтобы обдумать эту проблему, но я вернусь» или: «Мне нужно немного побыть одному. Я вернусь». Просто поразительно, какой магический эффект производят эти, в общем-то самые обыкновенные слова: «Я вернусь».

Женщины высоко ценят этот обнадеживающий сигнал. Поняв, до какой степени женщине важно его получить, мужчина не забудет его в нужный момент.

Если женщина в детстве ощущала себя покинутой, отец, скажем, игнорировал ее или ее мать, то, став взрослой, она будет особенно чувствительна к малейшим проявлениям пренебрежения. Поэтому ее никогда не следует осуждать за ее потребность получать вышеупомянутые ободряющие сигналы. Точно так же не следует осуждать и мужчину за его потребность время от времени уединяться в своей пещере.

Не следует осуждать женщину за ее потребность получать ободряющие сигналы, как не следует осуждать и мужчину за его потребность уединяться время от времени в своей пещере.

Если же женщина не столь отягощена печальным прошлым и если она понимает потребность мужчины бывать в пещере, упомянутые сигналы ей не столь необходимы. Помню, как-то раз, когда я говорил об этом на семинаре, одна из присутствовавших женщин возразила: «На меня очень тяжело действует молчание мужа, но я никогда в детстве не ощущала себя заброшенной, лишенной любви и внимания. Отец никогда не допускал такого и в отношениях с матерью. Даже когда они разошлись, все было сделано по-доброму».

И тут женщина рассмеялась. Она поняла, как ее одурачили. Потом заплакала. Конечно же, ее мать ощущала себя покинутой. И она сама тоже. Ведь ее родители развелись! И подобно родителям, она считала и утверждала, что у них все хорошо.

В том возрасте, когда люди наиболее склонны к разводу, обнадеживающие сигналы, подаваемые мужчиной, приобретают еще большую важность. Но не только мужчина может поддержать женщину, внося в их жизнь кое-какие незначительные изменения. Женщина должна делать то же самое.

Как общаться без упреков и обид

Когда женщина заговаривает о своих чувствах (особенно если она расстроена и делится какой-либо проблемой), мужчина ощущает, что на него нападают, его упрекают. Не понимая, до какой степени различны мужчины и женщины, он без особого восторга воспринимает свою роль объекта ее излияний и даже не подозревает, насколько ей необходимо обсудить с ним все свои чувства до единого.

Мужчина ошибочно полагает, что партнерша рассказывает ему все это, поскольку считает его виновным в чем-то и хочет упрекнуть. Она расстроена, но говорит с ним: значит, думает он, она расстроена из-за меня. Она жалуется, а ему слышится горький укор. Многие мужчины не понимают этой (чисто венерианской) потребности поделиться своими переживаниями с близким человеком.

Разобравшись в различиях между марсианами и венецианками и как следует попрактиковавшись, женщина может научиться выражать свои чувства так, чтобы это не звучало упреком. Чтобы уверить мужчину в том, что ни о каких упреках и речи нет, она может, например, время от времени прерывать свое повествование, чтобы сказать мужчине, как она ценит его внимание к своим словам.

Вот несколько комментариев, которые могут пригодиться в подобной ситуации:

- «Я так рада, что могу поговорить об этом»
- «Как же приятно, что можно поговорить об этом!»
- «Я испытываю такое облегчение, что могу поговорить об этом»
- «Я так рада, что могу поплакаться тебе. Мне от этого гораздо легче»
- «Ну вот, я выговорила, и мне стало лучше. Спасибо тебе»

Эта маленькая корректировка абсолютно меняет дело. А вот еще подсказка. Описывая свои проблемы, женщина может поддержать партнера, сказав, как высоко она ценит все, что он делает, дабы облегчить и сделать более полноценной ее жизнь. Например, сетуя на рабочие проблемы, она, как бы между прочим, замечает: «Как хорошо, что ты есть у меня! Как хорошо прийти домой, где ты ждешь меня!» Говоря о домашних заботах, почему бы не упомянуть о том, как быстро и хорошо починил он забор. Обсуждая финансовые дела, можно сказать: «Ты столько работаешь, чтобы у нас было все, что нужно!» Жалуясь на проделки детей, весьма кстати подчеркнуть: «Как все-таки хорошо, что я могу во всем рассчитывать на твою помощь!»

Ответственность – пополам

Для нормального, хорошего общения требуется участие обеих сторон. Мужчина должен запомнить, что перечисление проблем вовсе не означает упрека в его адрес и что партнерша обычно заговаривает о них просто, чтобы разрядиться, чтобы полегчало на душе. А женщина, в свою очередь, должна постараться сквозь свои жалобы донести до партнера, как она любит и ценит его. Как раз, когда я писал эту главу, вошла моя жена и спросила, как продвигается работа. – Глава почти готова, – ответил я. – А как прошел день у тебя?

– Ужасно много дел, – вздохнула она. – Сегодня мы с тобой почти не виделись.

Прежде я бы тут же ошетинился и напомнил Бонни, сколько времени мы проводим вместе, или принялся бы доказывать, как важно закончить книгу вовремя. И то, и другое неизбежно накалило бы атмосферу. Но теперь, уже сознавая существующие между нами различия, я сообразил, что ей нужны не оправдания и объяснения, а одобрение и понимание. И поэтому сказал:

– Ты права, у нас обоих сегодня дел под завязку. Сядь-ка ко мне на колени, дай я обниму тебя. День был такой длинный!

Потом жена произнесла:

– Ты у меня молодец.

Мне очень нужна была эта оценка, чтобы почувствовать, что я именно такой, какой ей нужен. Затем Бонни пожаловалась, что весь день разрывалась на части и ужасно устала. Она говорила несколько минут, потом умолкла. Во время этой паузы я предложил ей пригласить няню к ребенку, чтобы жена смогла отдохнуть и поразмышлять до обеда.

– Ты правда собираешься пригласить няню? – встрепелась она. – Было бы чудесно. Спасибо!

Это была еще одна оценка, знак принятия меня таким, каков я есть, и она помогла мне ощущать себя достойным партнером, несмотря на то что моя спутница жизни устала, измотана.

Женщины не задумываются об оценках: по их мнению, мужчина знает, как дороги ей его внимание и готовность выслушать. Но он и не догадывается. Поэтому, когда она говорит о проблемах, ему требуется подтверждение того, что его все-таки любят и ценят.

Проблемы приводят мужчину в дурное расположение духа, если только он сам не занят их решением. Так или иначе выразив, что ценит его, женщина может помочь партнеру понять, что выслушать – просто выслушать – это тоже поддержка.

Женщине совершенно ни к чему подавлять свои чувства или даже менять их ради того, чтобы поддержать партнера. Но ей следует выражать их так, чтобы он не почувствовал себя объектом

нападения, обвинений и упреков. С помощью незначительных изменений можно добиться больших результатов.

Четыре волшебных слова для поддержки

Четыре волшебных слова, способных поддержать мужчину, – «Это не твоя вина». Рассказывая о своих переживаниях, женщина может выразить ему свою поддержку, сделав паузу в изложении событий и сказав: «Я так благодарна тебе за то, что ты слушаешь меня! А если то, что я говорю, кажется тебе упреком или обвинением в твой адрес, то знай, у меня даже в мыслях не было ничего подобного. Это не твоя вина». Женщина может научиться быть чуткой к своему собеседнику, когда поймет, что, слыша о многочисленных проблемах, он воспринимает это как свое собственное поражение.

Как раз на днях мне позвонила сестра и принялась рассказывать о своих текущих проблемах. А я все время старался помнить главное: чтобы поддержать ее, мне не следует предлагать ей каких бы то ни было решений. Сестре просто требовался слушатель. Минут десять я не прерывал ее, лишь иногда вставляя: «Мда», «Ничего себе» или «Неужели?». Потом сестра сказала: «Ну хорошо, Джон, спасибо тебе. Сейчас мне гораздо легче».

Сестру было легко слушать оттого, что я знал: она не упрекает меня. Кого-то другого – да, но не меня. Мне приходится гораздо труднее, когда я вижу расстроенной свою жену: ведь в такой ситуации куда проще почувствовать, что упрекают именно меня. Однако, когда Бонни какой-нибудь одобрительной фразой поощряет мое внимание к своим словам, мне становится намного легче слушать.

Что сделать, если вам хочется «попилить»

Уверения типа «Это не твоя вина» или «Я вовсе не упрекаю тебя» действуют лишь до тех пор, пока женщина действительно воздерживается от упреков, обвинений или неодобрения. Если же она собралась нападать, тогда лучше ей поделиться своими чувствами с кем-нибудь еще. Или просто подождать, пока пройдет ее агрессивное настроение, и лишь тогда возобновить разговор на более дружеских нотах. Еще один вариант: излить свои переживания тому, на кого она не держит зла и кто способен предоставить ей необходимую поддержку. И тогда позже, снова настроившись на волну любви и прощения, женщина сумеет рассказать партнеру о своих чувствах более успешно. В главе одиннадцатой мы рассмотрим подробно, как поступить, если это окажется затруднительным.

Как слушать, не обижаясь

Когда женщина невинно распространяется о своих проблемах, мужчина частенько обижается на нее за попытку осудить его. Это очень плохо сказывается на их взаимоотношениях, потому что блокирует общение.

Представьте себе, что женщина говорит: «Мы все время только работаем, работаем и работаем. В нашей жизни больше нет ни радости, ни развлечений. Ты стал таким серьезным, что просто мочи нет». Мужчине ничего не стоит почувствовать себя объектом укоров. А если это так, то я предлагаю в подобной ситуации не набрасываться на партнершу с ответными упреками и не говорить: «По-моему, ты упрекаешь меня». Вместо этого, мне кажется, лучше было бы произнести: «Мне неприятно, когда ты говоришь, что я стал излишне серьезным. Не хочешь ли ты сказать, что я один виноват в том, что мы перестали развлекаться?»

Или: «Мне обидно, когда ты говоришь, что я стал чересчур серьезным и что из-за этого мы не развлекаемся. Ты хочешь сказать, что это моя вина?»

Кроме того, можно дать ей путь к отступлению, сказав: «Похоже, ты считаешь меня виноватым в том, что мы так много работаем. Это действительно так?» Или: «Когда ты говоришь, что вот,

дескать, мы больше не развлекаемся и я стал ужасно серьезным, у меня такое ощущение, что ты возлагаешь всю вину на меня. Это так?»

Все эти ответы выдержаны в уважительном тоне и дают женщине шанс взять назад любой из упреков, которые ощутил партнер в ее словах. Когда она завершит: «Нет-нет, я не считаю, что виноват ты один», возможно, ему станет легче.

Другой, весьма полезный метод – не забывать, что женщина всегда имеет право на то, чтобы расстроиться и попереживать, и что, выйдя из этого состояния, испытывает огромное облегчение. Знание этого позволяет мне расслабляться и помнить, что научись я слушать, не принимая ничего на свой счет, то партнерша, когда ей захочется пожаловаться, оценит меня по достоинству. И даже если она и правда в чем-то упрекала меня, то в дальнейшем не будет настаивать на этом.

Искусство слушать

Когда мужчина научился слушать и правильно истолковывать чувства женщины, партнерам становится гораздо легче общаться. Как и любое искусство, слушание требует практики. Каждый день, вернувшись домой, я, как правило, тут же разыскиваю Бонни и спрашиваю, как прошел у нее день. Так я практикуюсь в искусстве слушать.

Если она расстроена или у нее выдался чересчур трудный день, я поначалу обычно чувствую себя в этом виновным, а потому достойным порицания. И самое главное тут – не принимать сказанное на свой счет, стараться понимать жену правильно. Я делаю это, постоянно напоминая себе, что мы говорим на разных языках. Если я продолжаю спрашивать: «А еще что случилось?», выясняется, что проблем, беспокоящих ее, целая куча. Постепенно мне становится ясно, что я не единственный, кто несет ответственность за переживания Бонни. Через некоторое время, когда она начинает испытывать благодарность за то, что я слушаю (даже если я и сам частично повинен в ее проблемах), жена становится прежней: любящей, терпимой, склонной прощать.

Хотя искусство слушать является важным, мужчина иногда бывает слишком обижен или подавлен, чтобы «перевести» про себя слова подруги. В такие моменты ему лучше даже и не пытаться слушать, а вместо этого доброжелательно сказать: «Сейчас у меня неподходящий момент. Давай поговорим позже».

Иногда мужчина не понимает, что не готов в данный момент выслушать женщину. Если от ее откровений ему становится очень уж не по себе, значит, ей не следует продолжать: чем дальше, тем хуже. А это не пойдет на пользу никому из партнеров. Вот тут можно спокойно и уважительно произнести: «Мне действительно хочется послушать тебя, но именно сейчас мне очень трудно это сделать. Думаю, мне понадобится некоторое время, чтобы обдумать то, что ты сказала». По мере того как мы с Бонни учились общаться друг с другом с уважением к нашим различиям и с пониманием нужд партнера, наша совместная жизнь становилась все легче. Точно такие же перемены я замечал на примерах многих тысяч людей, и семейных, и холостяков. Отношения расцветают, когда общение отражает как готовность понять и принять партнера, так и уважение к тому, чем он отличается от тебя самого.

Если между вами возникло недоразумение, помните, что мужчины и женщины говорят на разных языках; дайте себе время, чтобы перевести на свой язык то, что ваш партнер на самом деле имеет в виду или хочет сказать. Безусловно, в этом нужно долго и много практиковаться, но, честное слово, дело того стоит.