

察し

ТАЦУНАРИ
ИОТА

она не
объясняет,
он не
догадывается

ЯПОНСКОЕ
ИСКУССТВО
ДИАЛОГА
БЕЗ ССОР

ОДРИ

ない男説明しない女

Психология. М & Ж

Тацунари Иота

**Она не объясняет, он не
догадывается. Японское
искусство диалога без ссор**

«ЭКСМО»

2014

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Иота Т.

Она не объясняет, он не догадывается. Японское искусство диалога без ссор / Т. Иота — «Эксмо», 2014 — (Психология. М & Ж)

ISBN 978-5-04-091120-2

Впервые в России! Японский бестселлер по отношениям. Все любовные истории уникальны, но ругаемся мы по одним и тем же причинам. Эксперт по коммуникации Тацунари Иота решил проблему непонимания между полами. Он выявил 36 основных источников конфликта полов, объяснил их с научной точки зрения и сформулировал фразы для мужчин и женщин, которые мгновенно решают эти конфликты. Эта книга подскажет вам, как себя вести и что говорить, чтобы избежать ссоры и сохранить любовь.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-091120-2

© Иота Т., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

Вступление	5
Тест	7
Глава 1	9
Сцена 01. Коммуникация	10
Сцена 02. Устройство мозга	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Иота Тацунари

Она не объясняет, он не догадывается.

Японское искусство диалога без ссор

Вступление

Мужчины и женщины говорят на разных языках

Здравствуйте, дорогие читатели! Меня зовут Тацунари Иота.

В профессиональной деятельности я даю консультации в области деловых и личных взаимоотношений, работаю с издательствами и рекламными агентствами.

Если описывать суть моей работы в двух словах: я помогаю людям решать проблемы, с которыми все часто сталкиваются при общении. *«Почему окружающие меня не понимают?»*, *«Как найти общий язык с этим человеком?»*, *«Из-за чего мне тяжело общаться с некоторыми людьми?»*.

Я считаю себя кем-то вроде переводчика, при помощи которого разным людям проще общаться друг с другом. Возможно, вам покажется странным, что переводчик требуется для общения с кем-то, говорящим на вашем языке. Но на самом деле наши эмоции и чувства подчас сложно передать словами или действиями, и их зачастую неверно истолковывают.

Приведу простой пример. Начальник-мужчина просит свою подчиненную выполнить работу и говорит: «Это простое задание, выполняй». Что она чувствует в такой момент?

Даже если начальник имел в виду: «Ты великолепный сотрудник и легко справишься с этим заданием», его формулировка может быть истолкована совершенно по-другому. Наверняка найдутся женщины, которые интерпретируют эти слова следующим образом: «Такая простая работа – как раз твой уровень». В примере мужчина формулирует свою мысль так, что ее значение не очевидно для женщины.

Возьмем чуть более сложную ситуацию. Молодой человек спрашивает свою возлюбленную, из-за чего она чаще всего ругалась со своим предыдущим кавалером. Девушка уже перевернула эту страницу, ей важны текущие отношения, поэтому она отмахивается от вопроса: «Да так, из-за ерунды... Я уже и не помню».

Что чувствует в такой ситуации молодой человек? Он задал конкретный вопрос, но не получил ясного ответа и теперь будет теряться в догадках, что на самом деле было. Вероятно, чуть позже он снова попытается вернуться к этой теме.

Дела рабочие и сердечные отличаются внешними обстоятельствами, но в обоих случаях проблема одна и та же. Полагаю, вы и сами вспомните немало ситуаций, когда думали про своего молодого человека, мужа или начальника: «Что он имеет в виду?», или сердились на свою девушку, жену или коллегу: «Почему она так себя ведет?» Может быть, в вашем случае это вообще привело к обидам или взаимным упрекам.

Переживать не стоит. Ведь это не только ваша личная проблема. На самом деле общение мужчин и женщин сложнее, чем общение людей, говорящих на разных языках. Не зря считается, что «мужчины и женщины родом с разных планет».

Есть такое выражение: «Никто так не ссорится, как страны-соседи». При тесном контакте и схожести культур небольшие различия очень сильно бросаются в глаза и начинают раздражать. У мужчин и женщин много общего. Люди, говорящие на одном языке, казалось бы, должны понимать друг друга, но из-за разницы в восприятии одинаковых ситуаций конфликты возникают и дома, и на работе.

Мы живем в одной стране, говорим на одном языке, но зачастую не понимаем друг друга. Существует еще одна причина, по которой отношения становятся еще более запутанными.

Есть мужской тип коммуникации – то, как люди чувствуют, мыслят, разговаривают, доносят свои эмоции до окружающих; и есть женский.

Если мы вернемся к примерам, приведенным выше, то, возможно, некоторые из вас скажут: «Я мужчина, но никогда так не сформулирую задание для своей подчиненной» или «Я женщина, но прекрасно помню из-за чего ссорилась с экс-бойфрендом». И это естественно.

Можно биологически быть женщиной и при этом мыслить очень «по-женски», а можно, будучи женщиной, обладать мужским типом мышления. Многие женщины на работе могут вести себя «по-мужски», а в личной жизни «по-женски». Так же дела обстоят и с мужчинами.

Читая книгу, вы постепенно придете к пониманию того, к какой категории общения с окружающими принадлежите сами, а небольшой тест в начале книги поможет определить ваш коммуникативный тип, а дальше все очень просто.

Нам предстоит изучить шаблоны мышления и поведения, свойственные противоположному полу (= человеку, противоположного с вами коммуникативного типа), и использовать те слова и фразы, которые будут понятны собеседнику. В конце каждой главы есть раздел «Пара полезных фраз», который поможет нивелировать разницу в мышлении и восприятии. Просто заучите эти фразы так, как будто они на иностранном языке.

Нет необходимости на все 100 % понимать, как думает противоположный пол. Оставим в стороне свое недовольство: «Почему он сам не догадывается?», «Почему она прямо не могла об этом сказать?» и научимся переводить мысли на понятный другой стороне язык.

Я предлагаю вспомнить школьные или студенческие годы, когда вы ломали голову над грамматикой иностранного языка, а перед экзаменом просто зубрили слова и выражения.

В «Базовых знаниях» – мы поговорим о различиях мужчин и женщин, а затем перейдем к разделам «Любовь и секс», «Брак/Семья», «Работа».

Вы можете читать книгу в произвольном порядке, находя те ситуации, в которых вам нужен совет.

Я очень надеюсь, что эта книга научит вас легко решать проблемы в общении с окружающими.

Тест

Какой у вас коммуникативный тип, мужской или женский?

Из двух вариантов ответа выберите один, наиболее подходящий вам, а затем сосчитайте, сколько ответов А вы выбрали.

1) Когда вас хвалят, вам приятнее услышать:

А: Молодец!

В: Другого от тебя и не ожидали!

2) Вы захотите посмотреть фильм:

А: Занявший первое место по кассовым сборам в США.

В: Высоко оцененный в Европе.

3) Вам нравится, когда человек противоположного пола:

А: Намекает на свои чувства.

В: Прямо признается в любви.

4) Вас заинтересует работа:

А: Которая сулит вам карьерный рост

В: Которую можете выполнить только вы.

5) Вам больше подходит выражение:

А: Ввяжемся в бой, а потом разберемся.

В: Вода камень точит.

6) Если на работе вы получили жалобу от клиента, то первое, что подумаете:

А: Главное, чтобы начальник не узнал.

В: Хочу побыстрее разрешить этот конфликт.

7) Долгожданный выходной. Куда вы хотите пойти:

А: В ресторан, куда часто ходите.

В: В новый ресторан.

8) В глубине души вы думаете:

А: Как не хочется становиться взрослым.

В: Мне нравится, что с годами я становлюсь мудрее.

9) Вы предпочитаете:

А: Помолчать.

В: Поговорить.

10) Вы не любите:

А: Мозговые штурмы.

В: Презентации.

11) Проблемы на работе. Что вы делаете прежде всего:

А: Сообщаете начальству.

В: Советуетесь с коллегами.

12) Когда собираетесь купить обувь:

А: Идете туда, где покупали в предыдущий раз.

В: Обходите все обувные магазины, но в результате покупаете что-то другое.

13) Как вы относитесь к предсказаниям и гороскопам:

А: Не верите.

В: Верите.

14) Если выдастся свободное время для чтения, то вы предпочтете:

А: Руководство по самосовершенствованию.

В: Роман, описывающий человеческие чувства.

Результаты теста

А: 11~14

Коммуникативный тип:

Супермужчина

Это исключительно мужской тип коммуникации. Если вы женщина, то не приходилось ли вам испытывать сложности в общении с подружками в студенческие годы?

А: 7~10

Коммуникативный тип:

Мужчина

Тип коммуникации ближе к мужскому. Если вы женщина, то скорее всего у вас открытый характер и много друзей-мужчин.

А: 4~6

Коммуникативный тип:

Женщина

Тип коммуникации ближе к женскому. Если вы мужчина, то женщины вам, вероятно, часто говорят, что с вами легко общаться.

А: 0~3

Коммуникативный тип:

Суперженщина

Выраженно женский тип коммуникации. Если вы мужчина, то вам, скорее всего, комфортнее беседовать с женщинами, чем с мужчинами.

Что скажете?

Мы не анализируем здесь тип характера или биологический тип, а рассматриваем именно коммуникативный тип. К кому вы ближе по типу: к мужчинам или женщинам?

Выяснив свой коммуникативный тип, можете переходить к разбору коммуникативных ситуаций.

Глава 1

Базовые знания

Мужчины и женщины настолько не похожи!

Мужчины и женщины по-разному строят общение. Я не говорю, что одни это делают хорошо, а другие плохо, просто в силу особенностей работы мозга, психологических характеристик, социальных ролей существует «мужская» и «женская» манера общения (далее для простоты я буду называть людей с «мужской» манерой общения – мужчинами, а с «женской» – женщинами).

В главе «Базовые знания» мы познакомимся с основами коммуникаций, которые показывают разницу между мужчинами и женщинами в беседах, мышлении, вкусах, отношениях, системах ценностей. После этого содержание следующих глав о любви, семье и работе, надеюсь, будет простым и понятным. Давайте разберемся, что на самом деле стоит за словами и поступками, и приобретем необходимые навыки общения.

Сцена 01. Коммуникация

Он не догадывается

Она не объясняет

Мужчина не силен в том, чтобы строить догадки о чувствах и мыслях окружающих. Со стороны это может выглядеть как безразличие или черствость.

На работе ему часто говорят: «Ты плохо чувствуешь ситуацию» или «представь себя на их месте», но ему не хватает наблюдательности и эмпатии.

Мужчина менее внимателен в повседневной жизни, его память работает весьма избирательно. Например, он может не заметить, что его девушка подстриглась, чем наверняка обидит ее, но это не его вина.

При традиционном воспитании мальчикам часто говорят: «Не обращай внимания на пустяки». Если мальчик расстраивается по мелочам, он слышит: «Какие глупости! Ты же мужчина!» Таким образом, мальчик вырастает в мужчину, который не замечает деталей и не улавливает намеков. Особенно сильно это проявляется у тех, кто был старшим или единственным ребенком в семье.

**ПОЛНОЕ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И
ЖЕНЩИНОЙ НЕВОЗМОЖНО. ПОПЫТКИ ИЗМЕНИТЬ ПАРТНЕРА
ПРИВОДЯТ ЛИШЬ К СТРЕССУ.**

Все женщины по природе своей экстрасенсы

С другой стороны, женщина хорошо умеет определять, что чувствуют и думают окружающие. В древней Японии во времена правительницы Химико¹ именно женщины были шаманами и жрицами. Способность к предположениям у женщин гораздо лучше развита по сравнению с мужчинами.

У них будто срабатывают датчики, которые помогают им улавливать различные детали и быстро переключаться с одной темы на другую. Ничего удивительного в том, что мужчины их не понимают. Просто стоит принять как факт, что в беседах женщины используют экстрасенсорные способности².

Вас никогда не удивляло в детстве, как мама, которая готовит на кухне, вдруг может крикнуть вам: «В каком виде ты сидишь перед телевизором!» Она что, видит сквозь стены? А еще женщина легко может заметить, что ее мужчина сменил гель для волос, что для последнего непостижимо. Или классический пример: когда муж начинает изменять, жена на подсознательном уровне чувствует присутствие другой женщины.

Откуда такие способности? Традиционно женщина занималась домом и семьей, поэтому очень чутко реагирует на поступки и поведение окружающих. Когда речь идет о здоровье детей и близких, которые ей дороги, она особенно внимательна и подсознательно постоянно наблюдает за ними. В то же время мужчины занимались охотой и защищали жилище, поэтому их внимание направлено вовне. Даже сейчас они лучше женщин ориентируются на местности.

¹ Правительница одного из первых японских раннегосударственных образований – страны Яматай периода Яёй (300 г. до н. э. – 300 г. н. э.).

² Экстрасенсорные способности – это уникальный дар, сочетающий в себе высокую интуицию, предчувствие и телепатию.

«А ты обращай внимание!» Она злится из-за того, что он утратил лидерство

Однажды я беседовал со знакомой, которая довольно долго занимается бальными танцами. «Как вы знаете, – сказала она, – в бальных танцах ведет партнер. Поэтому партнерше нужно лишь следовать за его движениями. Для этого очень важно предугадывать. Каким будет его следующее движение, какой он сделает шаг. Роль женщины заключается во внимательном наблюдении и следовании за партнером».

Ее наблюдение весьма проницательно. Партнер ведет. Партнерша следует за ним. Такие отношения между мужчинами и женщинами сформировались в старые добрые времена и долгое время являлись общественной нормой.

Но в наши дни мужчины утратили лидерство и на работе, и в семье. Женщины освоили и женские и мужские роли и теперь негодуют, почему мужчины не желают расширить свой функционал: «Почему только я должна на все обращать внимание», «Ты тоже должен это делать».

**У ВАС НОВАЯ СТРИЖКА, А ОН ДАЖЕ НЕ ЗАМЕТИЛ? НЕ
СПЕШИТЕ ОБИЖАТЬСЯ, ОН ПРОСТО ТАК УСТРОЕН.**

Ближе к делу! Он недоволен тем, что она не умеет объяснять

Говорят, что «мужчины, в отличие от женщин, ничего не замечают», но при этом «женщины, в отличие от мужчин, не умеют объяснять» (а порой и вовсе не пытаются).

Например, говоря о проблемах на работе, женщина становится эмоциональной: «Это ужас!» – и часто впадает в истерику. Прежде чем сообщить суть проблемы, она склонна описывать собственные чувства, а объяснение может быть перегружено деталями. И в результате мужчина делает вывод, что она не умеет объяснять.

С другой стороны, вот как он сообщит о происшедшем. Случилось то-то и то-то, поэтому возникла такая проблема. (Бывает, что объяснение настолько логичное, что начальство может рассердиться: «Почему вы сами заранее не предусмотрели такой вариант, раз так четко разобрались в причине?») Несмотря на то что мужчина не так силен в искусстве «наслаждения беседой», он может быстро и логично описать любую ситуацию.

Это особенно важно в бизнесе, в котором максимальную ценность имеет логика и цифры, а минимальную – чувства и интуиция. Он ждет «мужской реакции» в таких ситуациях, требует от нее ясности, а она раздражается: «Разве это и без объяснения не понятно?»

Зачастую мужчины-начальники предпочитают нанимать на ответственные позиции мужчин, считая, что женщины для такой работы чересчур эмоциональны. Так что же делать?

«Неужели это не понятно?!» – запрещенная фраза.

В делах любовных особенность женщины «не объяснять» – проявляется особенно явно.

У нее портится настроение, когда молодой человек на свидании все время смотрит в телефон. Но он не понимает, почему она вдруг замолчала, и спрашивает: «Ты сердишься?», «Почему?», «Что случилось?». От этого она только еще сильнее разозлится. Он что, сам не может догадаться? Теперь его очередь негодовать: «Как можно понять, когда ты ничего не объясняешь?» И вот перед нами уже классическая ссора.

Чтобы не затянуло в спираль взаимных упреков, женщине стоит простить мужчине его непонятливость и прямо сообщить, что именно ее не устраивает. Молодой человек, узнав о причине, скорее всего сразу послушно спрячет мобильный в карман.

Обратная ситуация, при которой мужчина толком не может объясниться, – это разговор о чувствах, когда она спрашивает у него: «Что ты обо мне думаешь?»

По правде сказать, мужчина не умеет описывать собственные чувства. Из-за того, что связь между правым полушарием, отвечающим за эмоции, и левым, управляющим нашей речью, слабая, он не может так складно изливать душу, как это делает она. В современной культуре считается, что «мужчина не должен говорить о любви и чувствах, ведь это делает его женоподобным», поэтому неудивительно, что такие разговоры заводят его в тупик.

«Скажи, что любишь меня», – не унимается она. В таких ситуациях большинство мужчин ответит: «Разве это не понятно без слов?»

Вывод. Мужчине важно внимательно следить за своей партнершей и стараться замечать перемены в ее настроении, а женщине – не давать волю эмоциям и рассказывать все по порядку.

Пара полезных фраз

Магические слова для постоянного использования



«Сегодня ты выглядишь как-то необычно»

Даже если вы на самом деле не замечаете перемен, эта фраза продемонстрирует ваше внимательное отношение к партнерше. Если вы услышите в ответ: «Думаешь? Я немного изменила причёску», считайте, дело в шляпе.



«Сейчас XXX, а я хочу YYY»

Пусть вам не сразу же удастся донести именно то, что вы хотели, спешить некуда: выбираем слова и спокойно объясняем. Пока партнер четко не поймет, чего именно вы от него хотите, сохраняйте хладнокровие.

Сцена 02. Устройство мозга

Им движет логика

Ею управляют чувства

Порой в разговоре раздражает, что мужчины злоупотребляют логикой, а женщины сразу же переходят на эмоции. Причина кроется в том, как устроен мозг.

Ей проще облекать чувства и мысли в слова

Сплетение нервных волокон словно кабель, соединяющий между собой левое и правое полушарие, так называемое мозолистое тело, – толще у женщин, что позволяет им лучше связывать эмоции (правое полушарие) и речь (левое полушарие). Благодаря быстрому обмену сигналами между словами и чувствами речь приобретает интуитивный характер. Как только мысль приходит в голову, она сразу же вербализуется. Именно поэтому женщины во время беседы зачастую поддаются эмоциям и даже плачут.

Благодаря толстому кабелю можно за раз обрабатывать большее количество информации. Мозг женщины напоминает широкополосную сеть передачи данных и своими техническими характеристиками превосходит мужской мозг. Кроме возможности перерабатывать большие объемы информации, у женщин есть ряд высокоточных сенсоров, которые позволяют замечать мелочи в окружающем мире и хорошо распознавать эмоции людей. Поэтому про женщин часто говорят, что они чуткие.

Но большое количество информации сложнее обработать, поэтому на принятие решения требуется больше времени. Наверное, многим мужчинам-читателям вспоминаются эпизоды, когда партнерша утомительно долго выбирает в ресторане блюдо. Что же выбрать? Ведь и это вкусно, и это. А еще надо учесть цены, размер порции, калорийность!

Принцип такой же, как при считывании изображения в высоком разрешении – на это уходит больше времени. Даже при изучении одного и того же меню мозг женщин получает больше информации, чем мозг мужчин.

**ХОТИТЕ ЗАГНАТЬ СВОЕГО МУЖЧИНУ В ТУПИК, СПРОСИТЕ:
«ЧТО ТЫ ОБО МНЕ ДУМАЕШЬ?»**

Ему проще концентрироваться и добиваться поставленной задачи

С другой стороны, мозолистое тело в мозге мужчин тоньше, отчего связь между правым и левым полушарием немного слабее. Количество обрабатываемой за один раз информации меньше, и если мы берем в качестве примера связь, то это аналоговая обработка информации. Мужчине свойственна концентрация внимания на одном деле, пока цель не будет достигнута, но в один момент времени он не может заниматься чем-то еще (в то время как женщина может делать одновременно много дел, но при этом оставаться «рассеянной»).

У мужчины более развито правое полушарие, поэтому он обладает превосходной ориентацией в пространстве. Иными словами, у него развита способность быстро и точно ухватывать расположение и связь между физическими предметами: место, направление, величину, расстояние. Он лучше ориентируется по картам, бывает достаточно и беглого взгляда, чтобы понять свое местоположение. Несмотря на то что мужчина изначально способен обрабатывать меньше информации, он справляется с заданиями, не отвлекаясь на детали.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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