

# Павел ЗЫГМАНТОВИЧ



## ПСИХОЛОГИЯ НАВЫЛЕТ



**М + Ж**

**6 СЕКРЕТОВ  
СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ  
от самого категоричного психолога в мире**

#Psychology#KnowHow



#Psychology#KnowHow

Павел Зыгмантович

**Психология навылет. М  
+Ж. 6 секретов счастливых  
отношений от самого  
категоричного психолога в мире**

«АСТ»

2018

УДК 159.9  
ББК 88.5

## **Зыгмантович П.**

Психология навылет. М+Ж. 6 секретов счастливых отношений от самого категоричного психолога в мире / П. Зыгмантович — «АСТ», 2018 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-103764-2

Павел Зыгмантович – семейный психолог, создатель одного из самых популярных психологических блогов Рунета [zygmantovich.com](http://zygmantovich.com), автор множества статей и участник телепроекта «Психология навынос», готовый откровенно говорить на любые, даже самые неудобные, но злободневные темы, больше 15 лет помогает людям налаживать свои жизни. В этой книге, посвященной отношениям мужчин и женщин, вы найдете ответы на самые актуальные вопросы: Как избавиться от одиночества и не влезть в токсичные отношения? Когда нужно разводиться, и как пережить развод? Должна ли женщина «вдохновлять» мужчину и на что? Считать ли семей «гражданский» брак, и нужен ли штамп? Можно ли предотвратить измену? А простить? И – самое главное – что же такое на самом деле представляет собой союз мужчины и женщины? Приготовьтесь слушать самого категоричного психолога в мире и менять свою жизнь!

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-103764-2

© Зыгмантович П., 2018

© АСТ, 2018

## Содержание

Предисловие	7
Сильные женщины	9
Кто такие слабые люди?	11
Мужчины против слабых женщин	13
Властность и сила	15
Как укротить властность	17
Важные вопросы	21
Верно ли, что мужчина должен для женщины выступать добывателем, а женщина должна просто его вдохновлять?	21
Можно конкретнее про питательную среду?	23
Очень часто в ответ на любые претензии можно услышать: дескать, принимай меня таким, какой я есть. Что делать в этом случае? Принимать?	24
Что делать, если под одной крышей живут две сильные личности и ни одна не хочет уступать?	25
Правда ли, что некоторые женщины, проверяя, а не живут ли они с «тряпкой», начинают провоцировать своего мужчину, чтобы он проявил свою злость, хлопнул дверьми и т. д.?	26
Как быть, если волнует вопрос: «Кто у нас главный?»	27
Если женщина говорит, мол, да будь же ты наконец-то мужиком! Что на это отвечать?	29
Сексуальны ли для мужчин образы сильных женщин, созданные киноиндустрией? Почему?	29
Но все-таки, разве женщине не хочется быть иногда слабой?	29
Короткое примечание о потребностях	30
Одиночество	32
Что со мной не так?	33
Дайте мужчине шанс!	35
Знакомство в Интернете	36
Как сделать первое свидание хорошим	38
Как найти спутника жизни	40
Почему так сложно встретить любовь	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# Павел Зыгмантович

## Психология навывлет. М+Ж.

### 6 секретов счастливых отношений от самого категоричного психолога в мире

© Зыгмантович П., 2018

© Shutterstock / dedMazay, иллюстрации, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

\*\*\*



Павел Зыгмантович – семейный психолог (в профессии с 2001 года), популяризатор доказательной психологии, создатель самого популярного психологического блога Рунета [zygmantovich.com](http://zygmantovich.com) (более 55 000 уникальных посетителей каждый месяц).

\*\*\*

<http://zygmantovich.com> – сайт о счастливом браке

<http://www.facebook.com/zygmantovich> – страница в Facebook

<http://vk.com/pavelzygmantovich> – паблик ВКонтакте

<http://www.youtube.com/user/pavelzyg>

\*\*\*

Перестаньте слушать внутренний голос и чувства – они же неадекватные.  
Включайте голову и попробуйте посмотреть на себя глазами другого.  
*Павел Зыгмантович*

## Предисловие



Когда я представляюсь большой аудитории, обычно я начинаю так: «Меня зовут Павел Зыгмантович, я семейный психолог, который трижды был женат...». В этом месте я нарочно делаю паузу, чтобы люди смогли быстренько сформировать мысль вроде: «Да что он за бездарь, раз столько раз женился, разводился и снова женился?!»

Затем, когда видно, что оная мысль сформирована, я продолжаю: «...на одной и той же женщине».

Это действительно так – не все эти браки были зарегистрированы официально, но по сегодняшним меркам демографов совместное ведение домохозяйства уже является браком. Вот и мы с женой тоже один раз вели домохозяйство совместно, а потом расстались. Второй раз вели – расстались. Третий раз – пока не расстаёмся (с 2006 года).

К чему я рассказываю эту историю большим аудиториям и рассказал вам? Чтобы подчеркнуть – браки создаются не на небесах, а людьми. Неустанной и кропотливой работой этих самых людей над собой и над отношениями.

Мы с женой оба – психологи. Но, когда мы встретились, нам было всего по 21 году и, конечно, мы мало что понимали в супружеской жизни. Образование в вузе даёт некоторое зна-

ние терминов и источников, но не даёт навыков, увы. Поэтому мы шли путём проб и ошибок, как и все другие пары.

Это был исключительно тяжёлый путь, но сейчас я рад, что всё сложилось именно так. Наши встречи-расставания дали очень много пищи для размышлений и опыта, самое главное – опыта.

И на основании этого опыта я твёрдо и уверенно могу сказать – если два человека хотят жить вместе счастливо, если они работают над собой и отношениями, то они будут жить вместе счастливо. Доказано лично.

Однако я не опираюсь здесь только на личный опыт – он важен и полезен, но все же личный опыт уязвим для критики. Всегда можно сказать, мол, у нас не так.

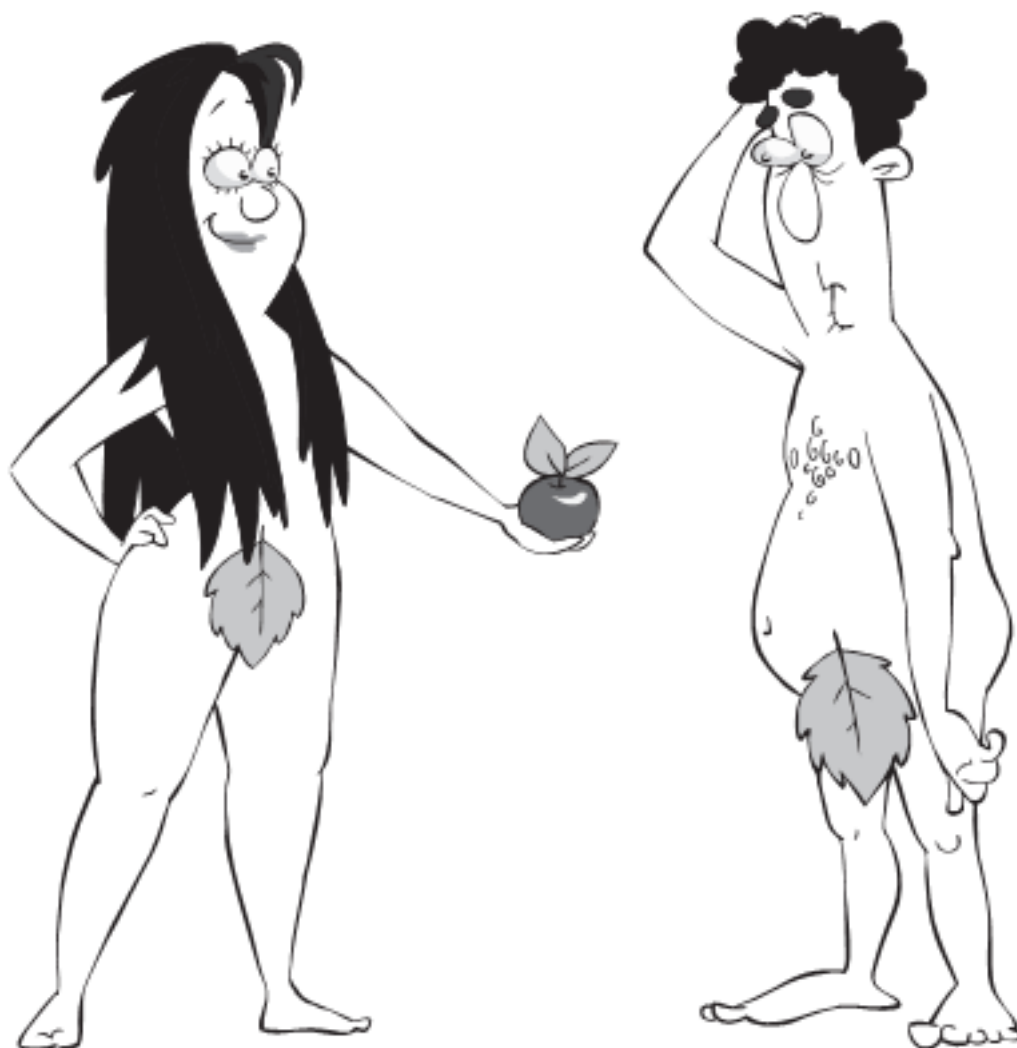
Поэтому я в работе использую не столько свой опыт (он так – для наглядности), но в первую очередь – психологические исследования. Психологи в лабораторных и полевых экспериментах нашли много интересных и важных фактов о работе нашей психики, и эти находки вполне можно применять, чтобы улучшить супружескую жизнь.

Эти исследования вы найдёте в списке источников и при желании можете изучить самостоятельно. Впрочем, я постарался дать здесь самое главное, чтобы вы могли не тратить время на поиски, а брать информацию из этой книги и изменять свою жизнь и свой брак к лучшему.

И наконец, отмечу – все истории, которые вы прочитаете в этой книге, безусловно, происходили на самом деле, но с другими людьми и в других обстоятельствах. Я не имею права разглашать обстоятельства жизни и ситуаций моих клиентов, поэтому каждую историю я соткал из тысячи разных кусочков. Уверяю вас, здесь все реально и правда – и в то же время детали были совершенно другими. Все совпадения случайны, анонимность сохранена полностью.

А теперь – приступим. Опустите задвижки, наденьте шлемы, застегните ремни и приготовьтесь – будет трясти.

## Сильные женщины



Ольге уже почти сорок, но заметить это можно, только внимательно присмотревшись к коже вокруг глаз и на шее. А так ей больше тридцати трех не дашь. Подтянутая, бодрая, с хорошим маникюром и дорогой прической (насколько я могу судить – я все-таки не самый большой эксперт в этих вопросах).

Ольга занимает серьезную должность в государственной структуре, связанной с финансами. Однако она умеет выстраивать работу так, чтобы оставалось много времени на жизнь вне ее. Среди увлечений женщины – скалолазание, яхты и немного горные лыжи.

И все бы хорошо, но Ольгу мучает отсутствие длительных отношений. Мужчин она встречает много, к ней тянутся и за ней ухаживают, никаких вопросов с привлечением кавалеров у нее нет. А вот с удержанием...

За всю взрослую жизнь у нее были только одни длительные отношения, и те – с достаточно деспотичным мужчиной, который считал, например, возможным указывать Ольге, что ей надевать, куда ходить, что делать.

И хотя этот мужчина был женат, связь с ним продлилась почти десять лет. В конце концов Ольга смогла их разорвать, но других длительных отношений построить не получилось – мужчины очень быстро исчезают из ее жизни.

Какое-то время Ольга думала, что дело в интимной стороне – она любит секс, поэтому переходит к нему почти сразу. Но когда она стала экспериментировать, оказалось – не важно, как быстро она оказывается в постели с мужчиной. Он все равно пропадает, – и наличие или отсутствие секса на его исчезновение не влияет никак.

С этим запросом Ольга и пришла.

Правда, она уже поставила себе все диагнозы и уже принесла с собой решение:

– Я слишком сильная. Научите меня быть слабой. Мужчинам нравятся слабые женщины, а я такой быть не умею. Научите, вы должны знать, как это делается.

– Запрос знакомый, – вздохнул я. – Знакомый и вредный. Вам не надо учиться быть слабой.

– Почему? – Ольга изумленно вскинула левую бровь.

– Потому что ни одному мужчине, пригодному к супружеской жизни, не нравятся слабые женщины.

## Кто такие слабые люди?

Давайте начнем с начала – определимся в понятиях. Почему-то людям кажется, что понятие «сильная женщина» такое же четкое, как, например, «зрелый апельсин» или, допустим, «солнечный день».

На самом же деле, конечно, ничего подобного нет. Понятие «сильная женщина» является совершенной абстракцией, пустой тарой, которую можно наполнить любым содержанием. И именно поэтому необходимо разобраться с тем, что же это такое.

Более того, с содержанием понятия необходимо разбираться каждый раз, когда его использует человек, с которым вы это понятие не обсуждали раньше.

То есть, например, Ольге имеет смысл каждый раз спрашивать, что мужчина имеет в виду, когда упрекает ее в «сильности» (разумеется, спрашивать стоит, если ответ хоть что-нибудь значит для Ольги).

Да, это трудно и выглядит занудством, но альтернатива такой дотошности – навешивание на себя диагнозов и вынесение себе приговоров на пустом месте.

Как вы догадываетесь, пользы от такого навешивания и вынесения – никакой. А вот вреда много.

Сейчас же, в этой вот книге, я предлагаю считать так: **сильный человек (кстати, не важно, мужчина или женщина) – это человек, умеющий более или менее самостоятельно решать какие-то основные житейские проблемы и ситуации.**

Я понимаю, что формулировка, содержащая в себе слова «более или менее», далека от идеальной, но здесь и сейчас нам такой будет достаточно. Ведь она, такая формулировка, выполняет свою главную задачу – очерчивает границы обсуждаемого. Пусть эти границы не такие четкие и однозначные, как нам хотелось бы, пусть. Для наших задач этого хватит.

Итак, сильный человек – это человек, умеющий решать основные житейские проблемы (и решающий их).

Банальный пример. Вот человек (и не важно, мужчина или женщина) купил обувь, а она оказалась бракованной. Перед ним стоит выбор – пойти и вернуть ее в магазин (что для многих трудно) или оставить как есть, потеряв при этом деньги. Это вполне себе внятная такая житейская проблема.

Того, кто пойдет и вернет обувь, получив назад свои деньги или хороший товар в обмен, мы назовем сильным человеком. Он решил свою проблему, справился самостоятельно, не нагрузив никого своими заботами.

Того, кто не сможет преодолеть свой страх и откажется менять обувь, или попросит об этом другого человека («Ты умеешь, ты сходи»), мы назовем человеком слабым.

Да, конечно, это тоже не до конца четкое деление. Ведь тогда получается, что привлекать других к себе на помощь нельзя вообще – ты сразу оказываешься слабым.

Поэтому нужно уточнить, что речь не идет о случаях, когда человек покупает помощь или проблема находится вне зоны его компетенций.

Например, если потек кран в ванной, не обязательно ремонтировать его самостоятельно – можно нанять сантехника, который и инструментами вооружен, и просто опытен в этих делах.

Также не стоит требовать от человека умения, например, ставить пломбы себе в зубы или в одиночку поднимать пианино на шестнадцатый этаж.

Если в этих случаях человек обращается за помощью, то он, разумеется, не слаб.

Но вот если человек не может самостоятельно сделать то, что он умеет или что находится в зоне его компетенций, тогда разумно будет говорить, что он слабый.

Вернемся к обуви. Чтобы отнести ее в магазин и оформить возврат, не нужны специальные навыки или инструменты. Любой более или менее социализированный человек может это сделать.

Следовательно, тот, кто этого не делает, тот слаб, так как не может решить свою проблему.

Потекий кран – это проблема, решение которой требует специальных навыков и инструментов. Поэтому обратиться к другому человеку – не признак слабости.

Признаком слабости, кстати, в этом случае, будет как раз страх обращаться за помощью.

В общем, не все здесь просто, как дважды два, но такова жизнь – не всегда в ней есть простые и четкие схемы. Кроме того, надо учитывать, что нельзя делать выводы по одному случаю – точно так же, как нельзя, например, строить график по одной точке. Нужно еще несколько точек, иначе график будет бесполезным.

Поэтому предлагаю считать так – если из десяти случаев столкновения с житейскими проблемами человек восемь раз справился самостоятельно, то, пожалуй, мы можем назвать его сильным. Если же восемь раз не справился – слабым.

**Так что давайте фиксировать – слабые люди не умеют справляться с житейскими проблемами самостоятельно. Сильные умеют. Потому-то их и называют слабыми или сильными (соответственно).**

\* \* \*

Ольга задумалась – она подняла глаза к потолку и, видимо, что-то подсчитывала.

– Ну, – наконец сказал она, – насколько я могу судить, я очень сильный человек. Если пользоваться вашей схемой, то из десяти случаев я справляюсь с одиннадцатью.

Я улыбнулся:

– В нашем деле чувство юмора переоценить невозможно, хорошо, что вы так к этому относитесь.

Ольга тряхнула кудрями:

– Про силу и слабость я поняла, а что насчет мужчин? Почему им не нравятся слабые женщины?

– А вы не догадываетесь?

– Догадываюсь, но все же хочу услышать от вас. Проверить свои догадки, так сказать.

– Хорошо.

## Мужчины против слабых женщин

Итак, мы договорились использовать прилагательные «сильный» и «слабый» применительно к человеку, чтобы показать – умеет он справляться с жизненными проблемами или нет.

И вот что у нас получается – когда женщина говорит, мол, я хочу быть слабой, это переводится так: «Я не хочу решать свои житейские проблемы». Прямо как в известной шутке: «Я ничего не хочу решать, я девочка, я хочу платьице».

Посмотрите на это глазами мужчины – ему теперь надо жить и свою жизнь, и жизнь этой женщины.

Возьмем такую ситуацию: женщине нужно отвезти автомобиль на техобслуживание. Она говорит: «Я не знаю, как туда доехать». Мужчина ей отвечает – воспользуйся навигатором, включай, вводи адрес и езжай. На что она: «Я не знаю, как работает навигатор».

Совершенно понятно, что она боится техосмотра, как гипотетический человек из примера выше боялся вернуть обувь.

И вот этот страх и означает, что мы имеем дело со слабым человеком.

Хочу подчеркнуть и выделить большими буквами – разумеется, я не о том, что мужчине не надо помогать женщине, с которой он живет в браке.

Я говорю о другом. Тяжело жить жизнь свою и чужую одновременно. Конечно же, время от времени это нужно делать, для того брак и затевается – чтобы рядом с вами был человек, который может вам помочь.

Но не каждый же день!

Давайте развернем ситуацию. Представьте себе, что есть мужчина, который собирается на работу и говорит жене: «Погладь мою рубашку». Жена в это время, например, готовит завтрак детям. Она говорит, мол, у нас есть утюг, возьми и погладь сам. А мужчина ей – я не умею гладить.

Как женщина отреагировала бы на такую его реплику? Уверен, не очень положительно.

А почему? Потому что теперь ей к завтраку нужно еще и рубашку погладить, а хуже всего то, что это нужно сделать одновременно.

**Это и значит – жить свою и чужую жизнь одновременно.**

Конечно, в каких-то случаях она погладит эту рубашку. Но если таких случаев будет, допустим, восемь из десяти, наша гипотетическая жена смело может считать своего мужа слабым человеком. И возможно, всерьез задумается о разводе.

Вот почему мужчины не любят слабых женщин. Слишком тяжело жить и свою жизнь, и жизнь ее.

**Я подчеркну еще раз – совершенно нормально помогать друг другу. Ненормально заставлять человека делать за вас все или почти все.**

Если женщина спит, а младенец заплакал, – нормально, если к ребенку встанет мужчина, даже если ему завтра на работу. Младенец – общий, значит, заботы общие. Кроме того, успокоить малыша, если он не голоден, можно без специнструментов и спецнавыков, а женщина и без того вымоталась, пусть отдохнет.

Если женщина не может в Интернете найти адрес сервис-центра – ненормально срывать с работы и везти ее. Потому что поиск адреса не требует спецнавыков и специнструментов.

Все, что я хочу сказать, можно обобщить так: важно быть **самостоятельным**. Для мужчины и для женщины. Если один из партнеров несамостоятельный, то второго это некоторое время может даже умилять. Но на длинной дистанции эта несамостоятельность только напрягает.

\* \* \*

Ольга слушала внимательно, но, когда я закончил, тут же выпалила:

– Но я-то не такая! Я никогда не заставляю решать мои проблемы. А если я обращаюсь за помощью, то только там, где сама действительно не справлюсь. То есть, как вы говорили, я не слабая, я сильная. Что же мужчин не устраивает?

– Дело не в силе, – ответил я. – Дело во властности. Когда говорят, что женщине нужно быть слабой, имеют в виду совсем другое. Говорят, что женщине не нужно быть властной.

– Это очень интересно, – протянула Ольга, как будто догадываясь о чем-то. – Расскажите-ка поподробнее...

## Властность и сила

Давайте снова определимся с терминами. Власть – это возможность навязать свою волю, принудить кого-либо к чему-либо. Ключевое здесь – **возможность к принуждению**. Принуждать можно по-разному – угрозой, прямым насилием, шантажом.

Но – и это любопытно – не обманом или соблазнением. Власть напрямую связана именно с принуждением – то есть силовым давлением.

Властность – это склонность приказывать, принуждать человека к чему-либо.

Отношение к властному человеку простое – его не любят. Сильного любят, властного – нет.

Почему любят сильного? Потому что на него можно опереться. Например, если женщина сильная, мужчине не страшно уезжать в командировку. Он точно знает, что, если возникнет какая-то трудность, женщина сможет с нее справиться, пока он далеко от дома.

С такой женщиной не страшно. Вот только представьте, что будет со слабой женщиной, если ее мужчина, например, сильно заболеет и на полгода утратит дееспособность?

Это ведь будет ад и для него, и для нее.

А сильная женщина с этой ситуацией справится. Разумеется, ей она не будет в радость, но и адом не станет.

Ровно то же самое и в обратном случае. Если мужчина сильный, то рядом с ним спокойно. Если он крепко стоит на ногах, то, например, болезнь жены не опрокинет его навзничь. Он справится и с собой, и с болезнью.

**Так что сильных людей – любят.**

**А вот властных – избегают.**

Почему? Потому что рядом с властным человеком тяжело. Он подавляет.

Властный человек знает, как правильно говорить, действовать, думать. И ладно бы он просто знал. Он еще принуждает всех окружающих так говорить, действовать и думать.

Тот мужчина, с которым встречалась Ольга в юности, как раз был властным. Ольге было с ним некомфортно, но она была молодой и еще не умела себя отстоять и выйти из таких ядовитых отношений (а они были именно что ядовитыми).

Никто не любит властных людей. Представьте себе, что мужчина приходит к женщине и говорит: «Так, дорогая, ты неправильно одеваешься, неправильно себя ведешь, смотришь не те программы, читаешь не те книги. Вот что я тебе скажу – с этого момента никакого Интернета, никаких сериалов (они разлагают твою неокрепшую личность), книжки ты будешь читать только те, что я тебе дам, косметика будет только по моему разрешению, в соцсетях ты ничего не будешь размещать и т. п.».

Какая женщина в этот момент обрадуется? Никакая!

Ведь каждая понимает: сейчас он вот так говорит, а потом начнет и действовать – наказывать заслушание. Он порвет книгу, удалит аккаунт, выбросит косметику и т. д.

Вот поэтому властность никому не понравится.

И на то есть серьезная причина – потребность человека в автономии. Нам, людям, очень важно принимать самостоятельные решения. Принимать и претворять их в жизнь. Это серьезная психологическая потребность (наряду с потребностью в компетентности и потребностью в причастности; подробнее об этих потребностях смотрите в конце главы).

А когда нам это запрещают, когда навязывают свои решения и принуждают их исполнять, нам это категорически не нравится. Протест рождается просто на рефлекторном уровне.

На эту тему было много психологических исследований, самое показательное, пожалуй, исследование в доме престарелых [1].

Суть эксперимента была проста: одной группе стариков четко проговорили, что у них есть выбор, какое растение держать в комнате и что с ним делать и когда ходить на кинопросмотры в холле (и ходить ли вообще). А второй группе стариков сказали, что у них в комнате будет растение и что кинопоказы будут по вторникам и четвергам.

Обратите внимание – второй группе ничего не запрещали. Просто не подчеркивали, что у них есть выбор. Только и всего.

Казалось бы, ну какая разница? Вот этим подчеркнули, а вот этим нет. Но по факту-то и те и другие могли выбирать, что делать с растением и когда ходить на кинопросмотры (и ходить ли вообще).

Да, могли. Но те старики, которым не указали на возможность свободного выбора, в итоге чувствовали себя хуже, чем старики из первой группы.

Причем это были и объективные, и субъективные оценки.

Субъективно старики из первой группы чувствовали себя бодрее, жизнерадостнее, веселее.

Объективно их здоровье оказалось лучше: артериальное давление ближе к норме, они реже болели, даже падали не так часто, как старики из второй группы!

Наконец, старики из первой группы меньше копили конфеты – а это показатель удовлетворенности жизнью (старички, которым в домах престарелых плохо, склонны накапливать сладости, так как это одна из немногих их радостей).

Видите? Всего две возможности для свободного выбора породили разительные перемены!

Человеку жизненно необходимо (подчеркиваю – именно жизненно и именно необходимо) принимать самостоятельные решения и следовать им.

А властные люди лишают нас этой возможности – они в прямом смысле опасны для здоровья, потому-то их и стараются избежать.

Да, иной раз люди путают властность и силу (как Ольга, которая первоначально видела в своем мужчине именно сильного человека), но со временем все становится понятно – рядом с властным человеком жить очень тяжело, это ядовитые отношения.

\* \* \*

Ольга тяжело вздохнула:

– Теперь все понятно – я властная. И как мне от этого избавиться?

– А вы точно этого хотите? Ведь это достаточно большая и местами очень нудная работа. Уверены, что готовы за нее взяться?

Ольга тряхнула волосами:

– Еще бы! Мне надоело жить вот так. Давайте, рассказывайте, что нужно делать!

Я усмехнулся:

– Заметили, что вы только что не попросили, не предложили, а скомандовали?

Женщина сначала смутилась (и даже слегка покраснела), но потом взяла себя в руки и засмеялась:

– Ну, столько лет я с этим жила! Так быстро не вытравить... Так что там с работой над властностью? Расскажите, как от нее избавиться?

– Охотно.

## Как укротить властность

Важно понимать, что властность – это лишь верхушка айсберга. Если отважиться заглянуть в глубину, то придется столкнуться с достаточно неприятными вещами. Впрочем, есть и хорошая новость: чем чаще вы с ними сталкиваетесь, тем быстрее исчезает их неприятность.

Но обо всем по порядку.

Первое, с чем вы встретитесь, углубляясь в корни властности, это **желание контролировать**. Контролировать все и вся. Всегда знать, кто где находится и чем занимается. Всегда знать, что этот кто-то находится именно там, где вы считаете нужным, и занимается именно тем, что считаете нужным вы.

При этом – замечу в скобках – такой путь заведомо безнадежный – физически невозможно всегда все контролировать, всегда принуждать всех делать то, что вы считаете правильным.

Следовательно, реальность постоянно будет противоречить желаниям, что закономерно приведет к растрепанным чувствам и прочему унынию (по науке это называется *фрустрацией*, то есть лишением ожидаемого).

Другими словами, желание контролировать все и вся мало того что бессмысленно в силу своей принципиальной нереализуемости, так оно еще и вредно, так как постоянно загоняет человека в состояние неудовлетворенности происходящим.

Кто-то может вспомнить, что у человека есть потребность в автономии, о которой я писал выше, и уточнить – как наличие такой потребности сочетается с предыдущим абзацем?

Сочетается хорошо. Наша потребность в автономии касается контроля над своей жизнью, а не над всем и вся. Мы хотим просыпаться тогда, когда мы решили, надевать то, что мы решили, заниматься тем, чем мы решили. Вот это и есть контроль над своей жизнью.

А будить кого-то, когда решили мы, заставлять его надевать то, что решили мы, и принуждать заниматься тем, чем решили мы, – вот это уже не контроль над собственной жизнью.

Это контроль над жизнью другого человека.

И этот контроль обязательно обернется для нас разочарованиями, уныниями и прочими отчаяниями.

Однако наше путешествие к корням властности не закончилось. Давайте спустимся еще глубже и посмотрим, откуда же берет свое начало желание контролировать.

Источником желания контролировать является **страх**. Страх перед неопределенностью жизни. Людям достаточно трудно принять мысль о принципиальной непредсказуемости жизни, о том, что невозможно предсказать будущее и никто никогда не может твердо знать, что его ждет завтра.

Почему трудно? Потому что неопределенность таит в себе опасности – а вдруг завтра окажется, что у тебя неизлечимое заболевание? А вдруг муж/жена тебе изменит? А вдруг что-то случится с ребенком?

Мы не можем предвидеть будущее и поэтому не можем его контролировать. Прямо как в старой присказке про соломку и знание, где ее надо стелить. Увы, мы не знаем, где мы упадем и где нужно стелить солому. Мы можем минимизировать риски, но исключить их полностью невозможно.

И вот эта принципиальная непобедимость неопределенности пугает людей. Большинство обычно просто не думает о ней и поэтому чувствует себя вполне сносно, а то и вовсе хорошо. Как говорится, с глаз долой – из сердца вон. И это очень везучее большинство – ведь такие люди живут более-менее спокойно.

Но некоторые люди никак не могут отвлечься и не думать о неопределенности. И выносить ее они тоже не могут. А поскольку неопределенность будущего содержит, в том числе, и самые страшные беды, хочется как-то от них защититься.

Как можно защититься от неопределенности? Есть разные способы. Кто-то выбирает обереги, гадания и другие суеверия, наивно полагая, что этими ритуалами можно что-то изменить в объективном мире. Увы, такие ритуалы лишь успокаивают нас, но не более того. Впрочем, успокоение тоже дорого стоит, так что таких людей понять можно.

Другие люди, как Ольга, пытаются справиться со страхом перед неопределенностью с помощью контроля. Это безумие, конечно, но по-своему логичное: раз уж я не могу знать, что меня ждет в будущем, я буду все контролировать, и тогда ничего плохого со мной не случится.

А поскольку страх – эмоция сильная, он заставляет людей неусыпно контролировать все, до чего они могут дотянуться. И всех, до кого они могут дотянуться.

Таким образом, получается четкая и понятная схема: страх перед неопределенностью порождает желание контролировать, потому что контроль хоть как-то может унять этот страх. Желание же контролировать порождает властность – как способ подчинить всех своему контролю.



**От страха через контроль к властности – это если совсем уж сокращать.**

И в такой схеме сразу видно, с чем именно нужно работать. Конечно, со страхом. Страх – это причина, это исток. Не нужно пытаться работать со следствиями или перекрывать реку в устье. Надо работать с причиной, надо строить дамбу у истока.

Работа со страхом – большая тема, для нее нужно писать отдельную книгу. Поэтому ограничимся простыми, но все равно действенными рецептами.

1. **Дыхание.** Каждый раз, когда вы чувствуете страх перед неопределенностью, начинайте дышать как можно глубже и спокойнее. Желательно при этом расслабить тело насколько это возможно, но обычно людям трудно следить одновременно и за телом, и за дыханием, поэтому оставим в рекомендации только дыхание.

Почему важно замедлять и углублять дыхание? Потому что это изрядно успокаивает мозг. У человека есть специальные нейроны которые управляют нашим дыханием и напрямую связаны с зонами мозга, возбуждающими или успокаивающими нас [2].

Когда мы дышим быстро, поверхностно, прерывисто, эти зоны как бы получают сигнал: «Происходит что-то плохое!!!» В ответ на этот сигнал они бьют в ремень (помните, такие висели в каждой деревне, чтобы оповещать о пожаре?), и весь мозг подхватывается, чтобы встретить «что-то плохое» во всеоружии.

Справедливо и обратное: если вы дышите спокойно, глубоко, размеренно, то эти нейроны «понимают», что, видимо, ситуация не такая уж и страшная. Они сообщают об этом всему мозгу, и тот успокаивается. И разумеется, успокаиваетесь и вы. Вам уже не так страшно.

**2. Рассматривайте страх.** В психологии есть такое понятие, как *лечение предьявлением* (в более строгом варианте это звучит так – *экспозиционная терапия*). Суть очень проста – по мере привыкания реакция на что-либо слабеет.

Другими словами, чем чаще вы с чем-то сталкиваетесь, тем слабее вы на это реагируете. Чем чаще вам что-то предьявляют, тем меньше вы на это включаетесь.

Вспомните какую-нибудь свою покупку, которая вас очень радовала, – как долго продолжалась эта радость? Недолго. И чем меньше стоимость покупки, чем чаще вы с ней сталкиваетесь, тем быстрее радость сменяется спокойным присутствием.

Вот, допустим, вы очень хотели телефон последней модели. Вы его получили (допустим, в подарок). Как долго вы будете радоваться? День, пять, может быть, неделю. Но потом радости уже не будет. Будет приятное удовлетворение, которое, в свою очередь, скоро сменится просто пониманием, что телефон у вас есть, ну и ладушки.

Так уж устроен человек, что мы не можем долго реагировать на какой-то раздражитель. Мы или сбегает от него, или привыкаем.

Экспозиционная терапия использует как раз эту особенность нашей психики. Чем чаще вы встречаетесь со страхом, тем спокойнее вы к нему относитесь.

Чтобы запустить у себя этот механизм, просто перестаньте избегать страха. Не нужно отвлекаться и прятаться от страха за контролем – лучше наблюдайте за страхом. Где и как он проявляется в вашем теле? Что происходит с вашими руками, когда вам страшно? А с горлом? А с животом? Как вы дышите? Как бьется сердце? О чем вы думаете?

Чем больше вы наблюдаете, тем лучше.

Можете представить себе, что страх – это, например, товарный поезд. Длинный состав из множества вагонов, которые все тянутся, тянутся, тянутся. Колеса стучат, вагоны проносятся мимо вас, а вы сидите где-то на пригорочке и наблюдаете за этим составом. Вагоны все едут и едут, а вы сидите и просто смотрите на них. Просто сидите и просто смотрите.

Такие наблюдения весьма неплохо помогают справиться даже с сильным страхом. А все потому, что в основе их лежит природный механизм, который уже заложен в нас.

Просто его нужно использовать чаще и настойчивее.

**3. Включайте голову.** Наконец, проанализируйте ситуацию трезво, включив голову. Да, произойти может все, что угодно. Но шансы обычно невелики. Да, автомобильных аварий на улицах вашего города каждый год случается несколько тысяч. Но лишь редкие из них заканчиваются смертями или увечьем. И скорее всего, с вами этого не случится (что, конечно, не повод отказываться от ремня безопасности и сломя голову носиться по городу).

То же самое и со всем остальным – очень маловероятно с вами случится что-то плохое, если вы будете проявлять элементарную осмотрительность. Например, будете проходить регулярные осмотры у врача (скажем, раз в год) или не будете садиться в машины к незнакомцам.

Да, плохое может случиться, но статистика на вашей стороне – конкретно с вами это вряд ли произойдет. Поэтому страх перед неопределенностью, в общем-то, необоснован.

Другими словами, бояться бесполезно. Это лишь портит цвет лица и отравляет жизнь. Учитесь не бояться.

\* \* \*

Ольга все тщательно законспектировала и на всякий случай проверила:

– Итак, когда мне становится страшно, мне надо, во-первых, дышать, во-вторых, наблюдать, а в-третьих, напоминать себе, что ничего плохого, скорее всего, не случится. Правильно?

– Да, все так.

– И тогда у меня уменьшится желание все контролировать, а следом – и властность?

– Да, снова все верно, – кивнул я и добавил: – Плюс к этому, разумеется, нужно еще и с поведением немного поработать. Когда ваш страх несколько уменьшится, нужно будет провести что-то вроде инвентаризации – посмотреть, как именно вы себя ведете, что говорите, в чем конкретно проявляется ваша властность. Думаю, вам не составит большого труда вместо «я тебе этого не позволю» говорить «мне кажется, это не очень хорошая идея», как считаете?

Ольга согласилась.

Наша работа, конечно, не ограничилась одной встречей. Поскольку проблема достаточно большая, понадобилось еще несколько занятий. На них Ольга училась дышать и наблюдать, мы много обсуждали вопросы статистики и случайностей (для Ольги, например, стало открытием, что все случайности случайны, а закономерности, которые она видела в этих случайностях, всего лишь особенность работы нашего разума, который обожает находить их даже там, где никаких закономерностей нет в принципе).

В итоге Ольга стала гораздо спокойнее во всем, что касалось будущего и неопределенности. Как результат, ее желание контролировать все и вся ослабло.

Неудивительно, что в общении она стала куда интереснее и теплее. Мужчина, который появился в ее жизни после нашего третьего занятия, никуда не сбежал, и Ольга, кажется, довольна отношениями с ним.

Она не знает, как они сложатся в будущем, ведь будущее непредсказуемо, но ее это уже не пугает.

## Важные вопросы

Теперь – ответы на вопросы, которые так или иначе связаны с темой «сильной женщины».

### **Верно ли, что мужчина должен для женщины выступать добывателем, а женщина должна просто его вдохновлять?**

Это большая и очень важная тема, так что мой ответ будет не менее большим и обстоятельным. И начну издалека.

Если человек (и мужчина, и женщина) не зарабатывает достаточно денег, это происходит всего по двум причинам: не умеет или не хочет.

Не умеет находить клиентов, вести переговоры, выполнять свои обязанности как следует, работать на более сложных участках, осваивать новые виды оборудования, переезжать туда, где больше платят, и пр.

Не хочет находить клиентов, вести переговоры, выполнять свои обязанности как следует, работать на более сложных участках, осваивать новые виды оборудования, переезжать туда, где больше платят, и пр.

Вот и все причины.

Конечно, можно еще сказать, что человек не может. Но если всмотреться, то любое «не может» в итоге превращается в «не умеет» или в «не хочет». Скажем, вот в стране тяжелая экономическая ситуация. Можно, например, продавать наркотики и неплохо кормиться, но человек не делает этого. Не может? Нет, конечно, очень даже может, дело-то нехитрое. Он просто не хочет заниматься таким делом (и это можно только приветствовать).

Так что мужчина (как и любой другой человек) не зарабатывает всего по двум причинам – не умеет или не хочет.

Теперь, зная это, давайте посмотрим, как тезис «женщина вдохновляет мужчину на работы» выдержит встречу с реальностью.

Не все знают, но вдохновение работает очень плохо. Известный психологический закон Йеркса-Додсона гласит: **для сложной деятельности высокая мотивация вредна**. Чем сложнее деятельность, тем ниже оптимум мотивации [3].

Зарабатывание денег – это очень сложная деятельность, здесь нужна не мотивация, не вдохновение и не огонь в глазах. Здесь нужны квалификация и дисциплина. И немного удачи.

Женщина может сколько угодно вдохновлять зарабатывать, но если мужчина не умеет работать, то вдохновение только ухудшает ситуацию: мужчина пытается – у него закономерно не получается (ведь не умеет же!) – у него опускаются руки.

Так что нельзя вдохновить на действия, если человек не умеет выполнять эти действия.

Можно, конечно, побуждать человека учиться, но, во-первых, учиться еще не значит зарабатывать. А во-вторых, учеба – тоже сложная деятельность, и закон Йеркса-Додсона применим к ней в полной мере.

Так что – нет: если мужчина не умеет, женщина не сможет его вдохновить.

Социальные психологи много и внимательно изучают влияние людей друг на друга. И основной вывод будет, пожалуй, таким – сильнее всего на человека влияет ситуация (подробности можно найти в отличной книге Л. Росса и Р. Нисбета «Человек и ситуация» [4]). То есть влияние на другого человека, это, в первую очередь, изменение ситуации, в которой он находится.

И здесь мы снова видим то же самое – женщина бессильна вдохновить мужчину работать, если он не хочет. Уговоры, призывы, подначки и тому подобное не сработают. Ведь ситуация-то не меняется, она остается прежней.

Другое дело, когда ситуация изменилась – например, родился ребенок. Я неоднократно сталкивался с такими случаями, когда рождение ребенка приводило к ощутимому росту зарплаты мужчины.

Почему так? Потому что ребенок – это расходы. На расходы нужны деньги. Вот мужчины и начинали работать больше и лучше. Соответственно, росли и зарплаты. Один знакомый руководитель отдела продаж так и говорил: «Очень радуюсь, когда мои парни женятся, – значит, будет или ипотека, или ребенок, а лучше все вместе. Тогда они наконец начинают работать так, как мне надо».

Ситуация побуждает мужчину работать больше, но мы же не говорим, что это ребенок так вдохновил мужчину, верно?

Дело ведь не во вдохновлении, а в том, что мужчина, который уже *умеет зарабатывать*, смотрит на ребенка и понимает, что *нужно зарабатывать* больше. Понимает – и начинает зарабатывать больше. Правда, увы, многие смотрят и не понимают. И не зарабатывают.

Ладно, скажет кто-то, но разве из всего этого следует, что женщина вообще никак не влияет на мужчину в плане заработка? Разве будет он хотеть зарабатывать для той, кто ест его поездом и всячески изводит?

Не с той стороны вы беретесь за проблему – вот как я отвечу.

Безусловно, в отношениях очень важна **безопасная и питательная среда**. Я много раз писал об этом и собираюсь писать еще больше. Безопасная и питательная среда очень приятна, никто не спорит.

Однако такая среда – не дело рук одной женщины. Безопасную и питательную среду создают оба супруга. Я подчеркиваю – оба. Говорить об одной женщине как об ответственной за психологическое состояние в семье – попросту наивно.

В паре вдохновляют оба. Восхищение другим – необходимое условие отношений, я и об этом тоже писал много и подробно. Но восхищение это работает только тогда, когда оно направлено в обе стороны.

Нельзя делать акцент на ком-то одном. Задача обоих супругов – если они, конечно, хотят счастливого брака, – постоянно восхищаться, вдохновлять, обнимать, поддерживать, выслушивать, помогать и так далее и тому подобное.

Заметьте – **обоих**, а не только женщины.

Ну хорошо, возразят мне, а что, женщина не может отбить у мужчины желание зарабатывать?

Вот здесь я соглашусь – теоретически, конечно, может. Теоретически.

Если постоянно укорять, ругать, выдвигать претензии, унижать и делать что-то подобное, можно сформировать у человека **выученную беспомощность** (особое пассивное состояние организма, открытое в 1967 году Мартином Селигманом) [5], [6].

Но точно так же такую же выученную беспомощность может сформировать и мужчина у своей жены.

И это все будет лежать в плоскости разрушения безопасной и питательной среды, о которой я писал выше, а не в плоскости зарабатывания денег.

А создание безопасной и питательной среды, напомню, дело двоих, а не одной только женщины.

Теперь разберемся, чем же вреден тезис «женщина вдохновляет мужчину на заработки».

**Во-первых**, он вреден перекалыванием ответственности. Женщина оказывается ответственной полностью, а мужчина – полностью безответственным.

В итоге женщина ввязывается в безнадежное дело и чувствует бессилие и вину, а мужчина оказывается весь в белом и может еще и укорять женщину, мол, смотри, как ты плохо стараешься, это все из-за тебя.

**Во-вторых**, этот тезис указывает неверное направление для изменения. Деньги появляются не от вдохновения, а от работы. Чтобы зарабатывать больше, нужно думать и делать (и еще удача не помешает).

Но мужчина, ослепленный тезисом про жену и вдохновение, вместо думания и делания ждет, когда женщина его вдохновит. По уму, ему стоит осмотреться и прикинуть, где и кто зарабатывает больше, а потом подумать, как ему туда попасть. К примеру, он работает программистом и видит, что больше него зарабатывают те, кто освоили такой-то язык программирования. Вывод? Иди, осваивай, повышай квалификацию. Причем тут вдохновение? Тут надо думать и делать.

**В-третьих**, этот тезис выводит мужчину как безвольное животное, которое само по себе ничего не стоит (вот прямо-таки разит сексизмом от этого всего). Между тем, мужчина, как ни странно, вполне себе бодрый субъект, который может и сам по себе активно двигаться и достигать.

Да, часто мужчинам нужно меньше, чем женщинам (как-то мой хороший товарищ так и сказал, мол, я могу прожить на двести долларов, мне больше не надо, но я хочу, чтобы моя женщина могла позволить себе не работать). Но – обратите внимание – он говорил именно о *желании* зарабатывать для женщины. Не о *вдохновении*, а о *желании*. То есть он хочет зарабатывать для нее. Это его желание, а не ее заслуга. Мужчина – не скот.

Ну и, кроме того, не всем мужчинам нужно меньше, чем женщине.

Так что тезис вреден, очень вреден.

Что же делать со всем этим?

**Женщинам стоит не поддаваться на эти провокации и не взваливать на себя лишнюю ответственность.**

**Мужчинам стоит не поддаваться искушению перевалить всю ответственность на женщину и все-таки заниматься своей жизнью самостоятельно.**

**Всем вместе стоит создавать безопасную и питательную среду, чтобы в браке было комфортно обоим.**

## **Можно конкретнее про питательную среду?**

Это еще одна большая тема (подробнее см. в главе про измены), поэтому здесь постараюсь кратко.

Партнерский союз построен на равных отношениях и равных вкладах. Вклады – это не конкретно деньги, как в банке, это любые усилия, которые люди совершают в отношении.

Например, мужчина пришел к жене, чтобы поделиться чем-то, и жена его выслушала. Это большой вклад с ее стороны. Он заметил, что она подстриглась (отметил, восхитился, порадовался и пр.), – это уже вклад с его стороны. Он/она принес деньги в дом – тоже вклад. Она не приносит домой деньги, а сидит с ребенком – вклад с ее стороны. Он приносит домой деньги и сидит с ребенком – вклад с его стороны.

При этом, разумеется, вклады не всегда можно измерить и сравнить один к одному. Это всегда некоторое самоощущение, которое каждый выстраивает по-своему. И естественно, что

для кого-то это может быть мегавклад, а для другого то же самое – просто мизер. И это так. Но в счастливых парах люди отказываются вести подсчет вкладам [7].

При этом надо знать, что очень часто люди, вне зависимости от объема вкладов, считают, что именно они делают основную часть работы (особенно ярко это проявляется в рабочих коллективах [8]).

Если посадить двух людей в байдарку и дать им по веслу, потом спросить каждого, то, скорее всего, выяснится, что задний хотел стукнуть переднего, потому что передний только мешал. А передний думал, что мало того, что он тянет заднего, так еще ему надо смотреть, куда грести. То же самое с велосипедом-танDEMом. И это – нормально.

Поэтому, если вы поймали себя на легком ощущении «кажется, я делаю больше него/нее» – это не страшно. Да, это значит, что необходимо приложить усилия по улучшению безопасности и питательности среды, но ничего страшного пока не произошло.

Другое дело – чувство острой несправедливости. Такой острой, что аж душит.

Вот это означает, что ситуация тревожная, скорее всего, вклады неравны. И здесь необходимо проанализировать эти вклады. Весьма вероятно, что ваш партнер ждет от вас других вкладов, а не тех, которые вы делаете и считаете очень важными.

Вот пример. У меня есть такая форма работы, где люди получают письменные задания и отрабатывают в свободном режиме.

И раз за разом люди пишут одно и то же – как только я стал благодарить, вдруг в семье как-то стало лучше, вдруг жена приготовила те блюда, которые я даже не ожидал, что она умеет делать. Женщина пишет: начала благодарить мужа, так он стал ходить по дому искать, что еще сделать. Купил странную штуку, чтобы использовать внутреннюю сторону дверцы шкафа для размещения крышек от кастрюль (и не просто купил, но и прикрутил). И так стало гораздо удобнее.

Благодарности – это и есть создание безопасной и питательной среды.

Когда вы благодарите партнера, вы выравниваете уровень вкладов, и ваш союз снова становится партнерским.

Конечно, это не единственное, что необходимо делать, но, пожалуй, благодарности – это самое простое, самое доступное действие.

## **Очень часто в ответ на любые претензии можно услышать: дескать, принимай меня таким, какой я есть. Что делать в этом случае? Принимать?**

Давайте разбираться. Вот совершенно реальный случай (и таких много). Мужчина решил, что ему нужно найти себя. Он бросает работу, подписывается на миллиард пабликов ВКонтакте на тему «Мысли миллионера», «Думай и богатей», сидит их читает, проникается якобы правильным мировоззрением. Жена ему говорит: ты, может быть, все-таки пойдешь работать, а то у нас с деньгами трудно, надо ж детей кормить.

А он ей говорит, укоризненно так, мол, поиски себя – это очень важно для меня, это часть моей личности, я больше не буду водителем троллейбуса, я буду миллионером.

Надо ли ей принять его таким, какой он есть? Да, надо.

Только надо понимать, что эта фраза значит на самом деле. А значит она очень простую вещь: **смотри на реальность трезво, включив голову, воспринимай ее такой, какая она есть, а не через свои фильтры.**

В нашем случае реальность такова: мужчина взгромоздился на шею женщине и требует, чтобы она его везла. Этот мужчина – бездельник и паразит. И именно так нужно воспринимать его «поиски себя».

Маленькое уточнение: нет ничего плохого в смене работы на ту, которая кажется более приемлемой. Но такая смена не может проходить за счет близких.

Если мужчина находится в браке, то вообще-то предполагается, что рядом с ним живет другой человек. И если другой человек сейчас обязан кормить двоих, потому что «ближайшие тридцать лет я буду искать себя», то это как минимум странно.

Другое дело, если наш герой искал бы себя в свободное от работы время, – тогда это было бы совершенно разумно и справедливо (и тогда жена могла бы его спокойно и радостно поддерживать).

Или как, например, в случае декрета жены, когда существует проговоренная и осмысленная договоренность – да, пока работает один только муж, это продлится какое-то время, а потом жена снова пойдет работать.

Проще говоря, если люди договорились полюбовно, то все нормально.

А вот если фраза «принимай меня таким, какой я есть» выступает чем-то вроде щита, за которым мужчина прячется от женщины, то женщине стоит так и сделать – принять его таким, какой он есть. То есть человеком, который пока не готов жить совместной жизнью.

Ну и после этого стоит задуматься – а нужно ли жить с таким мужчиной?

## **Что делать, если под одной крышей живут две сильные личности и ни одна не хочет уступать?**

Начнем с того, что надо выбросить слово «сильный» из описания этой ситуации. Не две сильные личности, а две властных личности, которые не могут уступить один другому возможность принудить к чему-либо.

И едва мы делаем такую замену, как возникает интересный вопрос: а что вы делаете вместе?

Ведь брак хорош тем, что позволяет нам вместе делать больше, чем поодиночке.

Понятно, что у двух любых людей, находящихся в браке, всегда найдется тема для разногласий. Но брак – это, среди прочего, еще и умение договариваться.

В браке люди союзники, они объединились ради общей цели – жить друг с другом долго и счастливо.

И нужно договариваться. Вот, например, походы в магазины. Здесь у супругов часто возникают трения: муж считает, что жена неправильно ходит по магазинам, зачем-то меряет все подряд, ничего не берет, в общем, выносит ему мозг и раздражает невероятно. А женщина злится на черствость и лень мужчины – что ему, сложно постоять возле примерочной, что ли?

Здесь проблема, прежде всего, в том, что наши герои не договариваются, не обсуждают ситуацию.

А если бы они обсуждали, то знали бы, что многие женщины не ходят по магазинам за покупками. Они туда ходят, как в музей. Женщина приходит в него, выбирает, примеряет, возможно, фотографирует, чтобы показать мужу или подруге, и уходит. И так не единожды.

Мужчины же очень часто ведут себя по-другому – они идут в магазин с конкретной целью: надо купить пять пар носков, три пары трусов, две майки и перчатки на осень-весну.

Когда подход к покупкам настолько разный, конечно, вполне могут возникнуть разногласия. Но если люди будут стремиться договариваться, никаких проблем не возникнет.

Вот как одна пара решила такой вопрос – они договорились, причем так, что это устроило обоим. Каждый получал выгоду от реализации этой сделки и получал ее сразу, без промедления.

Они приезжали в торговый центр и разделялись. Женщина шла по магазинам, а мужчина сажился в кафе, заказывал себе кофе и спокойно читал книгу. Для него (именно для него) это серьезная выгода – дома не считаешь, все достают и отвлекают, уединиться негде.

В это время его жена получает свою выгоду – она ходит по магазинам, меряет-выбирает, если нравится – кидает ему фото через мессенджер. Если она хочет что-то купить, она покупает, только посоветовавшись с ним, так как у нее дубликат его карты (она не работает, а сидит с детьми).

И она говорит: «Милый, я тут увидела такое-то, можем ли мы себе это позволить?»

Обратите, кстати, внимание на формулировку «мы» – она четко понимает, что деньги общие и тратят они их совместно (такое взрослое отношение к деньгам свойственно далеко не всем людям, увы).

В итоге все довольны – она получает магазин, он получает отдых с книгой. Люди – договорились.

**Да, договариваться не всегда легко, да, нас этому не учат, но все-таки это возможно, было бы желание и настойчивость у обоих.**

## **Правда ли, что некоторые женщины, проверяя, а не живут ли они с «тряпкой», начинают провоцировать своего мужчину, чтобы он проявил свою злость, хлопнул дверьми и т. д.?**

Давайте разбираться.

Если мы принимаем точку зрения «женщины делают это намеренно», тогда получается, что эти женщины, мягко говоря, не умны, ведь какая умная женщина будет специально усложнять своему мужчине жизнь?

Но когда мы вот так говорим о женщинах, то мы становимся в позицию, что женщина глупа, то есть существо по природе неправильное и способное на любую глупость. Не кажется ли вам, что это как-то очень по-сексистски выглядит?

Выходит, женщины какие-то глупые, а мужчины какие-то молодцы. От таких выводов до идеи, что женщине место только на кухне, – шага два, не больше.

Нет, выводы эти неверны, и дело не в том, что женщины сознательно провоцируют мужчин. Дело совсем в другом.

**Во-первых**, бывает, что мужчина все время проявляет нерешительность, он ничего не решает. Он может со всем соглашаться, но ничего не решать. Из-за этого женщина постоянно находится в подвешенном состоянии.

Разумеется, это неприятно (причем и мужчинам, и женщинам – никто не любит быть в таком состоянии). То, что нам неприятно, нас раздражает, если мы не можем этого избежать. А у нас как раз случай, когда женщина избежать не может.

И – это будет совершенно естественным – женщина сатанеет. То есть она не провоцирует – она просто злится и выражает эту злость, как умеет.

**Во-вторых**, бывает, что женщина по каким-то причинам несколько теряет состояние **взрослости** (сразу оговорюсь, точно так же это состояние может потерять и мужчина, это никак не связано с полом).

У взрослости есть три основных параметра: самостоятельность, умение думать на перспективу, умение учитывать наличие других людей рядом и их интересы.

И бывает так, что женщина забывает об интересах мужчины, не думает на перспективу и залезает на его территорию. Она не желает ему зла, просто немного, если хотите, впадает в детство.

Обычно это происходит, когда она живет с покладистым, мягким мужчиной, который не ограничивает свою территорию («ну что я, не мужик что ли, не могу потерпеть, ну ей же надо»).

И тогда женщина просто не замечает, что переходит некоторые границы.

Вообще, нужно понимать, что если мы залезаем на чужую территорию и нам не сообщают об этом, если мы не понимаем, что вот так делать нельзя (а это не всегда понятно, если человек терпит молча), то мы как бы усиливаем свое наступление и занимаем все больше территории.

Я еще раз подчеркну – это никак не связано с полом. Такое поведение характерно для человека вообще, как для вида.

Поэтому очень важно уметь аккуратно, но твердо отстаивать границы своей территории.

Вот пример. В фильме «Москва слезам не верит» есть эпизод, где Гоша (герой Баталова) разобрался с хулиганами, а Катя (героиня Алентовой) отчитывает его за такое решение.

Она говорит: «Во всяком случае, прошу без моего разрешения никаких действий не предпринимать». Это очень властное заявление, ведь она принуждает его отныне слушаться ее, получать у нее разрешение (и, кстати, тут очень хорошо видно, что на самом деле она просто боится, что в следующий раз у хулиганов окажется нож и они ранят или вообще зарежут Гошу).

Однако решения Гоши – это его территория. Поэтому он и говорит, мол, я все и всегда буду решать сам, на том простом основании, что я мужчина.

Здесь речь не о том, что он хочет решать все за Катю. Из контекста понятно, что говорит он о своей жизни, о своей территории.

Подчеркну – героиня Алентовой просто боится потерять этого мужчину в уличной драке, она волнуется за него, хочет, чтобы он был в безопасности, ведь она ценит и любит его.

Но при этом свое волнение она выражает очень властно, решает за него, определяет и воздействует на его поведение. Покладистые мужики это принимают и ничего не делают, чтобы объяснить, что залезать на их территорию все-таки не надо.

А герой Баталова очень аккуратно напоминает Кате, что у него есть право самому распоряжаться своей жизнью. И кстати, в фильме очень хорошо показано, что она поняла, что ее занесло не туда, – она прямо так и говорит: «Просто я очень за тебя испугалась».

На что Гоша тоже очень доверительно просит ее не разговаривать с ним в таком приказном тоне. И если бы не пришел Родион, отец Александры, все бы было совсем хорошо.

Еще раз хочу подчеркнуть – у мужчин все то же самое. Они тоже охотно лезут на территорию женщины: с этими не встречайся, к подружкам не ходи, это не читай и т. д. Все этим страдают, в равной степени.

## **Как быть, если волнует вопрос: «Кто у нас главный?»**

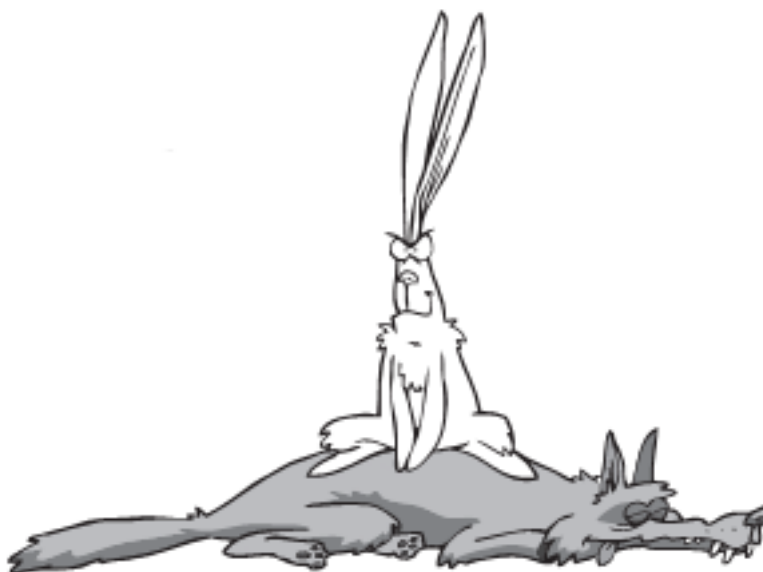
Это действительно важный вопрос. Он сигнализирует – в семье проблемы (или в браке, в данном случае эти понятия можно считать равными).

Я серьезно – если человек пытается понять, кто в семье должен быть главным, то у человека в семье лада нет. Иначе б не искал.

Надо понимать – вопросы главенства никакого отношения к семье не имеют. Как только такие вопросы появляются, брак заканчивается.

Почему так? Брак, напомню, это партнерский союз с равным распределением долей. Здесь не может быть главного, поскольку «акции» разделены строго пополам. У обоих голос решающий, никакого главенства нет.

Есть совместное обсуждение, анализ ситуации, поиск вариантов, принятие решений. Да, бывает так, что кто-то из супругов принимает окончательное решение. Мол, будет вот так. Бывает. Но это – не главенство. Это просто смелость.



Такая смелость требуется, чтобы хоть что-то решить в ситуации, когда решение, хм, не очевидно, когда затягивание решения выходит дороже, чем само решение. Тогда один из супругов останавливает непродуктивные размышления и выбирает решение. Просто чтобы выбрать уже хоть что-нибудь. А второй супруг соглашается – потому что, повторюсь, не решать будет дороже.

Первый супруг – не главный. Он просто смелый. Дело в том, что ответственность за это решение все равно несут оба партнера. Я подчеркиваю – оба, и в одинаковой степени.

Вопросы о главенстве возникают там и тогда, где один из супругов хочет доминировать (или оба хотят). То есть, возвращаясь к экономическому языку, хочет присвоить себе контрольный пакет акций.

А доминирование в браке – это штука опасная. Потому что там, где один доминирует, другой подчиняется. Там, где другой подчиняется, нет равенства. Там, где нет равенства, нет и брака.

Брак без равенства – фикция, одно только название, а не брак. В нем нет счастья, не удовлетворяются потребности супругов (одного – точно не удовлетворяются; например, потребность в безопасности не удовлетворяется полностью).

Такой брак может быть очень долгим, но радости от него никто не испытывает, увы.

Так что, если вдруг у вас возникает вопрос: «Кто в нашей семье главный?» – срочно переформулируйте его в другой вопрос: «Что в нашем браке не так?» Переформулируйте и начните искать ответ.

Это будет куда продуктивнее и полезнее для вашего брака.

## **Если женщина говорит, мол, да будь же ты наконец-то мужиком! Что на это отвечать?**

Лучше всего молчать и внимательно смотреть на женщину. Очень внимательно, чтобы она поняла причину взгляда.

Женщина не может определять мужественность мужчины (кстати, как и наоборот).

Если кто-то и может определять мужественность мужчины кроме него самого, то только другие мужчины, и в первую очередь – его отец. Это голубая мечта всех мужчин – чтобы отец его признал.

А вот когда мужественность мужчины определяет женщина – это способ управлять им. Когда женщина говорит: «Ты настоящий мужчина» – это управление, это что-то вроде сахара, который дают цирковому животному, если то правильно выполнило какой-нибудь трюк. То есть мы опять сталкиваемся с заходом на территорию мужчины.

Любопытно, что между собой мужчины редко используют это словосочетание. Могут сказать: «король», «красавчик», «четкий пацан». Но «настоящий мужчина» звучит очень редко.

Снова подчеркну – обратное тоже справедливо. Когда мужчина определяет женственность женщины, когда он может сказать ей, дескать, ты настоящая женщина, – это тоже способ управлять ею. Это заход на ее личную территорию. Не стоит так делать.

## **Сексуальны ли для мужчин образы сильных женщин, созданные киноиндустрией? Почему?**

Скорее да, чем нет. Кажется, что активная, энергичная женщина будет такой же и в постели. То есть все будет страстно, смело, выразительно. А многие мужчины очень жалуются, что женщины ведут себя, как викторианские барышни (чуть-чуть подают признаки жизни).

Мужчинам вообще нравится, когда секс для женщины не повинность или сакральный ритуал, а веселое развлечение, полное увлекательных моментов.

И если в кино женщина бодра и энергична, кажется, что она и в постели такая. Насколько это правда – вопрос интересный, ведь кинообраз не является настоящим, его нельзя проверить.

Мужчины вообще очень часто заблуждаются, думая, что внешность и вес как-то коррелируют с поведением в постели. Дескать, грудь большая, значит, в постели женщина будет хороша.

На самом же деле это просто неизвестно – как обладательница этой груди поведет себя во время секса. И очень жаль, что мужчины не учитывают этого.

## **Но все-таки, разве женщине не хочется быть иногда слабой?**

Каждый человек хочет побыть слабым – это такой способ вернуться в прошлое, в детство. Когда о нас заботились, когда нас опекали и решали все наши проблемы буквально щелчком пальцев.

Моей дочери пять лет, и она смотрит на меня снизу вверх (потому что она достает мне до пояса). И поэтому я кажусь ей всемогущим, ведь я могу носить ее на руках часами.

Кроме того, я могу сделать для нее все, что угодно. Все, что она может представить. Все, что захочет, могу ей купить. Невозможно пятилетнему ребенку придумать что-то, что выходило бы за рамки возможностей его родителя.

А когда в то же самое играет женщина, скажем, в двадцать пять лет, то рамки ее желаний выходят за рамки возможностей мужчины почти сразу. Получается несоответствие желаний и реальности.

И тогда она его обихаживает, после чего убеждается, что он недостаточно ресурсоспособен, и решает, что поэтому его нужно срочно заменить. В таких отношениях нет настоящей близости и любви. Каждый играет свою роль, но полноценными отношениями их не назовешь. Это своего рода коммерческая сделка, которая длится долго или быстро заканчивается. В зависимости от границ возможностей и того, устраивают ли они женщину.

Кроме того, есть еще важный момент. Если женщине предлагают быть слабой, ей предлагают быть несамостоятельной, неустойчивой и просто зависимой от мужчины. По-моему, это опасно в первую очередь для самой женщины.

К примеру, прислушалась она к такому совету. Стала несамостоятельной. Встретила мужчину и даже замуж за него вышла. Потом, увы, не сложилось – развелись. Ну и? Куда она пойдет? Чем будет заниматься? Как будет себя обеспечивать? Вопросы...

Взрослый человек он на то и взрослый, чтобы обеспечивать себя самостоятельно, не важно – мужчина ты или женщина.

Сильная женщина – это просто женщина взрослая. В психологическом смысле взрослая. А слабая женщина – инфантильная. Женщина-плющ (конечно, мужчины-плющи также встречаются, это не связано с полом). Никому не хочется сажать себе на шею нахлебника/нахлебницу.

Не будьте такими, не будьте плющами.

## Короткое примечание о потребностях

Выше я упоминал о психологических потребностях, здесь расскажу о них чуть подробнее. В психологии уже давно есть **теория самодетерминации**, разработанная Эдвардом Л. Деси и Ричардом М. Райаном [9]. На сегодняшний день это наиболее полная теория, описывающая человека.

В рамках этой теории установлено, что у нас есть три психологические потребности – **компетентность, автономность и причастность**.

Про **автономность** я подробно говорил выше, поэтому рассмотрим две оставшиеся потребности.

Потребность в **компетентности** означает, что человеку очень важно чувствовать себя умелым, понимать, что он может справиться с чем-то, решить какую-то задачу. Например, починить машину или сделать хинкали, или договориться с соседом, чтобы тот не курил на лестничной площадке.

Чем больше в жизни человека задач, которые он умеет решать, тем больше у него компетентности. Это делает человека уверенным в своих действиях и просто улучшает жизнь.

Потребность в **причастности** означает, что человеку важно быть частью какого-то коллектива (например, семьи). Когда мы знаем, что где-то есть люди, которые относятся к нам хорошо, считают своим, мы успокаиваемся и чувствуем себя довольными жизнью.

Потребность в причастности, как нетрудно заметить, входит в некоторое противоречие с потребностью в автономии. Слишком много причастности лишает нас автономии, слишком большая автономия не позволяет нам быть причастными.

Вся социальная жизнь человека, в сущности, это поиск равновесия между удовлетворением этих двух потребностей.

Очень важно знать об этом, потому что такое знание позволяет лучше понимать свою жизнь и как-то действовать, если стало понятно, что по какой-то из потребностей (или сразу по всем трем) у вас провал.

Как говорится, предупрежден – значит вооружен.

## Одиночество



Анастасии двадцать шесть лет, она работает в отделе разработок крупной IT-компании. Должность не начальственная, обыкновенный рядовой разработчик. Ко мне она пришла из-за отсутствия личной жизни (так она сама сформулировала). У нее было несколько мимолетных увлечений, в основном в отпуске (классические курортные романы), а вот длительных отношений не было ни разу. Как сказала сама Анастасия: «Или мне не нравится, или я не нравлюсь».

С этим мы и начали работать.

– У всех кругом отношения, все с кем-то встречаются, многие уже замужем, у некоторых моих однокурсниц уже дети есть. А я вот одна в девках засиделась. Скажите, со мной что-то не так? Правильно же?

– Нет, – отрезал я. – неправильно.

## Что со мной не так?

Сама по себе идея, что с человеком *что-то не так*, если у него не получается достичь желаемого результата, исключительно вредна. Она полна фатализма, и – что еще хуже – обрекает человека на невозможность изменить ситуацию.

Лучше думать по-другому: «Что я *делаю не так?*» Логика проста – если вы что-то делаете с полной отдачей, но у вас не получается, значит, ошибка в стратегии. Проще говоря, вы делаете что-то не то или не там, или не тогда, когда надо. Но с вами – вот лично с вами – все в порядке. Не надо наводить на себя напраслину.

В теме одиночества есть две большие трудности: **технология** и **психология**. **Технология** – это конкретные действия, знания, навыки и приемы, облегчающие знакомство, завязывание контакта. **Психология** – установки и особенности мышления, которые мешают зарождению и созданию хороших отношений.

Начнем с технологии.

Важно понимать – многие женщины совершенно не умеют знакомиться. Они очень смутно представляют, как происходит знакомство.

У мужчин с этим несколько получше: «Я шел себе и шел, смотрю – женщина красивая, набрался смелости (это важно!), поздоровался, пригласил, обменялись телефонами». Или: «Я сидел, ел, тут вижу – сидит она за соседним столиком, набрался смелости (это важно!), подошел, заговорил, обменялись телефонами и т. д.».

У женщин не так. У женщин сначала какой-то туман, потом опять туман, потом снова туман – и вот она уже замужем.

Здесь, конечно, надо понимать – мужчины не потому лучше разбираются в знакомстве, что они мужчины. Просто мужчин этому учат – от старших товарищей до массовой культуры (фильмы, книги, песни). Просто принято, что мужчина проявляет активность, а женщина как бы пассивна и ждет.

Поэтому мужчины худо-бедно разбираются в знакомствах, а женщины – нет.

Но во всей это стройной картине есть серьезный подвох – мужчины далеко не всегда ведут себя так активно, как им такой подход предписывает.

Многие мужчины боятся знакомиться (потому что до жути страшатся отказа), многие даже смотреть на женщину прямо и открыто опасаются. К тому же многие мужчины не верят, что красивые женщины могут ими заинтересоваться – то ли потому, что такие женщины обязательно заняты, то ли потому, что такие женщины ждут каких-то особенных принцев, то ли еще по каким причинам, неважно.

Важно, что мужчины хоть и представляют себе, как надо знакомиться, все равно не знакомятся так часто, как этого ждут женщины. Поэтому, пользуясь мудрыми словами из фильма «Самая обаятельная и привлекательная»: «Мы не можем ждать милости от мужчин, взять ее силой – вот наша задача».

Так что женщинам крайне, крайне необходимо уметь знакомиться.

Рассмотрим такую ситуацию.

Вот где-нибудь в парке сидят два парня и, недалеко от них, девушка. Один из них приглянулся девушке, и она хотела бы с ним познакомиться. Подходить самой, конечно, не хочется (потому что, как считает наша героиня, не женское это дело), значит, надо привлечь внимание парня.

Что она делает? Дефилирует перед этими парнями, что, в принципе, разумно. Парень обращает на нее внимание, цель достигнута. Но дальше-то ничего не происходит!

Вот девушка продефилировала до фонтана, постояла и идет обратно. Парень все так же сидит себе сиднем и только провожает взглядом. Ничего не происходит. Дальше наша героиня начинает трогать волосы, поправлять шарфик, делать еще что-то, чтобы на нее обратили внимание. Она красиво все это делает, и парень-то внимание давно обратил. Но – не подходит.

И вот здесь наша героиня обидится, расстроится и пойдет горевать о своей судьбинушке. А все потому, что не знает, что надо не только внимание привлечь, а еще и побудить мужчину познакомиться.

Почему? Потому что, напомним, мужчины боятся знакомиться (не все, но очень многие).

И чем приличнее мужчина, тем он больше боится, потому что знакомился мало. Это только ловеласы спокойны и расслаблены при знакомстве – ведь они знакомились несколько тысяч раз. А мужчины, которые не особо могут похвастаться победами на любовном фронте, таким опытом знакомств не обладают. Поэтому и боятся.

И тут задача женщины – продемонстрировать, что все нормально, мол, я не укушу тебя, все хорошо. Мужчине нужна помощь от вас. И эту помощь оказать очень просто.

Запомните – нужны три взгляда и легкая улыбка.

Первый ваш взгляд мужчина может счесть случайностью. Второй же – это подтверждение интереса, дескать, нет, это не случайность, я действительно смотрела на тебя.

Ну а третий взгляд – это сигнал: «подходит, все нормально».

Кстати, если вы видите, что мужчина после третьего вашего взгляда слегка покачивается или поерзывает, надо порадоваться – вы почти достигли своего, мужчина заметил вас и сейчас набирается смелости.

Самое время добавить улыбку. Легкую, аккуратную улыбку, адресованную именно ему. Эта улыбка как бы говорит: «Все хорошо, ты мне нравишься, подходи, я не укушу тебя».

И вишенка на этом торте – немножечко снизить темп, задержаться. Покопаться в сумочке, в телефоне, приостановиться и т. д.

Это и есть технология знакомства. Конечно, стопроцентного успеха это не гарантирует, но шансы повышаются значительно.

Кроме того, можно и самостоятельно инициировать знакомство. Легче всего это делать с помощью вопросов, уместных в данном контексте. Если это студенческая аудитория, можно задать вопрос о преподавателе. Если транспорт – о маршруте. Если заправка – о стоимости топлива. Здесь уместны любые вопросы, так или иначе связанные с контекстом, в котором происходит общение.

Все вышесказанное не значит, конечно, что необходимо прямо набрасываться на мужчину, нет. Нужно показать ему, что с вами можно знакомиться. Вот и все.

\* \* \*

Анастасия призадумалась:

– Значит, и на работе я могу так же делать, да?

– Конечно, – согласился я. – Это везде работает, а на работе – даже лучше, ведь у вас много возможностей для вопросов, вы хорошо понимаете контекст. Плюс всегда можно найти знакомого, который знает мужчину, приглянувшегося вам.

Анастасия побарабанила пальцами по своей коленке.

– Вас что-то беспокоит? – поинтересовался я, заметив ее действия.

– Да, – кивнула девушка. – Понимаете... Мне хочется красоты. Ну, чтобы знакомство было какое-то... особенное, что ли. Понимаете?

– Очень хорошо понимаю. И, позвольте, объясню, почему это невозможно.

## Дайте мужчине шанс!

Очень многие женщины хотят, чтобы знакомство состоялось красиво (как именно будет выглядеть это «красиво» – непонятно, но хочется, чтобы именно красиво).

Есть красивый пример знакомства в кино – фильм «Вики, Кристина, Барселона». Там герой Хавьера Бардема подходит знакомиться очень спокойно и уверенно, без тени сомнения или беспокойства. Он харизматичен, в меру напорист, и примерно такого ждут многие женщины.

Но надо понимать – чтобы выработать такое спокойствие и уверенность, нужно, как я уже писал выше, знакомиться много и часто.

Мало кто из мужчин знакомится так часто. А если он так часто знакомился, если сделал две тысячи подходов и сейчас делает две тысячи первый, то какие шансы, что он не сделает две тысячи второй, две тысячи третий и так далее? Какие шансы, что он остановится на вас? Верно, почти нулевые.

Если мужчина знакомится красиво, то вероятен легкий роман, не более.

А вот если мужчина реально заинтересован в семье, детях и т. д., то знакомство будет неловкое, неумелое. Поэтому я и говорю – дайте шанс такому мужчине (конечно, если он не вызывает у вас полного отторжения своим видом, подходом и т. д.).

Он же понимает, что задать вопрос типа «а как вас зовут?» или «а можно с вами познакомиться?» – не самые удачные варианты для начала знакомства. Но он не знает других вариантов (у него не было двух тысяч подходов, чтобы научиться). Поэтому он пользуется тем, что приходит на ум. И ему потом стыдно, и он чувствует себя неловко.

\* \* \*

– Надо будет попробовать, – протянула Анастасия. – А скажите, что насчет знакомств в Интернете? На сайтах там, в соцсетях, в приложениях? Это хорошая альтернатива?

– Ну, это как посмотреть.

## Знакомство в Интернете

Статистика и аналитика самих сайтов знакомств говорит, что основная цель таких знакомств – краткосрочные романы. Одноразовый секс или, если проще, съем. Один из самых крупных российских сайтов в это уперся, и, когда они попытались убрать этот момент, сайт резко стал непопулярен.

При этом сами по себе сайты знакомств или вообще знакомство через Интернет – это вполне разумное дело, особенно для тех, кто знакомится достаточно мало. Ведь там общение идет, как правило, письменно, следовательно, есть пауза, всегда можно подумать перед ответом.

Мужчина там может обдумать свой ответ, позвонить другу, воспользоваться поисковиком («как лучше ответить девушке, если...») и так далее. Это хороший момент, так как дает возможность собраться с мыслями.

Однако в целом шансов кого-то встретить будет, увы, немного.

Поэтому я бы ответил так. Если хочется, то знакомиться в сети можно. Но желательно максимально быстро переводить это знакомство в живое общение. Чем больше вы будете зависать в переписке, тем больше шансов, что все ваше знакомство закончится разочарованием.

Дело в том, что мы очень, очень плохо понимаем эмоциональную окраску текста. Например, в случае достаточно простого выбора между всего двумя альтернативами (утверждение или сарказм) участники одного из экспериментов угадали только пятьдесят шесть процентов случаев [10]. Всего-то.

Читая текст, мы с очень большой вероятностью не поймем эмоции, которыми человек окрашивал свои слова. Там, где он вложил иронию, мы можем увидеть оскорбление. Там, где он был серьезен, мы можем увидеть шутку. Вместо благодарности – издевку, вместо восхищения – подколку.

Справедливо и обратное. Вместо грубости мы можем увидеть шутку, вместо сарказма – благодарность, вместо подколки – искреннее участие.

То есть мы уже начинаем оценивать происходящее крайне странно.

Но это еще не все.

Общаясь по переписке, мы не взаимодействуем с живым человеком. Мы не можем видеть его в разных ситуациях, в столкновениях с различными проблемами. Мы получаем очень ограниченную информацию и, кстати, не так уж часто можем ее проверить.

Из-за этого возникают две ловушки, миновать которые попросту невозможно.

Во-первых, мы видим лишь фасадную часть личности человека. Лишь то, что он хочет нам показать. В письме он может писать вам, что уважение к людям – его конек и даже слабое место. Но если бы вы взаимодействовали с ним живьем, вы могли бы, например, увидеть, что к официантам в ресторане он относится свысока и по-барски. А в переписке – не увидите. И будете уверены, что человек именно таков, каким он себя изображает.

Во-вторых, когда мы не обладаем достаточной информацией, мы начинаем ее достраивать. А что дает нам основания для достройки? Стереотипы. Простые, банальные стереотипы. Например, если девушка в переписке рассказывает, что любит оперу, нам легко предположить, что она вся такая возвышенная и утонченная и во всем остальном вкусы у нее такие же.

Что, как вы понимаете, не обязательно так.

В итоге получается образ человека, который очень слабо связан с реальностью. Мы начинаем общаться не с живым человеком, а с нашими представлениями о нем.

Это при том, что мы и в живом общении не очень-то различаем реальность и наши представления о ней.

А тут это все усиливается на порядок, как минимум.

Положение усугубляется тем, что тот человек вас воспринимает так же ошибочно, как и вы его. Он тоже общается не с вами, а со своими представлениями о вас.

Ошибки накапливаются, становятся взаимными, поэтому на выходе вы получаете уйму проблем.

Так что завязывать отношения в Интернете можно, никаких проблем. Вот развивать их там не нужно. Если что-то получилось, вытягивайте человека на живое общение, как можно быстрее вытягивайте.

\* \* \*

– Я поняла, – сказал Анастасия. – Но вот с этим у меня и проблемы.

– С чем именно? – не понял я. – С Интернетом?

– Да нет же, – засмеялась девушка. – Со свиданиями. Я как-то не очень умею себя вести на них.

– О, вот это вообще не проблема. Сделать первое-второе-третье свидание хорошим – это, пожалуй, самая легкая задачка из всех.

## Как сделать первое свидание хорошим

Часто после свидания люди думают, что их встреча была ошибкой, из-за чего у обоих складывается впечатление, что они друг другу не подходят. И да, наверное, такое тоже случается, но в большинстве случаев дело только и исключительно в свидании. В самой его структуре, в самой форме.

Куда люди обычно ходят на свидание? В кафе-рестораны или кино.

Что они там делать будут? Разговаривать.

А сколько людей может легко, увлекательно говорить с малознакомым человеком? Правильно, мало кто.

Не так уж много людей, которые обладают должной коммуникативной компетенцией, чтобы сделать разговор между малознакомыми людьми увлекательным и интересным. Обычно все сводится к банальностям вроде: «Ну, расскажи мне о себе».

В результате оба чувствуют себя скованно. И само по себе это не страшно, но эту скованность люди обычно понимают неправильно. Они думают, что это из-за партнера. Мол, он какой-то не такой. Или – что реже – я какая-то не такая.

А дело было только в неправильном свидании, только в нем. Вы сами себя загоняете в ловушку, получаете отвратительный результат и вместо того, чтобы выбраться из ловушки, обвиняете или другого, или себя. Весьма недалевидная политика, увы.

Действуйте по-другому. Идите туда, где можно заняться общим делом, как-то взаимодействовать. Это дело даст вам поводы для разговоров, позволит чем-то заполнить неловкие паузы, поможет раскрыться и узнать друг друга лучше.

Идите играть в бильярд, в боулинг, на мастер-классы по чему-нибудь. Выбирайте места, где вы можете чем-то заняться вместе.

Даже ресторан подойдет, но не всякий. Например, я несколько раз бывал в одном московском ресторане, где гости могут взять различные очень простые настольные игры. Это не детские игры с кубиком, а забавные игры на ловкость или меткость. Поскольку я много раз туда ходил, я наблюдал за разными парами. Вот сидит пара, явно они пришли первый раз, им неловко друг с другом. И юноша начинает что-то у девушки спрашивать, она вяло отвечает, он явно смущен, оба замолкают и уныло ковыряются вилками в тарелках. Очень вероятно, что это свидание продолжения не получит.

А вот другая пара. Мужчина сразу идет за одной из многочисленных игр, и потом они с женщиной активно в нее играют. Можно сказать – режутся. И у них там веселье и разговоры, потому что есть про что пошутить, есть о чем поговорить. Есть чем заполнить паузу.

Наконец, игра сама по себе вызывает приятные переживания. Никто не напрягается, не беспокоится, общение льется само собой. Обоим легко и комфортно.

В итоге создается классная атмосфера, в которой хорошо обоим. И впечатления от этой атмосферы переносятся и на человека. Поэтому после такого свидания женщина воспринимает мужчину как более приятного. Мужчина воспринимает женщину как более интересную.

**Поэтому запомните правило – на первые свидания ходите только туда, где вы можете заняться чем-то совместным.**

\* \* \*

Анастасия внимательно слушала, делала короткие пометки у себя в блокноте.

– Думаю, про технические моменты я рассказал достаточно. Перейдем к собственно психологии?

– Да, давайте, – тут же согласилась она. – Почему мне не удастся встретить мужчину?

– Тут есть несколько моментов. Давайте разбираться с самого начала.

## Как найти спутника жизни

В социальной психологии выделено четыре основных условия для появления в вашей жизни спутника жизни (подробности можно найти в прекрасном учебнике «Социальная психология» Дэвида Майерса [11]).

### 1. Территориальная близость

Это самое первое и важное условие. Все остальное находится за кормой этого условия. Территориальную близость надо понимать правильно – это не проживание в одном подъезде или доме. Это постоянное взаимодействие на одной территории.

**Обращаю ваше внимание – взаимодействие.** Если вы просто приходите в тренажерный зал, отрабатываете свою программу и уходите, вы взаимодействуете в лучшем случае с тренером. Остальные посетители тренажерного зала остаются для вас не более чем предметами интереса.

Необходимо именно взаимодействие. Если вы занимаетесь в театральной студии, вы много и активно взаимодействуете с каждым из участников студии. В этом взаимодействии раскрываются взгляды человека, его накатанные шаблоны поведения, видны привычки и интересы. Сближение происходит медленно, зато правильно – сначала интерес/влечение, потом эмоциональная близость, а потом уже и до секса доходит. В результате людям есть о чем говорить, совсем неудачные варианты отбраковываются еще на дальних подступах, мало разочарования и разбитых сердец.

К сожалению, сейчас действительно большая проблема вот с такими местами для полноценного взаимодействия. Обычно все происходит на работе, так как у большинства людей в крупных городах на проезд и работу уходит почти все свободное время. А выходные обычно предназначаются для отсыпания и минимальных дел по хозяйству.

**Тем не менее, если вы ищете спутника жизни, выходите из Интернета и идите к людям. Занимайтесь тем, что вам интересно, вместе с другими людьми. С высокой долей вероятности вы встретите подходящего вам человека.**

### 2. Физическая привлекательность

Как показывают исследования, люди подбирают себе партнеров примерно одного с собой уровня привлекательности.

Понятное дело, что привлекательность – штука в известной степени условная, но если мы возьмем сто человек и попросим еще тысячу человек проранжировать эту сотню по привлекательности, окажется, что оценки более-менее сходятся. Другими словами, у каждого из нас действительно есть свой уровень привлекательности.

Видимо, на уровне спинного мозга мы это понимаем, поэтому и выбираем тех, кто нам более-менее равен.

Бывают ли исключения? Разумеется, бывают. Когда в дело вступает что-то кроме физической привлекательности. Очевидный пример – финансовая обеспеченность может повысить привлекательность даже очень уродливого мужчины. Причем не обязательно партнерша такого мужчины будет кривить душой, находя его привлекательным. У нее это может быть вполне искренней реакцией (о причинах – позже).

### 3. Сходство установок

Часто говорят, что супруги должны быть из одного социального круга. Это не совсем так. Важно, чтобы у супругов совпадали установки, сиречь взгляды на жизнь. Чтобы они считали хорошим примером одно и то же, чтобы примерно одно и то же осуждали.

Возможно, выходцы из одного и того же социального круга будут обладать таким сходством установок, но это не обязательно. Такое сходство может быть у совершенно разных по социальному происхождению людей.

Разумеется, не стоит понимать сходство установок как полную их идентичность. Не бывает людей, которые были бы идентичны во всех своих взглядах. Достаточно, если взгляды будут более или менее похожи.

#### **4. Симпатия**

Мы обычно выбираем тех, кто проявляет симпатию к нам. Да, бывают сбои, когда неприступная холодность адски привлекает, но это вполне объяснимо и совсем не противоречит тезису о симпатии.

Дело в том, что мы любим тех, чье поведение так или иначе нас вознаграждает, или тех, кто ассоциируется у нас с таким вознаграждением.

Вот пример. Предположим, у нас есть две девушки примерно равной привлекательности и юноша. Одна из девушек проявляет к нему симпатию (то есть самым очевидным образом вознаграждает), но он почему-то больше интересуется второй девушкой.

Почему?

Потому что вторая девушка, как кажется нашему герою, вознаградит его больше. Чем именно – не важно. Может быть, вторая обладает рыжим цветом волос, а наш герой по каким-то неведомым причинам считает, что рыжие невероятно горячи в постели. Может быть, у второй девушки папа – декан и может решить вопросы юноши с учебой. Не важно. Важно, что вторая «обещает» больше вознаграждений, чем первая. Вот она и нравится больше, несмотря на свою холодность.

\* \* \*

Анастасия недоверчиво покачала головой:

– Ну не знаю. У меня много коллег, я постоянно пересекаюсь с мужчинами по работе, то есть общая деятельность у нас есть. Почему же не получается встретить свою любовь?

Я пожал плечами:

– Вероятнее всего, потому, что вы пытаетесь встретить любовь. А это заведомо проигрышная позиция.

– Погодите, в каком смысле?

– Сейчас объясню.

## Почему так сложно встретить любовь

В самой постановке вопроса «Как мне встретить свою любовь?» заложена мина замедленного действия, которая взрывается раз за разом, разрушая еще не начавшиеся отношения.

Этот вопрос предполагает, что любовь – это словно бы некоторые особенные отношения, мгновенно возникающие между двумя людьми, которые как-то подходят друг другу. Ключевое слово – мгновенно. Ведь если мы что-то *встречаем*, мы сталкиваемся с уже готовым феноменом/явлением.

В одном голливудском мультфильме это называли «дзинь», в наших палестинах выражаются физиологичнее – «в груди ёкает». Но суть, как вы понимаете, одинаковая – это какой-то сигнал, оповещающий двух людей, что у них – любовь. Причем вот так – сразу, мгновенно, в момент.

В реальности же, конечно, все совсем не так.

В реальности действительно существует «дзинь» или «ёкание», но обозначают они не начало любви, а начало **лимеренции** – весьма нездорового психического состояния (см. подробности в разделе «Что такое влюбленность»). Это психическое состояние по-простому называют влюбленностью и окрашивают в радужные тона, но по факту – это весьма опасное состояние.

Да, лимеренция переживается очень положительно (как любое эйфорическое состояние), но это положительные переживания наркомана или алкоголика. В общем, хорошего мало.

Как лимеренция возникает – отдельный разговор. Там много факторов, все не перечислить. Но если говорить о влиянии, то, конечно, основное – это не пресловутая «химия», а голова.

Например, многое зависит от контекста и сопровождающих его переживаний. Если контекст романтический, то любое возбуждение, даже то, которое связано с неприятными переживаниями (например, страх), с высокой долей вероятности будет интерпретироваться как тот самый «дзинь». Просто потому, что есть контекст и есть возбуждение.

Другое проявление «головных» проблем – это искаженные представления о «правильном» начале отношений (проще говоря, сбит прицел).

От представлений о реальности, расположенных в нашей голове, зависит и восприятие в том числе. Если представления оторваны от реальности, точно так же наше восприятие плохо справляется с адекватным отражением реальности.

На практике это выливается в дихотомию мышления – использование черно-белых схем.

Вот, например, девушка на вечеринке знакомится с юношей. Если у нее в голове живет представление о необходимости «дзиня», она с ходу рассматривает этого парня только через факт «ёкания» – случилось или нет.

Если «дзинь» был, значит, это любовь, все дела, парня надо брать.

Если ничего не прозвенело, не екнуло, то парень, может, и хороший, но внимания не стоит. Ведь это не любовь. А если не любовь, думает девушка, то и даром не надо. Никаких промежуточных вариантов нет – или белое, или черное. Мрак.

## **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.