


Патрисия Лав  
Стивен Стосны

психотерапевты,  
эксперты по отношениям



# любовь, которой не нужны слова

КАК УЛУЧШИТЬ БРАК  
БЕЗ РАЗГОВОРОВ О НЕМ

БЕСТСЕЛЛЕР  
НА ПРОТЯЖЕНИИ  
20 ЛЕТ

«Вдохновляющее практическое руководство, которое поможет парам преодолеть проблемы и стать ближе, как в спальне, так и за ее пределами».

Джон Грэй, автор бестселлера  
«Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Лучшее от Хелен Анделин. Книги-  
бестселлеры о женственности

Стивен Стосны

**Любовь, которой не нужны  
слова. Как улучшить брак  
без разговоров о нем**

«ЭКСМО»

2007

УДК 159.9  
ББК 88.5

## **Стосны С.**

Любовь, которой не нужны слова. Как улучшить брак без разговоров о нем / С. Стосны — «Эксмо», 2007 — (Лучшее от Хелен Анделин. Книги-бестселлеры о женственности)

ISBN 978-5-04-154575-8

Многолетний бестселлер от авторитетных психотерапевтов — впервые на русском! Мужчина считает, что в отношениях все в порядке, если он может расслабиться рядом с женщиной (или в соседней комнате). Она же считает, что отношения для него ничего не значат, потому что он не общается с ней... Известные психотерапевты Патрисия Лав и Стивен Стосны в этой книге раскрывают ошеломляющую правду о любви: даже с самыми лучшими намерениями разговоры об отношениях не сближают вас, а в конечном итоге разлучают. Причина в том, что большинство конфликтов в паре обусловлены различиями между мужчиной и женщиной. Уязвимость женщины перед страхом и тревогой за отношения заставляет ее нападать на партнера, в то время как тонкая чувствительность мужчины к стыду заставляет его отстраниться и закрыться в ответ. Вот почему так много супружеских пар впадают в архетипические роли ворчливой жены/упирающегося мужа и почему нельзя улучшить отношения с помощью слов. Рассказывая истории о парах, которые сумели спасти свои браки, Патрисия Лав и Стивен Стосны объясняют, как укрепить связь с партнером и сделать отношения счастливее без лишних слов. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-154575-8

© Стосны С., 2007

© Эксмо, 2007

# Содержание

Благодарности	6
От авторов	7
Вступление	8
Часть I	11
Глава 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Патрисия Лав, Стивен Стосны**

## **Любовь, которой не нужны слова. Как улучшить брак без разговоров о нем**

*Посвящается Терри Чейз... Она даже не представляет, насколько дорога для меня была ее поддержка на протяжении многих лет.*  
**Пэт Лав**

*Моей матери, Барбаре Маккроклин.*  
**Стив Стосны**

### **Благодарности**

Я бесконечно благодарна Кэтлин Макфадден за прозорливость, безграничное стремление к четкости и колоссальный писательский талант, позволившие этой книге стать такой, какая она есть. И особенно за бесконечные часы, которые она проводила, обдумывая каждое слово на каждой странице. Спасибо Крис Пуополо – да, конечно, я эмоциональна, потому что писательство – самое страшное занятие на свете. Поддержка, дружба и энтузиазм Крис придали мне смелости продолжать, несмотря на то что я всего лишь автор, а не писатель. Мало этого, она еще взяла рукопись на пятьдесят пять тысяч слов, решила, что это слишком много, и превратила ее в книгу, не потеряв при этом ни одного важного факта. Благодаря ее редакции получилась чудесная, живая книга. Спасибо моему фантастическому литературному агенту Джиму Ливайну, потратившему массу личного времени и сил. Спасибо Сьюзи Болотин, придумавшей название. И еще одно. Эта книга была написана как раз в тот момент, когда на нас обрушился ураган Катрина. И тогда же эмоциональный ураган обрушился на мою жизнь. Я хочу поблагодарить друзей, которые поддержали меня, когда мир мой рушился.

*Пэт Лав*

Могу лишь повторить слова благодарности Кэтлин, Крис, Джиму и Сьюзи. Благодаря им работать над этой книгой было радостно и интересно. Как всегда, главным источником вдохновения была моя мать, Барбара Маккроклин, а Кристина и Кармен заставили меня поверить (каждая по-своему), что я могу быть хорошим человеком. Я благодарен тысячам клиентов, которые вдохновляли меня своей смелостью и готовностью изменить старые привычки, мешающие им быть хорошими и добрыми людьми, какими они и были рождены. Особо хочу поблагодарить Стефани, которая эмоционально поддерживала меня на самых трудных этапах. И наконец, я благодарен своим многочисленным домашним любимцам, которые подтолкнули меня к этологическим исследованиям эмоций социальных животных, а ведь это так важно для понимания собственных чувств. Они были и остаются замечательными компаньонами.

*Стивен Стосны*

## От авторов

Исследования, на которые опиралась эта книга, как и все прочие, касаются *усредненных групп*, а не конкретных людей. Гендерные исследования многое говорят о группах, но гораздо меньше о каком-либо мужчине или женщине. Чтобы оценить разницу между группами и индивидами, достаточно просто подумать о росте. В среднем мужчины выше женщин. Это утверждение означает, что если случайным образом взять двадцать пять человек, то средний рост мужчин превысит средний рост женщин. Однако в группе наверняка окажутся невысокие мужчины и высокие женщины. В этой книге мы будем говорить о различиях между мужчинами и женщинами в том, как мы воспринимаем стыд и страх. Но при этом нужно помнить, что истины, применимые к любым группам, всегда имеют исключения. Мы не хотим втискивать конкретных людей в ту или иную эмоциональную категорию. Мы надеемся пролить свет на некоторые важные проблемы, влияющие на большинство отношений, и предложить формулы для их преодоления.

***Никаких выводов в отношении социальной политики, равенства, интеллекта и склонностей!***

Мы твердо убеждены, что материал этой книги не может служить поводом для выводов в области социальной политики – например, равной оплаты за труд или равенства интеллекта, способностей или возможностей. Мы абсолютно точно знаем, что мужчины и женщины в равной степени наделены интеллектуальными способностями и талантами и заслуживают уважения и высокой оценки. Мы искренне надеемся, что идеи, изложенные в этой книге, помогут нам уважать друг друга и ценить индивидуальность и соединенность. Нужно понимать, в чем мы похожи, а в чем различны и как должны чувствовать друг друга.

## Вступление

### Дело не в коммуникации

Давайте начнем с вопроса наших читательниц. Что произойдет, если вы скажете своему мужчине: «Дорогой, нам нужно поговорить о наших отношениях»?

Если он ответит что-то вроде: «Я думал, ты никогда об этом не заговоришь!» или: «Умираю от желания поделиться своими мыслями о нашей совместной жизни, а *больше всего* мне хочется услышать о том, что ты думаешь о нас и чего для нас хочешь», то ни ему, ни вам нет нужды читать эту книгу. *Большинство* женщин считают, что мужчины в ответ на такое предложение закатят глаза, включают защитный механизм, отвлекутся на что-то другое, разозлятся или просто умолкнут. А большинство мужчин воспримут это предложение как наказание за преступление, которого они не совершали. У вас наверняка были подобные разговоры. Она знает свой текст, он – свой, и все кончается еще хуже, чем начиналось. Неудивительно, что любой мужчина больше всего боится сакраментальных слов: «Дорогой, нам нужно поговорить».

На семинарах и терапевтических сеансах мы спрашивали женщин, как им раньше удавалось заставить мужчин говорить об отношениях. Чаще всего мы слышали: «Никак не удавалось, потому что он не умеет общаться. Он злится, защищается или раздражается. Ему просто неинтересно». Что ж, выяснилось, что в области «разговоров об отношениях» мужчины знают нечто такое, чего не знают женщины. Исследования и наши общие пятьдесят лет клинического опыта постоянно показывают, что, несмотря на лучшие намерения, разговоры об отношениях обычно *ухудшают*, а не улучшают ситуацию. И это никак не связано с отсутствием интереса или «неумением общаться» вашего партнера.

Женщина желает говорить об отношениях, потому что ей тревожно и хочется почувствовать себя лучше. Мужчина *не* желает разговаривать, потому что от разговоров *не* почувствует себя лучше. В действительности он почувствует себя только хуже! И вне зависимости, будут его заставлять говорить или нет, оба почувствуют разочарование и отдалятся друг от друга. **Такое одиночество разъединения лежит в основе каждой ссоры или ледяного молчания, которые еще больше усиливают разочарование или обиду.** А это ведет к еще большему дистанцированию, которое может закончиться разрывом отношений.

Мы считаем, что хронический стресс разъединенности, со временем возникающий в большинстве союзов мужчин и женщин, проистекает из незначительного различия в том, как представители разных полов воспринимают страх и стыд. Различие это становится заметным вскоре после рождения. И оно заложено в вопросе: «Будем мы говорить об отношениях или нет?» Истинная причина, по которой женщина хочет такого разговора, помимо обиды и подавленности, заключена в том, что чувство разъединенности вызывает у нее тревогу, а на глубинном уровне ощущение одиночества и страха. Истинная причина, по которой мужчина *не* хочет говорить об отношениях, в том, что ее неудовлетворенность заставляет его чувствовать себя неудачником. На глубинном уровне ему просто стыдно. Стыд слишком силен, чтобы мужчина мог понять страх женщины, а страх женщины мешает ей заметить его стыд. Когда они пытаются ослабить чувство уязвимости через разговор или уклонение от него, обоих ожидают разочарование и сердечная боль.

**Отношения могут разрушиться, даже если никто из вас не совершит ошибок. Для этого достаточно непонимания роли страха и стыда в вашем отдалении друг от друга.** Понимание уязвимости друг друга и умение справляться с ним даст вам новый взгляд на отношения – *дуалистическую перспективу*, основанную на двух точках зрения. А это ведет к пониманию, связи и настоящей любви. В первой части книги мы поговорим, как страх и стыд мешают получить то, чего вы хотите больше всего. Во второй части мы расскажем, как



использовать страх и стыд, чтобы любить друг друга сильнее, не прося партнера меняться – ни в чем. И вы можете сделать это, выделяя всего четыре и три четверти минуты в день и не разговаривая о своих отношениях! Вы сможете сделать это, потому что оба этого *хотите*.

### **Он тоже хочет близости и любви**

Верите вы или нет, но исследования и клинический опыт показывают, что большинство мужчин, включая тех, кто игнорирует свою партнершу или воспринимает ее как должное, хотят более близкой и эмоциональной связи *точно так же, как большинство женщин*. Чаще всего мужчины считают свою партнершу лучшим другом, надежным доверенным лицом и самым важным человеком в своей жизни. Несмотря на стереотипы о закатывании глаз и кризисе среднего возраста, большинство мужчин удовлетворены внешностью своей партнерши. В действительности они вовсе не хотят, чтобы их женщина как-то серьезно менялась.

Исследования и клинический опыт говорят нам также и о том, что брак и серьезные любовные отношения для здоровья и благополучия мужчин гораздо важнее, чем для женщин. Разведенные мужчины в сравнении с женатыми работают хуже и живут не так долго. Кроме того, у них отмечается заметное снижение качества жизни. Они чаще становятся алкоголиками, совершают самоубийства, заболевают физически или психически, теряют работу и попадают в дорожно-транспортные происшествия. Они теряют контакт с друзьями, перестают посещать церковь, выходят из социальных групп и со временем оказываются в полном одиночестве, за исключением тех, с кем встречаются в баре. Короче говоря, они теряют смысл и цель жизни. *Без партнерши мужчины просто теряют стимул к жизни.*

Если исследования справедливы – а наш клинический опыт подсказывает, что это именно так, – то мужчины и женщины *хотят* от отношений одинаковой близости и связи. Так почему же у большинства из нас все заканчивается, как у Марлен и Марка?

Марлен ощущает эмоциональную отдаленность от мужа. Она не понимает, что происходит, но ей кажется, что между ними возникла ледяная стена. Поначалу речь шла о простой обиде, потом появилась раздражительность, а в последнее время они начали ссориться. Все, что они раньше любили друг в друге, теперь превратилось в объект критики. До свадьбы Марлен с удовольствием рассказывала подругам, как *расслабляется* в обществе Марка, говорила о его «восхитительно мягком» характере. Но теперь она хочет, чтобы он «поднялся и хоть что-нибудь *сделал!*» Марку всегда нравились энергичность и дружелюбие Марлен. Теперь же он жалуется, что она «бьется головой о чертовы стены» и «столько времени посвящает другим людям, что на него совсем не остается».

Это справедливо – Марлен очень много времени проводит с подругами, а когда оказывается дома, то начинает болтать с ними по телефону. Но когда она пытается провести время с Марком, у него всегда находятся другие занятия. Он сидит за компьютером, или щелкает пультом телевизора, или просто не хочет разговаривать. Марлен чувствует себя глупо, молча сидя рядом с ним, хотя могла бы поболтать с подругами, которым, по крайней мере, интересно, что она может сказать.

Марлен с грустью вспоминает, какие надежды питала на прошлой неделе. Она дождалась не могла, когда сможет рассказать Марку о новой книге про личные отношения, которую дала ей подруга. Эта книга *гарантированно* наладит их отношения, прояснит ожидания и научит удовлетворять потребности друг друга. Но Марку и минуты не понадобилось, чтобы заклеить книгу «дурацкой женской болтовней, глупой и эгоистической». Что бы она ему ни зачитывала, он саркастически качал головой, а потом и вовсе оборвал ее на полуслове.

– Что бы они ни говорили о *наших* потребностях, все всегда кончается *твоими* потребностями. Все эти книги одинаковы: чтобы отношения были гармоничными, мужчина должен стать *женщиной*.

Марлен пыталась возражать, но Марк выскочил из комнаты, рывкнув напоследок:  
– Эта хрень не для меня!

В прошлом месяце Марлен предложила мужу попробовать «упражнения близости», о которых прочитала в журнале. Но он быстро потерял интерес и механически повторял все за ней, отчего Марлен стало еще хуже. Всего три месяца назад он согласился участвовать в программе «возрождение романтики», рекомендованной в шоу Опры Уинфри. Но Марку были неинтересны все части программы, не связанные с сексом. В прошлом году после долгих уговоров Марк *наконец-то* согласился обратиться к семейному психологу. Но после первого же сеанса заявил, что ноги его там больше не будет.

– Я все знал заранее, – сказал он. – Знал, что буду виноват во всем.

Марк согласился поехать на выходные на семинар по обогащению семейной жизни и вроде бы ему это понравилось. Целую неделю они чувствовали истинную близость. Марк даже стал слушать Марлен. А потом она попросила его отвезти детей к матери, чтобы устроить романтический ужин для двоих. Неожиданно Марк взорвался, стал орать, что сыт по горло ее «вечными требованиями» и не собирается платить за дурацкие семинары.

– Так не может быть постоянно! – орал он.

– Ты обо мне совершенно не думаешь, – злилась Марлен. – Мне достаются от тебя лишь крошки!

– Ты вечно всем недовольна! Тебе всегда всего мало!

Миллионы пар переживают те же сложности и боль, что Марлен и Марк. Обычно они винят во всем друг друга, но порой считают причиной своих страданий деньги, детей, родственников партнера, проблемы на работе или просто «плохие дни». Да, они действительно ссорятся из-за этого, но главными источниками боли и разъединенности являются они сами. Более того, овладев навыками общения или «чаще говоря об отношениях», они не смогут устранить истинную причину своей боли.

### Все дело в связи

Разъединенность мужчины и женщины – главный фактор развода. Более 80 процентов разводов связано с «непреодолимыми разногласиями». И это очень трагично, потому что совершенно не нужно. Марлен не нужна еще одна *подруга*, она хочет укрепить отношения со своим *мужем*. Но ее чисто женские попытки добиться того, чего хотят они оба, закончились бы неудачей, даже если бы Марк так не сопротивлялся. Все дело в том, что проблема не в «коммуникации». Проблема в разъединенности. **Они разъединились не из-за плохой коммуникации; их коммуникация расстроилась из-за разъединенности.** В начале отношений, когда Марлен и Марк были по-настоящему близки, они прекрасно общались. Они могли говорить часами. Когда Марлен рассказывала о своих чувствах, Марку хотелось ее защитить и поддержать. Она влюбилась, потому что чувствовала эмоциональную связь с этим мужчиной. Она верила, что он всегда будет рядом и поможет ей бороться со страхами. Марк влюбился в Марлен по той же причине – он тоже чувствовал эмоциональную связь с ней. Рядом с ней он чувствовал себя значимым, сильным, успешным – любовником, защитником, добытчиком, способным справиться с любой угрозой. Чтобы сохранить брак, им нужно вернуться к состоянию истинной близости и утешительной и теплой связи.

В этой книге мы поговорим, как восстановить связь, существовавшую между вами на заре любви, но на более глубоком уровне. Мы постараемся пробудить внутреннюю эмоциональную чувствительность, которая когда-то соединила вас, а теперь поможет обрести еще более глубокую связь, которой втайне жаждут ваши сердца. Вы обретете истинную любовь, которой не нужны слова.

# Часть I

## Почему так трудно улучшить отношения

### Глава 1

#### Как мы разрушаем связь: страх и стыд

Жизнь Марлен и Марка не всегда была такой тяжелой. Когда-то они наслаждались истинной близостью: все друзья поражались тому, как они подходят друг другу. Они и сегодня с удовольствием вспоминают хорошие времена, но это не приносит им утешения, а наполняет печалью и чувством глубокой утраты. Они часто удивляются, как дошли до такого одиночества. Их история тем более печальна, что очень типична.

К такому состоянию разъединенности Марлен и Марк пришли, не совершив никаких ошибок. Марлен так и не поняла, что Марк, как и большинство мужчин, боится чувства стыда и несостоятельности. (Да и как она могла это понять? Когда Марк испытывал стыд, ему больше всего хотелось *спрятаться*, и он не мог сказать ей об этом. Он изо всех сил маскировал свои чувства раздражительностью, нетерпением или гневом.) Марлен не понимала, что каждый раз, когда она пыталась исправить их отношения, Марк слышал совсем другое: он не соответствует ее ожиданиям, он ее подвел. Это вызывало в нем ощущение собственной несостоятельности. Пытаясь избавиться от него, Марк переставал обращать внимание на страх одиночества, мучивший Марлен. В начале отношений он чувствовал ее потребность в связи и даже представить не мог, что когда-нибудь это чувство исчезнет. Но теперь даже не замечает, что каждый раз, когда отвергает ее предложения или раздраженно повышает голос (исключительно чтобы защитить себя), тем самым отталкивает ее еще дальше и еще больше усугубляет ее страх одиночества.

Парам легко соскользнуть к такому шаблону отношений, потому что сферы уязвимости, так сильно влияющие на взаимодействие мужчин и женщин, остаются практически *невидимыми*. В начале отношений гормоны влюбленности, вырабатываемые мозгом, помогают концентрироваться на тонких эмоциях друг друга. Но когда влияние гормонов ослабевает (через три-девять месяцев), приходится прилагать сознательные усилия, чтобы защитить уязвимость друг друга. А для этого сначала нужно понять различия в уязвимости мужчин и женщин и разобраться с тем, как использовать это понимание в отношениях.

#### В чем мы различаемся: страх и боль

Различия в уязвимости мужчин и женщин имеют биологический характер и закладываются при рождении. Девочки с первого дня более чувствительны к изоляции и отсутствию контакта. Понятно, что эта чувствительность является важным навыком выживания – она заставляла женщин поддерживать контакт не только с детьми, но и с другими членами группы, которые могли обеспечить защиту. Когда вокруг бродили страшные хищники, выжить можно было, лишь помогая друг другу защититься от врагов. Одинокая женщина или ребенок – легкая добыча. Поэтому за тысячелетия в женщинах развился внутренний GPS-навигатор, позволяющий им тонко чувствовать близость и дистанцирование во всех отношениях. Чувствуя близость, женщина расслабляется; ощущая дистанцирование, начинает тревожиться. Вот почему маленькие девочки могут долго поддерживать визуальный контакт. Их успокаивает чувство близости, возникающее при таком контакте. А когда их на долгое время оставляют в одиноче-

стве, девочки начинают возмущаться и плакать гораздо раньше, чем мальчики. Повышенная чувствительность к изоляции заставляет женщин остро реагировать на гнев, равнодушие, молчание и любую недоступность собеседника или партнера. Женщины боятся отсутствия контакта намного сильнее, чем мужчины. Мы не говорим, что мужчины предпочитают изоляцию и дистанцию; просто женщины в отсутствие контакта ощущают более сильный *дискомфорт*.

Мужчинам трудно понять женский страх и боль, связанные с этим дискомфортом. Одна из причин этого в том, что женский страх будит в мужчине чувство стыда: «Ты *не должна* бояться, когда я рядом! Ведь я – твой защитник!» Вот почему мужчина злится, когда женщина тревожится или переживает. Но есть и еще одна причина, по которой мужчины не выносят женского страха. Они просто не знают, что это такое. Исследования показывают, что самая большая разница в эмоциях между полами – это частота и сила страха: как часто вы боитесь и насколько сильно. Девочки и женщины испытывают и проявляют гораздо больше страха в социальном контексте и лабораторных экспериментах. Новорожденные девочки пугаются чаще, чем мальчики. Девочки и женщины чаще пугаются громких звуков и неожиданных изменений среды. Они гораздо чаще тревожатся и беспокоятся, чем мальчики и мужчины. Женщины гораздо сильнее боятся преступлений, хотя значительно реже становятся жертвами. Они чаще думают о печальных последствиях своего поведения, что помогает им избегать серьезного риска. У женщин больше фобий, и они боятся врачей и стоматологов гораздо сильнее, чем мужчины. Но ходят они к врачам и дантистам чаще, что говорит об их смелости (способности преодолевать страх) или о повышенной чувствительности к тревоге и беспокойству: то есть последствий отказа от визитов к врачам они боятся еще сильнее.

Еще одна причина, по которой женщины боятся сильнее: они сильнее чувствуют боль. Научные данные показывают, что женщины испытывают чуть более сильную физическую боль, чем мужчины (не считая, конечно, родов). Уже в две недели девочки в ответ на легкое болевое воздействие плачут громче и чаще, чем мальчики. Повышенный уровень тревожности у женщин способствует росту их чувствительности к боли. Около 90 процентов расстройств, связанных с хронической болью, приходится на женщин. Мужчинам трудно сочувствовать боли и страху своих жен, потому что они с детства привыкли это терпеть, да и ощущения их не столь сильны!

### **Каковы наши различия: гипервозбуждение и стыд**

Хотя мальчики испытывают не такой сильный страх и боль, как девочки, они обладают повышенной чувствительностью к любому типу резкой стимуляции, которая вызывает у них гипервозбуждение, что является мгновенной реакцией. Мальчики пугаются в пять раз чаще девочек. Они поддаются воздействию гораздо более слабых стимулов – достаточно громкого бурчания в животе. (Эту разницу можно заметить, побывав в неонатальном отделении больницы.) Склонность мужчин к гипервозбуждению – это серьезное преимущество в деле выживания. Обладая большей силой и мышечной массой, мужчина может сражаться с хищником, что недоступно женщине. Поскольку доисторические хищники подстерегали людей на каждом углу и часто нападали из засады, мужчинам нужно было переходить в состояние «дерись или беги» за долю секунды.

В силу высокой чувствительности к возбуждению новорожденным мальчикам приходится остерегаться дискомфорта *чрезмерной стимуляции*. Вот почему мальчикам визуальный и иной интимный контакт нужен лишь в малых дозах. Если у вас мальчик и девочка, вы могли заметить эту разницу. Девочка начинает смотреть на вас, как только вы привозите ее домой из больницы. Вы можете часами смотреть в ее большие глаза (девочки сознательно расширяют глаза, чтобы следить за взглядом матери). А вот мальчик начинает поддерживать такой визуальный контакт лишь с шести или девяти месяцев, а то и вовсе его избегает. Когда вы смотрите

мальчику в глаза, он отводит взгляд вниз, в сторону, потом мельком бросает на вас, потом переводит вверх. Вы его интересуете – иначе он не возвращался бы к визуальному контакту, – и он вас не боится. Прерывистое внимание – это его способ поддерживать контакт, не пугаясь. Важно отметить, что это говорит о чувствительности к возбуждению, а не о способности к концентрации, как ошибочно полагают многие родители. Мальчики могут концентрироваться на родителях, если те не смотрят им прямо в глаза. И они без труда сосредотачиваются на неодушевленных предметах.

Когда речь идет об отношениях, женщины ошибочно принимают такую реакцию (у многих мужчин она сохраняется на всю жизнь) за отсутствие заинтересованности или даже исчезновение любви. Чаще всего мужчина вовсе не теряет интерес, он всего лишь пытается избежать тягостного дискомфорта от выброса кортизола, к чему ведет гипервозбуждение. Гормон кортизол вырабатывается, когда мы испытываем определенные негативные эмоции. Его задача – привлечь наше внимание к источнику дискомфорта, чтобы предпринять какие-то действия к улучшению ситуации. Когда мужчина кричит на женщину, она испытывает боль, вызванную неожиданным выбросом кортизола. Мужчина испытывает тот же дискомфорт, сталкиваясь с несчастьем женщины или критикой. Может показаться, что он избегает ее общества, но в действительности он пытается избежать кортизольного «похмелья» в течение ближайших нескольких часов.

Как же гипервозбуждение переходит в гиперчувствительность к стыду? Во-первых, стыд испытывают и мальчики, и девочки. Это естественная реакция «стой и прячься». Смысл слова «стыд» – «скрывать и прятать». Когда вы смущены, вам хочется забиться в какую-нибудь нору. Ребенок, которому стыдно, закрывает лицо руками, потому что просто не может смотреть на вас. Если вы будете играть с маленьким мальчиком или девочкой и неожиданно отвернетесь, ребенок проявит физические признаки стыда. У него покраснеют щеки, исказится лицо, напрягутся мышцы – проявятся все признаки стресса, особенно если ребенок был *заинтересован* в визуальном контакте или *испытывал удовольствие*. В этом смысле стыд – своего рода проявление интереса и наслаждения. Чтобы испытать стыд, младенец должен чем-то заинтересоваться или получать удовольствие, а потом резко лишиться этого стимула. (Мы называем такое резкое прекращение стимула «отказом» – именно это вы испытываете, когда ваш интересный разговор с другом резко прерывается звонком по другой линии.) Поскольку девочки любят продолжительный визуальный контакт, родителям следует прерывать его реже, понимая, что это спровоцирует реакцию стыда. С другой стороны, если родители не понимают, что мальчикам длительный визуальный контакт не нужен, то они будут прерывать его, когда младенец отведет взгляд. Но это лишь подкрепит реакцию стыда, которая еще больше усилится из-за выброса кортизола, связанного с такой реакцией. У мальчиков, которые испытывают такие ощущения снова и снова, развивается гиперчувствительность к стыду.

Исследования показывают, что родители смотрят в глаза девочек (и нежно разговаривают с ними) на 50 процентов дольше, чем в глаза мальчиков. С сыновьями они смеются и посылают невербальные сигналы – показывают им игрушки, щекают или подбрасывают. Все эти действия очень нравятся и детям, и родителям, но качественно они различаются. Мальчикам нужен интимный контакт (но в малых дозах) точно так же, как и активная игра. Девочкам активная игра нужна так же, как интимный контакт.

Когда мальчики постоянно испытывают стыд в связи с интимным контактом, близость становится для них более рискованной. Мальчик понимает: *«Если это мне слишком понравится, у меня это заберут, потому что я не умею делать это правильно»*. С самого начала жизни многие мальчики не чувствуют меры интимных отношений. Девочки могут удерживать визуальный контакт, а мальчики быстро отвлекаются и отводят глаза. И это очень печально, потому что на протяжении всей жизни визуальный контакт – это основной источник близости. Мальчики и мужчины лишены этой близости, которая могла бы помочь им преодолеть свою

уязвимость к стыду. Если у вас мальчик, вы должны понять, что ему *нравится* визуальный контакт, но с ним нужно быть более терпеливым и не начинать щекотать, когда он отворачивается. Лучшее, что вы можете сделать для своего малыша, чтобы в будущем он научился справляться со стыдом, – это позволить ему ощущать комфорт визуального контакта *постепенно, в его собственном ритме*. Смотрите на него, и вы заметите, что он будет сосредотачиваться на вашем взгляде все дольше и дольше. Чуткость к невидимым различиям мужской и женской уязвимости может изменить ваше восприятие и углубить связь – и слова для этого не потребуются.

## Как мы избегаем страха и стыда

Чаще всего женский страх и мужской стыд проявляются бессознательно. Вы можете всю жизнь прожить, ни разу не услышав от мужчины: «Мне так стыдно, когда ты боишься ехать со мной в машине», а от женщины: «Я хочу, чтобы эта сумочка от Гуччи успокоила мой страх депривации». А вот симптомы страха и стыда вы будете видеть постоянно: обиду и гнев (перекладывание вины за свой страх или стыд на другого человека), материализм (иллюзия статуса у мужчины и безопасности у женщин), желание угодить (действия, пагубные для себя, чтобы заслужить восхищение или одобрение других людей), навязчивые желания (мысли, от которых невозможно избавиться) и компульсивное поведение – импульсивные покупки, переедание, пьянство. Все это оказывает временный обезболивающий эффект, воздействующий и на стыд, и на страх.

**Нас разводят не врожденные различия страха и стыда, а наше неумение *управлять* ими.** Если управлять ими с помощью критики, защитных механизмов, отстранения или упреков, отношения неизбежно *испортятся*. Если управлять ими с желанием улучшить, оценить, установить связь или защитить (а мы постараемся вас этому научить), отношения расцветут. Но чтобы преодолеть привычки, которые начали формироваться буквально с рождения, придется приложить сознательные усилия и внимание.

С раннего детства девочки избегают страха, создавая союзы и укрепляя эмоциональные узы, – комфорт и силу они черпают в количестве. Сама о том не думая, Марлен реагировала на бессознательный страх изоляции, стремясь к большей близости с Марком *и* со своими подругами. Главный женский механизм приспособления – сблизиться и подружиться<sup>1</sup>. Женщина реагирует на стрессовые ситуации, защищая себя и своих детей заботливым поведением (сближение) и созданием союзов с другими людьми, в особенности с женщинами (подружиться). Женщины создают узы, помогая друг другу в трудные моменты. Чем больше они говорят о своих проблемах, тем крепче их узы.

Поскольку эмоциональные узы – главный источник комфорта для женщины, ей неприятно, когда мужчина пытается справиться со стрессом способами, которые *угрожают* им: отвлекается (работа, телевизор, компьютер, хобби), повышает статус (работа, спорт, приобретение дорогих игрушек), эмоционально отключается (если ничего не чувствуешь, исчезает чувство несостоятельности), злится (если заглушить боль, ее не чувствуешь) или проявляет агрессию (если утвердить свою власть и контроль, не будешь чувствовать себя беспомощным неудачником).

Еще труднее женщине понять другое. Для обычного мужчины отношения не являются надежным источником комфорта. Самую сильную боль ему причиняет стыд, связанный с его ощущением несостоятельности в отношениях. Следовательно, создание отношений ради комфорта для мужчины равносильно поискам утешения от врага. Разговоры об отношениях, гарантированно напоминающие мужчине о его несостоятельности, – это *последний* метод утеше-

---

<sup>1</sup> Эту модель разработала психолог из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Шелли Тейлор вместе с пятью коллегами.

ния, который он выберет. С тем же успехом он мог бы улечься на постель с гвоздями, чтобы выпастись получше. Вот почему в нем включается реакция «дерись или беги». Только так он может избавиться от стресса и душевного разговора с женщиной. «Дерись или беги» – это мужской эквивалент «сблизиться и подружиться».

Давайте рассмотрим характерный для личных отношений спор. Женщина безостановочно говорит, ходит за мужчиной из комнаты в комнату (чтобы не дать ему сбежать). В конце концов, он больше не может этого выносить. Начинается ссора. Хотя такой сценарий хорошо знаком большинству пар, он не всегда реализуется именно так. Иногда мужчина не может уснуть, пока «мы не поговорим», а женщина, уставшая после тяжелого дня, закрывает ухо подушкой, чтобы заснуть. Но даже в такой гендерно обратной ситуации различия в страхе и стыде все равно продолжают действовать. Женщина, которая преследует убегающего мужчину, отважно, хотя и неправильно, пытается установить связь и избавиться от страха изоляции. Но когда мужчина будит ее среди ночи, чтобы поговорить о «проблеме», он пытается доказать свою *правоту* и избавиться от стыда – он пытается победить в бою, а не установить связь.

Мужскую реакцию «дерись или беги» женщины чаще всего рассматривают как проявление агрессии и конкуренции. Вы наверняка видели, как подобным образом ведут себя мальчишки по соседству, на школьной игровой площадке и в вашей гостиной. Чтобы оценить связь агрессии и стыда, нужно понять, как эти сильные эмоциональные состояния влияют на ваш разум и тело. Стыд ведет к выбросу значительного количества кортизола. Это мучительно, это лишает сил – хочется лишь забиться в какой-нибудь уголок. Именно такую реакцию вызывают отказ или неудача. Хочется, чтобы все это прекратилось и больше не мучило. На помощь приходит гнев – настоящий анальгетик, по действию сходный с амфетаминами. Гнев притупляет боль и вызывает прилив энергии. (Вот почему раненые животные порой дерутся так яростно, а спортсмены в азарте могут продолжать играть даже со сломанной костью.) Гнев и агрессия помогают преодолевать стыд, притупляя вызванную им боль и восполняя потраченные силы. Чтобы вызвать у мужчины вербальную или физическую агрессию, достаточно припугнуть его стыдом: «Ты хлюпик, лузер, неудачник, и у тебя маленький пенис!» Как говорят в столь любимых мужчинами вестернах: «Они дерутся словами!»

Стыд настолько болезнен для мужчин, что они готовы на все, лишь бы его избежать. Большинство жен озолотились бы, если бы им платили каждый раз, когда они напоминают мужьям о походе к врачу или дантисту. Мужчина уклоняется от страха перед тем, что Дебора Таннен называет «униженной позицией» человека, нуждающегося в помощи. Он чувствует себя несостоятельным из-за своей *нужды*. (Да, да, именно поэтому он никогда не спрашивает дорогу!) Вам кажется, он боится идти к врачу, но мужчине недоступна роскошь страха, потому что страх вызывает еще более сильное ощущение неудачи, несостоятельности или потери статуса. Ощущение страха для мужчины – это неудача. Он чувствует себя трусом, хлюпиком, а если об этом узнают другие мужчины, он потеряет статус. «Лучше смерть, чем бесчестие» – о женщинах так не говорят. И в мире нет культуры, где девочек-подростков отправляли бы в лес, чтобы они заслужили свою женственность, преодолев страх.

Не поймите нас превратно. Женщины тоже боятся стыда неудачи, но стыд запускает в них глубинный страх изоляции. Такой стыд мучил и Марлен: «Если я не сумею, никто не будет любить и утешать меня». А Марк чувствует иное: «Если я не сумею, то не смогу любить и утешать себя и перестану быть *достойным* твоей любви и утешения». Когда женщина терпит неудачу на работе, ей хочется больше близости в отношениях. Когда то же происходит с мужчиной, он может поругаться с женой или отстраниться от нее, чтобы побыть в одиночестве.

Биологическое различие между полами при рождении выражено слабо и не так серьезно сказывается на поведении, как во взрослой жизни. Различия усиливаются культурой и социализацией, которая с раннего детства опирается на чувства стыда и страха в зависимости от пола. Стандартное воспитание призвано вызывать в мальчиках чувство стыда («Прекрати немед-

ленно, ты плохой мальчик!») и чувство страха в девочках («Прекрати, ты обожжешься!»). Родители понимают, что для контроля поведения девочек достаточно пригрозить отшлепать их. Мальчики же чаще подвергаются телесным наказаниям, унижительным замечаниям и физическому насилию. Почему? Потому что страх не может их напугать. Даже самые маленькие дети осознают это различие. Исследование восьмилеток показало, что дети обоих полов *ожидают*, что мальчики будут подвергаться более унижительному наказанию, чем девочки, за одно и то же поведение. Дети из обеих групп были убеждены, что их будут наказывать по-разному, если они принадлежат к разным полам. Родители понимают, что девочкам достаточно пригрозить, но с мальчиками они совершают трагическую ошибку. Они наказывают их, чтобы привлечь внимание, но это делает мальчиков лишь более агрессивными или замкнутыми. Если пинать щенка, что за собака из него вырастет?

Попробуйте такое упражнение. Представьте, что маленькая девочка плачет от стыда. Ей так плохо, что она не может даже смотреть на вас. Она прячет заплаканное личико в ладонях и вся дрожит от боли отказа. Вам хочется обнять и утешить ее, и простить за все, что бы она ни сделала. Обращаясь к группе слушателей, Стивен порой спрашивает у мужчин: «Вспомните свое детство. Что происходило, когда вы плакали и было понятно, что вам плохо?» Почти все признавались, что их дразнили или обижали еще больше: «Ах ты, хлюпик!», «Маменькин сынок!», «Сейчас тебе и правда будет из-за чего плакать!»

Маленьким мальчикам хочется плакать от стыда точно так же, как и девочкам. Но девочек в такой ситуации начинают утешать, а мальчики сталкиваются с очередным отказом. Женщины с детства понимают: чтобы добиться желанной близости, нужно *демонстрировать* уязвимость. Мужчины же учатся свои слабости *скрывать*.

Чтобы лучше понять разницу уязвимости, попробуйте провести такой эксперимент. Составьте список того, чего вы боитесь больше всего – сколь бы невероятным это ни казалось.

ЧЕГО ВЫ БОИТЕСЬ БОЛЬШЕ ВСЕГО?	
Женский список	Мужской список
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

Если вы женщина, в вашем списке наверняка будет то, что может хотя бы косвенно причинить боль и страдание (избиение, изнасилование), стать причиной изоляции (потеря близких – никто не захочет заботиться о вас) и депривации (отсутствие пищи, крова, комфорта и всяких приятностей). Мужской список почти никогда не включает ничего подобного. (Если бы мужчины боялись сильнее, они никогда не совершали бы столько рискованных и опасных поступков – с детства и до кризиса среднего возраста.) В мужском списке наверняка будет то, что связано с возможностью неудачи, несостоятельности или утраты статуса – неспособность защитить близких, упущенное повышение, увольнение, потеря уважения окружающих. Некоторые пункты мужского списка могут *показаться* связанными с депривацией – потеря



сексуальности, дома, машины, абонеента на баскетбол, – но в основе этого лежит страх перед *неудачей*

## **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.