

Аллан и Барбара Пиз

А И Б
ФОРМУЛА УСПЕХА

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ВРУТ,
А ЖЕНЩИНЫ РЕВУТ



Новая
важная
книга
о
взаимо-
отношениях
полов


ЭКСМО

Аллан Пиз
Барбара Пиз
Почему мужчины врут,
а женщины ревут
Серия «А и Б = Формула успеха»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6700092

Пиз А., Пиз Б. Почему мужчины врут... : Эксмо; Москва; 2003

ISBN 978-5-699-10942-5

Аннотация

Быть мужчиной нелегко, но и женщиной не проще... Личные и семейные отношения подвергаются таким же стрессам, как и вся наша «сумасшедшая» жизнь. Женщины злятся, а мужчины удивляются и ничего не понимают. Нарушение распределения «мужских» и «женских» ролей в современной жизни приводит к неминуемым конфликтам. Всемирно известные эксперты по межличностным взаимоотношениям Аллан и Барбара Пиз в своей умной и увлекательной книге попытались найти ответы на те вопросы, которые задает себе женщина, проснувшись воскресным утром: «Почему мужчины вечно посматривают на других женщин? Почему они всегда диктуют нам, как мы должны думать и поступать?» Мужчины твердят совсем иное: «Почему

женщины вечно нас пилят? Почему они никогда заранее не говорят о своих желаниях?» Оцените эту книгу по достоинству, и, быть может, море вашей совместной жизни станет намного спокойнее!

Содержание

Книги Аллана Пиза	7
Вступление	10
Почему это так тяжело для мужчин и женщин	13
Почему у мужчин и женщин столько проблем?	17
Путешествуем по миру	21
Изучайте второй язык	23
«Не следует ли мне изменить пол?»	24
Личный опыт	25
И наконец...	26
Глава первая	28
Женское пиление против мужского нытья	32
Пиление в веках	34
Как чувствует себя пилильщик?	36
Как чувствует себя жертва?	38
Почему из женщин получаются такие замечательные лесопилки?	39
Почему пиление не приводит ни к чему хорошему?	44
Когда возникает наиболее неприятное пиление?	46
Пиление может быть просьбой о признании	50
Материнский комплекс	52

Решение проблемы: говорите то, что вы хотите сказать	54
Решение проблемы: говорите, что вы чувствуете	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Аллан Пиз, Барбара Пиз

Почему мужчины врут, а женщины режут

Allan PEASE

Barbara PEASE

WHY MEN LIE AND WOMEN CRY

This edition published by arrangement with Porie Simmons

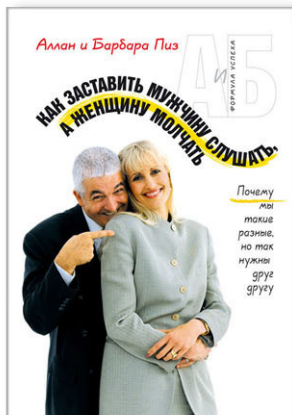
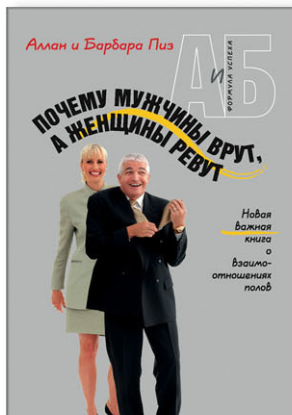
Literary Agency

© COPYRIGHT = Allan Pease, 2002

© Перевод. Т. Новикова, 2003

© Издание на русском языке. Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2003

Книги Аллана Пиза



Библия языка телодвижений

Мимика, позы, манеры, походка, взгляд – полная расшифровка всех телодвижений, по которым можно легко разгадать настоящие чувства и мысли других людей. Также эта книга поможет вам осознать и собственные невербальные сигналы, научит использовать их для эффективного общения.

Новый язык телодвижений

Авторы значительно расширили и дополнили издание. «Читать любого человека как книгу», выбирать правильную линию поведения, чувствовать себя уверенно и непринужденно в любой обстановке, принимать самые верные решения – все это теперь реально и доступно каждому. Изучайте новую, современную версию языка телодвижений и вы непременно добьетесь успеха во всем!

Почему мужчины врут, а женщины режут

Всемирно известные эксперты по межличностным взаимоотношениям Аллан и Барбара Пиз в своей умной и увлекательной книге попытались найти ответы на те вопросы, которые задает себе женщина, проснувшись воскресным утром, и которые твердят себе

Как заставить мужчину слушать, а женщину мол-

чать

Аллан и Барбара Пиз научат вас вовремя ретироваться с поля боя, а подчас и избежать самой схватки. Практические советы, которые легко выполнить, помогут вам не только наладить теплые и доверительные отношения в семье, но и сделают вашу жизнь гармоничнее и счастливее.

Говорите точно... Как соединить радость общения и пользу убеждения

Эта книга написана международными экспертами по «технологиям общения», она научит вас отделять фразы формальной вежливости от зерен истины и расшифровывать невербальные сигналы. Вы сможете оценить искренность партнера и верно интерпретировать его мысли, а умение говорить комплименты и внимательно слушать позволит вам не только добиться успеха в личной жизни, но и поднимет вас на вершину профессиональной карьеры, сделает «мастером разговора».

Вступление

*Мы рождаемся нагими, мокрыми и голодными.
Затем все становится еще хуже.
Китайская пословица*

Почему мужчины лгут? Почему они всегда считают себя правыми? Почему они боятся обязательств? А почему женщины вечно плачут? Почему они готовы заговорить несчастного мужчину до смерти? Почему они не хотят так часто заниматься сексом?

Различия между полами, непонимание и конфликты даже в XXI веке остаются точно такими же, как и тогда, когда Адам впервые поссорился с Евой. Мы три десятилетия посвятили исследованию различий между мужчинами и женщинами, проведению различных экспериментов, анализу многих километров киноплёнки, написанию множества книг, выступлениям по телевидению и радио, а также на многочисленных конференциях и семинарах. Нам задавали десятки тысяч вопросов о том, почему мужчины и женщины ведут себя так непохоже друг на друга. Люди, страдавшие от поведения представителей противоположного пола, писали нам, звонили и присылали электронные послания. Они чувствовали себя беспомощными и хотели узнать, как можно справиться с подобной ситуацией. В результате мы написали

эту книгу. В ней мы попытались дать ответ на сорок наиболее часто задаваемых нам вопросов, опираясь на свой опыт, результаты исследований и наблюдений, последние научные данные и, наконец, на здравый смысл. Затем мы предложили вполне реалистичные решения, которые помогут вам более эффективно общаться с представителями противоположного пола.

В этой книге мы попытались дать ответ на те вопросы, которые женщины задают себе, просыпаясь воскресным утром. Они спрашивают себя: «Почему мужчины вечно посматривают на других женщин? Почему они вечно диктуют нам, как мы должны думать и как поступать?» Мужчины в то же время терзаются совсем другими вопросами, вне зависимости от того, проснулись ли они в одиночестве или их партнерши просто не хотят с ними разговаривать. Они твердят себе: «Ну почему эти женщины никогда не могут четко сформулировать свои желания? Почему они вечно нас пилят? Почему я должен надевать носки сразу, как только встану с постели?»

Женщины беспокоятся о будущем, пока не заполучат мужа. Мужчины никогда не беспокоятся о будущем, пока не женятся.

Сегодня наука в состоянии объяснить, почему женщины так много говорят, почему они вечно ходят вокруг да около, почему хотят знать все, вплоть до мельчайших деталей, и редко становятся инициаторами секса. Теперь мы знаем, что всему этому есть эволюционные и биологические при-

чины, и можем объяснить, почему мужчины способны одновременно заниматься только одним делом, почему терпеть не могут ходить по магазинам, почему никогда не спрашивают дорогу, оставляют сиденье туалета поднятым и ничего не знают о жизни своих друзей, несмотря на то что только что провели с ними все выходные.

Во многом наша книга расскажет вам об очевидном, однако многие люди именно эти моменты и упускают. Вы наверняка замечали, как много женщин испытывают просто биологическую потребность покупать новые шторы или переставлять мебель, чтобы мужчина наткнулся на столы и кресла, когда вернется домой слишком поздно. Вы наверняка знаете о том, что женщины не могут долго смотреть спортивные передачи, а мужчины редко способны по достоинству оценить костюм от известного модельера.

Почему это так тяжело для мужчин и женщин

Быть мужчиной сегодня нелегко. Феминистки заметно продвинулись вперед по сравнению с шестидесятыми годами. Количество самоубийств среди женщин сократилось на 34 %, зато среди мужчин на 16 % возросло. Впрочем, должны заметить, что и женщиной быть в современном мире не менее сложно.

В конце XX века, когда женщины получили полную свободу и зачастую стали воспринимать мужчин как врагов, личные и семейные отношения испытывают постоянный стресс. Женщины злятся, мужчины удивляются и ничего не понимают. В прошлом роли мужчин и женщин были четко определены. Мужчина был главой семьи. Он добывал хлеб насущный, его слово было законом, и все решения принимал только он. Он был защитником и добытчиком. Его жена была матерью, домохозяйкой, секретаршей и сиделкой. Мужчина знал свои обязанности, женщина – свои. Жизнь была простой.

Но внезапно все изменилось. Телевизионные передачи и рекламные ролики начали представлять мужчину глупым, некомпетентным существом, полностью теряющимся перед лицом умной, интеллигентной, во всем его превосходящей женщины. Все больше и больше женщин начали требовать

полного равенства. Проблема заключалась в том, что женщины четко знали, чего хотели и как этого добиться. Мужчины остались далеко позади.

Если женщина публично дает мужчине пощечину, все сразу же понимают, что он был не прав.

Мужчины часто просто не понимают правил. Например, женщина, говорящая о неравенстве, всегда вызывает симпатию. Мужчина же, заговоривший на ту же тему, немедленно прослышет женоненавистником. Пренебрежительные шуточки насчет мужчин теперь заметно превосходят по количеству анекдоты о женской глупости. Соотношение стало примерно десять к одному. Вот типичный пример того, что можно найти в своей электронной почте:

«Вы когда-нибудь замечали, что все женские проблемы начинаются с мужчин (имеются в виду английские слова, связанные с мужчинами: «мен», «гай», «хиз»)?

Мен-опауза

Мен-струальные боли

Мен-тальные болезни

Ги-неколог

Гис-терэктомия»

А вот шуточка, в последнее время ставшая особенно популярной среди женщин. Бедные мужчины просто теряются и пугаются, услышав подобное высказывание:

Определение мужчины: «Система поддержки функци-

онирования пениса».

Многим мужчинам в последнее время приходится сталкиваться с открытой враждебностью со стороны женщин. Нельзя отрицать, что этот фактор зачастую приводит к депрессии и изменению психологии целого поколения мужчин. Мужчины, молодые и старые, чаще совершают самоубийства, а японцы возглавляют этот список. Мужчины больше не знают, что им делать, а новые ролевые модели еще не сформировались.

Женщинам тоже приходится нелегко. Феминизм зародился как средство преодоления неравенства между мужчинами и женщинами. Феминистки хотели освободиться от цепей, которыми они были прикованы к плите и кухонной раковине. Сегодня 50 % женщин в западном мире работают – хотя бы они этого или нет. В Великобритании одна из пяти семей состоит из женщины с детьми. И всего одна из пятидесяти семей состоит из мужчины с детьми. Женщины берут на себя роль матери, отца и добытчика. Женщины получают язвы желудка, страдают от сердечных приступов и болезней, вызванных стрессом, которые раньше были привилегией мужчин.

Буллимия поражает от 4 до 5 процентов студенток и только одного из трехсот студентов.

К 2020 году 25 % женщин западного мира будут жить в одиночестве. Такая ситуация противоестественна, она подрывает основные биологические основы существования

жизни на Земле. Женщины много работают, постоянно раздражаются и остаются одинокими. Мужчины чувствуют, что женщины хотят, чтобы они мыслили и действовали, как женщины. Все встало с ног на голову. Наша книга даст вам карту, которая поможет ориентироваться в лабиринте отношений и позволит распознать свои ошибки, крутые повороты и тупики.

Почему у мужчин и женщин столько проблем?

Женщины призваны рожать детей и заботиться о семейном гнезде. В результате женский мозг ориентирован на заботу, питание, любовь и воспитание людей, с которыми женщина сталкивается в жизни. Мужчина всегда имел совершенно другие обязанности – он был охотником, защитником, добытчиком и человеком, принимающим решения. Мы хотим сказать, что мужской и женский мозг ориентирован на совершенно разные виды деятельности и имеет абсолютно разные приоритеты. Научные исследования, особенно сканирование мозга, получившее распространение в последние годы, это полностью подтверждают.

Большинство книг, посвященных вопросам человеческих взаимоотношений, написано женщинами. Они же составляют и подавляющее большинство покупателей подобной литературы. Большинство этих книг описывает мужчин, что они делают не так и как их можно исправить. Большая часть консультантов по вопросам взаимоотношений и терапевтов – также женщины. Непредвзятому наблюдателю может показаться, что женщины больше интересуются отношениями, чем мужчины.

Во многом это действительно справедливо. Сосредоточенность на личных отношениях не свойственна мужскому

мозгу и не занимает первое место в списке мужских приоритетов. Следовательно, мужчины вообще не думают об отношениях и быстро прерывают их, потому что, на их взгляд, женщины мыслят и действуют слишком сложно. Порой им приходится так тяжело, что они предпочитают убежать, чтобы не потерпеть позорный провал. Но истина заключается в том, что мужчинам здоровые, нормальные любовные отношения нужны не меньше, чем женщинам. Они просто считают, что в один прекрасный день такие отношения возникнут сами по себе, без предварительной работы и подготовки. Женщины же постоянно заблуждаются, считая, что если мужчины их любят, значит, они их понимают. Но они просто не в состоянии этого сделать. Мы называем друг друга противоположными полами не просто так. Мы действительно противоположны.

Женщина должна хорошо знать одного мужчину, чтобы понять всех мужчин. Мужчина должен узнать всех женщин, и все равно он ни одной из них не поймет.
ХЕЛЕН РОУЛЕНД

Человек – единственный вид, испытывающий постоянные проблемы, связанные с ритуалом ухаживания, брака и воспроизводства. Другие виды справляются с этим естественно и спокойно. Даже пауки «черная вдова» и богомолы, которые убивают своих партнеров после спаривания, отлично знают правила брачной игры и никогда их не нарушают. Возьми для примера осьминога. Это простое животное с крохот-

ным мозгом. Но осьминоги никогда не ссорятся относительно различий между самками и самцами, их не волнуют вопросы лидерства. У самок в определенное время возникает сексуальное желание, и самцы-осьминоги окружают ее, вытягивая свои щупальца. Самка выбирает того, чьи щупальца покажутся ей наиболее привлекательными, и дает ему зеленый свет. Она никогда не станет обвинять его в том, что он уделяет ей мало внимания, и никогда не станет думать о том, так ли он заботлив по отношению к ней, как она к нему. Никакие тещи и свекрови не станут давать ей советы, самку осьминога не волнует, выглядит ли она толстой. И она никогда не станет обвинять самца в том, что у него маленькие щупальца.

Но люди ведут себя совершенно не так. Женщины говорят, что им нужны чувствительные мужчины, но терпеть не могут тех, кто кажется им чересчур чувствительными. Мужчины никак не в состоянии понять этого тонкого различия. Мужчины не понимают, что они должны быть чувствительными к женским чувствам, но жесткими и мужественными во всех других отношениях. Мы постарались как можно более доходчиво разъяснить этот момент в нашей книге и надеемся, что она поможет несчастным мужчинам наконец разобраться в этом запутанном вопросе. Женщинам же следует понять, чего же хотят от них мужчины и как им это можно дать.

Войдите в Интернет и задайте в качестве ключа для поис-

ка слова «отношения» и «секс», и вы получите 36 714 ссылок на одном только английском языке. Для животных отношения – это простая, незамысловатая процедура, направленная на сохранение и выживание вида. Животные об этом не думают – они просто этим занимаются. Люди же дошли до такой точки в своем развитии, когда им хочется узнать, как лучше всего привлечь внимание противоположного пола, как построить счастливую, веселую и интересную жизнь, основанную на здоровых отношениях между полами.

Путешествуем по миру

Чтобы написать эту книгу, мы посетили свыше тридцати стран. Мы собирали информацию и проводили исследования личных отношений повсюду. В своей работе мы постарались коснуться основных тем и рассказать вам о наиболее распространенных проблемах, чтобы предложить практические и доступные решения. Поведение людей и сценарии, которые мы описываем в своей книге, не могут быть применимы ко всем читателям. Это подлинные истории, а принципы, из них вытекающие, применимы к большинству людей.

Если вы будете правильно общаться с теми, с кем вам приходится жить, работать и любить, ваша жизнь станет намного счастливее. К сожалению, мы замечаем, что большинство людей почти все время поступают совершенно неправильно.

В Великобритании, к примеру, свыше половины пар разводятся в течение первых четырех лет совместной жизни. А если прибавить к этому количеству и те пары, которые так и не решаются вступить в брак, то это количество возрастет до 60–80 %.

100 % разводов начинаются с брака.

Наша книга предлагает вам способы уменьшить это кошмарное количество и внести некоторую ясность в вашу жизнь. Мы сделаем вашу жизнь проще, наполним ее здравым смыслом и расскажем вам о научных фактах, которые

будут вам полезны. Мы постарались изложить всю эту информацию спокойно, с юмором и интересно и объясним вам поведение вашего партнера, сына, дочери, матери, отца, тещи или свекрови, друзей и соседей.

Изучайте второй язык

Чтобы добиться успеха в отношениях с противоположным полом, вы должны уметь разговаривать на двух языках – на мужском и женском. Если вы говорите только по-английски и приезжаете во Францию, нет никакого смысла на чистом английском языке заказывать в ресторане рыбу с чипсами. Французы вас не поймут. Если вы француз и отправляетесь в англоговорящую страну, нет смысла говорить по-французски и заказывать жареных улиток. Местное население отнесется к вам по меньшей мере настороженно. Но если вы купите просто разговорник, из которого узнаете, как произносятся основные слова и фразы на чужом для вас языке, это поможет вам общаться с местными жителями, заслужить их уважение и вызвать у них желание помочь вам, даже если вы будете говорить неправильно и с трудом. Все люди испытывают уважение к тем, кто пытается их понять и заговорить на их языке.

«Не следует ли мне изменить пол?»

Люди часто спрашивают у нас: «Не хотите ли вы сказать, что я должен думать, говорить и действовать, как представители противоположного пола?» Конечно, нет. Когда вы покупаете мобильный телефон, вам всегда дают инструкцию по пользованию. Узнав, как работает ваш телефон и запрограммировав его на то, что вам необходимо, вы получаете массу удовольствия и радости. Вы никогда не станете обвинять телефонную компанию в том, что она пытается превратить вас в телефониста, только потому, что она предложила вам инструкцию по пользованию аппаратом. Наша книга – это инструкция пользователя, направленная на то, чтобы вы получили возможность понять противоположный пол и узнали, какие кнопки нужно нажимать, чтобы добиться наилучших результатов.

Когда женщина понимает, как устроен мужчина, ей становится легче общаться с ним и любить его. Когда мужчина понимает, что женщина мыслит и действует совсем не так, как он, он может узнать о жизни больше, взглянув на нее глазами своей подруги или жены.

Личный опыт

Мы, авторы этой книги, состоим в счастливом браке, мы хорошие и верные любовники, мы близкие друзья. Мы являемся родителями четырех замечательных детей. В нашей книге мы попытались отразить собственный опыт и представить вам сбалансированный взгляд на отношения между мужчиной и женщиной с самых различных точек зрения. Работа над этой книгой позволила нам самим лучше понять друг друга, наших родителей, братьев, сестер, кузин и кузенов, соседей и коллег по работе. Мы не всегда правы, но чувствуем, что в большинстве случаев наша точка зрения верна. И в результате мы очень редко ссоримся с близкими нам людьми, за что они нас и любят. Конечно, не бывает правил без исключений, но исключения – большая редкость.

И наконец...

Говорят, что быть мужчиной – замечательно, потому что вы понимаете, что говорят вам автомеханики, морщины придают вам привлекательности, нижнее белье обходится вам в сущие гроши, и вы безбоязненно можете поедать шоколад. Разговаривая с вами, люди никогда не смотрят на вашу грудь и вам не приходится выходить из комнаты, чтобы привести себя в порядок.

Говорят, что быть женщиной – замечательно, потому что вы можете разговаривать с представителями противоположного пола, не представляя их обнаженными, таксисты останавливаются по первому вашему взмаху, а ваши начальники-мужчины просто запуганы вашими гинекологическими проблемами. Танцуя, вы не похожи на лягушку в стиральной машине, а если вы выходите замуж за человека, который на двадцать лет вас младше, вы понимаете, что заполучили себе еще одного ребенка.

Может быть, когда-нибудь мужчины и женщины станут похожими друг на друга. Возможно, женщины полюбят смотреть, как гоночные машины носятся по кругу, а мужчины начнут относиться к хождению по магазинам как к новому виду спорта. Может быть, когда-нибудь сиденья в туалете будут оставаться опущенными, женщины станут разговаривать только во время рекламы, а мужчины начнут оценивать

«Плейбой» только с литературной точки зрения.

Мы в этом сомневаемся. По крайней мере, как нам кажется, ничего подобного в ближайшие несколько тысяч лет не произойдет. И тем не менее мы должны учиться понимать друг друга, управлять нашими отношениями и ценить существующие между нами различия. И тогда нас будут любить и уважать.

Прочтите нашу книгу, и пусть она доставит вам удовольствие!

Барбара и Аллан Пиз

Глава первая

Лесопилка – когда кто-то просто не может остановиться



Пилить: (глагол) беспокоить, травить, изводить, бранить, душить, мучить, терзать, не давать покоя, затруднять, докучать, приставать, надоедать, провоцировать, браниться, брюзжать, ворчать; (существительное) человек, особенно женщина, который пилит.

«Лесопилка» – это слово, которым мужчины обычно называют женщин.

Большинство женщин ни за что в жизни не признаются, что они – лесопилки. Им кажется, что они просто напоминают своим мужчинам о том, что должно быть сделано, – о ремонте или приеме лекарств, уборке или поездке по магазинам. Порой пиление бывает и конструктивным. Что бы случилось с мужчинами, если бы женщины постоянно не напоминали им о том, чтобы те не пили слишком много пива, не увлекались чрезмерно гамбургерами, а если уж не могут остановиться, то чтобы занимались физкультурой и регулярно проверяли уровень холестерина в крови? Постоянное пиление в определенной мере сохраняет мужчинам жизнь.

Если же пилит не женщина, а мужчина, общество относится к нему совершенно иначе. Мужчины – не лесопилки по природе. Они убеждают, они лидируют, они демонстрируют свою мудрость – и мягко напоминают своим женщинам о ней, если те вдруг забыли. Естественно, они критикуют, обвиняют, стонут и жалуется, но ведь все это делается ради женского же блага. Повторение одних и тех же советов («Посмотри хоть раз на карту, прежде чем садиться за руль. Сколько раз тебе можно твердить одно и то же?!») или «Могла бы и побольше внимания уделить своей внешности, когда к нам приходят мои друзья!») свидетельствует о достойной восхищения настойчивости и заботе.

Женщины тоже считают, что, пиля мужчин, они тем са-

мым заботятся о них, но и мужчины думают точно так же. Женщина будет попрекать мужчину за то, что он бросает влажные полотенца на постель, снимает носки где ни попадя и никогда не помнит о том, что нужно вынести мусор. Она знает, что раздражена, но считает, что, если будет повторять мужчине одно и то же изо дня в день, тот наконец-то усвоит ее наставления. Она уверена в справедливости своих упреков и считает, что это вполне оправдывает ее приставание и надоедание. Подруги тоже не считают, что она пилит своего мужчину, – они уверены, что все мужчины ленивы и нуждаются в руководстве. По отношению к своей многострадальной подруге они не испытывают ничего, кроме симпатии и сочувствия.

«Песнь мужчины», комическая песня в исполнении Шона Морли, завоевавшая невероятную популярность благодаря Интернету, с момента выхода мгновенно стала хитом. Женщинам она нравится, потому что в ней говорится, что их пиление иногда все же приносит результаты – мужчины наконец понимают, кто в доме хозяин. Мужчины любят эту песню, потому что в ней говорится о том, что они в глубине души всегда знали. Один из куплетов начинается так:

Чем скорее ты поймешь, кто здесь хозяин,
Тем скорее ты сможешь отдать мне
приказ, дорогая...
Потому что я здесь хозяин...

Но все это – только в моей голове...

Но, как только женщина начинает повторять свои приказы, мужской мозг воспринимает их абсолютно однозначно: завелась лесопилка. Как заевшая пластинка, ваши слова не находят отклика в его душе и постепенно вселяют в мужчину чувство глубокой обиды. Только в США две тысячи мужчин ежегодно убивают своих жен, утверждая, что сделали это, потому что постоянное пиление просто вывело их из себя. В Гонконге муж, ударивший жену по голове молотком так, что та попала в больницу, получил скромный срок тюремного заключения, потому что судья признал, что он был доведен до крайности постоянными нападками со стороны жены.

Женское пиление против мужского нытья

Женщины пилят, мужчины инструктируют.

После прочтения нашей предыдущей книги мужчина, назвавшийся Несчастливым Джереми, прислал нам такое письмо по электронной почте:

«Мне нужна ваша помощь. Я женат на Королеве-Лесопилке. Мне ни на минуту не удастся укрыться от ее наставлений, жалоб и оскорблений. Она начинает пилить меня, стоит мне только открыть дверь, и не успокаивается до того момента, когда засыпает.

Все общение между нами сводится к простому перечислению того, что я не сделал в течение дня, недели, месяца или со дня нашей свадьбы.

Положение стало настолько нетерпимым, что я даже попросил начальника дать мне сверхурочную работу. Вы можете себе это представить? Мне приятнее остаться на работе, чем идти домой! Стресс от выслушивания ее жалоб настолько велик, что у меня начинает болеть голова еще по дороге с работы домой. Так жить нельзя – я должен с радостью покидать офис и стремиться в родной дом, чтобы увидеть жену!

Отец говорил мне, что все женщины жалуются и пилят своих мужей, но я никогда ему не верил, до тех пор пока не

женился сам. Даже мои приятели и те говорят мне о том, что жены вечно пилят их с утра до ночи. Неужели все женщины – прирожденные лесопилки? Пожалуйста, помогите мне».

А вот какую картину мы наблюдали в ресторане. За столом обедает группа женщин и живо обсуждает поведение своих мужей.

БЛОНДИНКА: *Знаете, он никогда ничем не бывает доволен. Он вечно жалуется. Если я не хочу секса, когда он его хочет, он начинает ворчать так назойливо, что мне приходится буквально затыкать ему рот. А мне это не нравится! Может быть, я просто не в настроении. Но он пристаёт, и пристаёт, и пристаёт, пока мне не становится легче уступить ему, чем выслушивать его бесконечные жалобы.*

БРЮНЕТКА: *Стивен точно такой же. Он вечно недоволен тем, что я делаю. Если я красиво одеваюсь для приема его друзей, он обязательно скажет, что я уделяю им больше внимания, чем ему самому. Он даже заявляет, что я считаю его друзей более привлекательными, чем его. Если же я одеваюсь обычно, он обязательно заметит, что мне дела нет до его друзей и что я могла бы и получше постараться ради него. Порой я чувствую, что просто не в состоянии ничего сделать правильно.*

ТРЕТЬЯ ЖЕНЩИНА: *Интересно, и почему это мужчины говорят, что женщины постоянно их пилят?*

Всеобщий смех.

Пиление в веках

Исторически сложилось так, что лесопилками всегда считали женщин. Глагол «пилить» пришел к нам из скандинавских языков, где он означал «грызть, щипать или долбить что-либо». В большинстве словарей «лесопилка» – это слово женского рода, в мужском роде ему эквивалентов нет.

До XIX века американские и европейские законы позволяли мужу жаловаться в магистрат на поведение своей жены, если та постоянно брюзжала или пилила его. Если он мог доказать это, его жену приговаривали к «Утиному табурету». «Утиный табурет» был широко распространен в США и Британии для наказания ведьм, проституток, мелких воровок и сварливых жен. Провинившуюся женщину привязывали к сиденью табурета, который подвешивали к своеобразному журавлю, а затем опускали перекладину, и несчастная женщина погружалась в воды ближайшей реки или озера на заранее определенное время. Количество таких окунаний зависело от тяжести ее проступка и от наличия или отсутствия подобных прегрешений в прошлом.

Вот судебная запись, датированная 1592 годом:

«...жена Уолтера Хикокса и жена Питера Филлипса были признаны сварливыми. И тогда было приказано, чтобы они поклялись в церкви, что перестанут брюзжать и браниться. Но если их мужья или соседи пожалуются на них еще раз,

они будут приговорены к наказанию на «утином табурете».

Если же «утиный табурет» не помогал, у судов были и другие средства для наказания сварливых жен. Некоторых женщин водили по городу в железной маске, которая удерживала их язык, чтобы те не могли браниться. Последней женщиной, перенесшей наказание на «утином табурете», была Дженни Пайпс из Леонминстера, которую окунули в реку в 1809 году.

Как чувствует себя пилильщик?

Пилильщик всегда надеется, что его слова мотивируют жертву к позитивным действиям, благодаря ощущаемому ею чувству вины. Женщины надеются, что мужчина начнет действовать, пусть даже не ради самих действий, а хотя бы для того, чтобы остановить поток слов. Женщины знают, что они пилят мужчин, но это не означает, что подобное поведение доставляет им удовольствие. Как правило, они делают это только для того, чтобы добиться результата.

Некоторые женщины довели пиление до уровня искусства. Мы выделили пять основных типов подобного поведения.

Пиление по одному поводу: «Курт, как насчет того, чтобы вынести мусор?» Пауза. «Курт, ты сказал, что вынесешь мусор». Пять минут спустя. «Как насчет мусора, Курт? Он все еще здесь».

Множественное пиление: «Наш дом скоро не будет видно из-за травы, Найджел. На двери в спальню сломалась ручка, а окно еле закрывается. Пока ты настраиваешь телевизионную антенну и...» и так далее, и так далее.

Благотворительное пиление: «Ты принял свои таблетки, Рэй? И прекрати питаться одной пиццей – это сплошной хо-

лестерин, а у тебя и так повышено давление...»

Пиление с участием третьей стороны: «Мойра говорит, что Шейн уже вычистил мангал для барбекю и они завтра приглашают гостей. Лето закончится, прежде чем ты что-нибудь сделаешь!»

Пиление авансом: «Надеюсь, Дэйл, сегодня ты не будешь столько пить. Я не хочу, чтобы повторилось то же самое, что и в прошлом году!»

Как правило, женщины всегда смеются над этими определениями. Они узнают себя и собственные слова, но никакой альтернативы подобному поведению не видят.

Когда пиление выходит за пределы допустимого, отношения пилильщика с окружающими резко портятся. Мужчины перестают обращать внимание на эти слова, что выводит женщину из себя. Она начинает чувствовать себя одинокой, брошенной и несчастной. Если она не поймет, в чем причина такого положения, отношения могут быть уничтожены полностью.

Как чувствует себя жертва?

Мужчины считают, что пиление – это постоянное, косвенное, негативное напоминание о том, чего они еще не сделали, или об их промахах. Как правило, это происходит в конце дня, когда мужчине нужно отдохнуть и расслабиться.

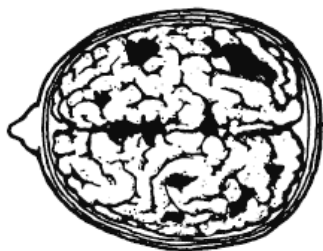
Чем больше лесопилка пилит, тем сильнее жертва отгораживается от нее защитными барьерами, что сводит пилильщика с ума. Такими барьерами могут быть газеты, компьютеры, домашние дела, мрачное выражение лица, амнезия, мгновенная глухота и пульт дистанционного управления телевизором. Никому не нравится, когда на него направлена ярость, негативные высказывания, упреки, призванные вселить в человека чувство вины. Никто не хочет находиться рядом с лесопилкой, предпочитая оставить ее в одиночестве. Пускай обижается! Но когда женщина чувствует себя изолированной, непризнанной и одинокой, жертва будет страдать еще больше.

Чем сильнее женщина пилит мужчину, тем более одинокой она становится.

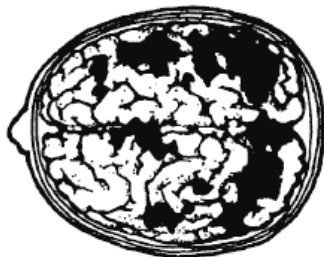
Единственным результатом пиления становится разрушение отношений между лесопилкой и жертвой, потому что жертве надоедает постоянно обороняться.

Почему из женщин получают такие замечательные лесопилки?

Большинство женщин обладают такой организацией мозга, что они способны переговорить и перепилить любого мужчину на нашей планете. На иллюстрации показаны результаты сканирования мозга пятидесяти мужчин и пятидесяти женщин. Активные области мозга, которые используются для речи и языка, показаны черным цветом. Это графическое отображение того, как мужчины и женщины разговаривают и общаются друг с другом.



Мужчины



Женщины

Области мозга, используемые для речи и языка. Институт психиатрии, Лондон, 2001 год

Затемненные области используются для функций речи и

языка. Вы отчетливо видите, что у женщин способность к разговору гораздо больше, чем у мужчин. Это объясняет, почему, с женской точки зрения, мужчины так мало говорят. Это объясняет и то, почему, с мужской точки зрения, женщины никогда не могут заткнуться.

Женский мозг организован для мультитрекинга. Женщина может одновременно ловить пять мячиков. Она может писать компьютерную программу, говорить по телефону, прислушиваться к разговору позади нее и в то же самое время еще и пить кофе. Она может сразу же говорить о нескольких не связанных между собой темах и использовать пять тонов голоса, чтобы выделить и подчеркнуть наиболее важные моменты. Мужчины способны выделить только три таких тона. В результате, когда мужчины слушают женский разговор, они очень быстро теряют нить рассуждений.

Мультитрекинг зачастую проявляется в единственном предложении.

БИЛЛ: Сю придет к нам на Рождество?

ДЕББИ: Сю сказала, что ее проезд зависит от ситуации с заказанным ковром, который нужно притормозить ради соображений экономии, а Фиона может не приехать, потому что Эндрю нужно показаться специалисту, а Натан потерял свою работу, поэтому ему нужно искать новую, а Джоди не может отпроситься с работы – ее начальник такая зануда! – поэтому Сю сказала, что она может приехать рано и мы от-

правимся за покупками на свадьбу Эммы, поэтому я думаю, что если мы разместим ее с Леном в комнате для гостей, то придется попросить Рэя приехать пораньше, чтобы...

БИЛЛ: Так приедет Сью или нет?

ДЕББИ: Все зависит от того, удастся ли Диане отпроситься у Адриана, потому что его машина сломалась по дороге, и она...

И так далее, и так далее.

Биллу кажется, что он задал простой вопрос, и его вполне удовлетворит простой ответ – да или нет. Вместо этого он получает мультитрекинг-ответ, в котором затронуты девять различных тем и одиннадцать человек. Билл чувствует себя подавленным и отправляется поливать сад.

ЖЕНЩИНА:
Почему бы тебе...
не собрать свою
одежду с пола!
И собака снова
носится по всему
дому! И не мог
бы ты не бросать
свои газеты на
пол в ванной?!



МУЖЧИНА: Почему бы
тебе не... снять свою
одежду... Носиться
по всему дому...
и устроиться на полу в
ванной...



Мужчины обладают селективным слухом.

Мужской мозг настроен на монотрекинг. Мужчина может одновременно сосредоточиться только на одной вещи. Когда мужчина открывает карту, он выключает радио. Если женщина говорит с мужчиной, когда тот подвозит ее, он обязательно пропускает нужный поворот, а потом во всем винит болтливую даму. Когда звонит телефон, мужчина просит всех говорить потише, чтобы он мог ответить. Некоторым

мужчинам, особенно занимающим ответственные должности, сложно даже жевать резинку на ходу.

Мужской мозг настроен на монотрекинг. Мужчины не могут заниматься любовью и отвечать на вопрос, выброшен ли мусор, в одно и то же время.

Основной мужской проблемой является мультитрекинг в процессе пиления. Это настолько выше его сил, что мужчина просто отключается. И в результате возникает порочный круг: лесопилка повышает громкость и силу напора, а жертва все выше и выше возводит защитные барьеры, порой создавая чисто физическое расстояние между собой и лесопилкой. Уйти со сцены не всегда бывает возможным, а давление нарастает настолько, что иногда процесс пиления перерастает в настоящую ссору, а то и в физическую потасовку.

Почему пиление не приводит ни к чему хорошему?

Основная причина бессмысленности пиления заключается в том, что в нем изначально заложено ожидание неудачи. Хотя лесопилка всегда надеется, что ее слова побудят жертву к действию, на самом деле она ожидает от жертвы негативной реакции и полного бездействия.

Основная ошибка заключается в ошибочности подхода к проблеме. Вместо того чтобы сказать: «Я ожидаю этого по праву», они говорят: «...ты никогда не выносишь мусор, ты отказываешься аккуратно развешивать свою одежду...» Они делят свою проблему на мелкие, тривиальные, незначительные укусы и высказывают косвенные, незначительные просьбы, призванные вызвать в мужчине чувство вины. Эти «просьбы», как правило, разделены на случайные группы, которые прослеживаются в косвенной речи. А ведь мужской мозг обладает весьма ограниченной способностью к распознаванию косвенной речи. Для мужчины подобные слова – все равно что раздражающие укусы mosquitos. Он ощущает зуд и раздражение, но никак не может прихлопнуть злодейское насекомое. «Я не прошу тебя о многом, ты же знаешь... И ты знаешь, что доктор запретил мне поднимать тяжести... Я все выходные убиралась в доме, стерла пальцы до кости, чтобы наша квартира выглядела красиво, а ты просто

сидишь целый день, уставившись в телевизор... Если бы у тебя была совесть, ты бы починил отопление, ведь на этой неделе обещают похолодание...»

Такое пиление бессмысленно, неприятно и создает провальную ситуацию. С таким подходом пиление превращается во вредную привычку, которая порождает стресс, дисгармонию, обиду, гнев и может привести к весьма неприятной чисто физической реакции.

Когда возникает наиболее неприятное пиление?

Пиление редко проявляется в рабочей среде, если только пилильщик и жертва не находятся в интимных отношениях. Совершенно отчетливый признак того, что у начальника роман с секретаршей, – это когда она начинает пилить его за то, что он не сделал.

Пиление – это борьба самолюбий двух людей. Когда секретарша замечает, что ее начальник чего-то не сделал, она может мягко напомнить ему об этом или просто сделать что-то за него. В конце концов, это ее работа. Но когда она чувствует себя в полной безопасности, ощущает свою власть и незаменимость, она может начать пилить начальника, чтобы тот выполнял свою работу лучше. Может возникнуть даже такая ситуация, когда секретарша почувствует, что способна лучше начальника справиться с его работой. На этом этапе пиление достигает кульминации. На самом деле секретарша не способна отобрать работу у своего начальника, но, пусть даже бессознательно, она начинает пилить его, чтобы низвести до своего уровня и заставить его почувствовать, насколько он в ней нуждается.

Деловые женщины, добившиеся успеха в работе, редко становятся лесопилками дома. У них нет на это ни времени, ни сил. Они всегда заняты чем-то большим, их увлекает ра-

бота, где они слышат только комплименты, похвалы и предложения. Если партнер такой женщины чего-то не сделал по дому, она предпочтет заплатить кому-либо за выполнение этой работы, не обратит никакого внимания или найдет себе другого партнера, который все сделает. Такая женщина действует с позиции силы.

Сексуальные Сирены тоже не тратят сил на пиление. Они тоже обладают силой, пусть даже и другого рода. Они используют свою сексуальную привлекательность, чтобы влиять на мужчин. Они никогда не станут ругаться по поводу грязной одежды на полу – они просто бросят на пол собственную, причем весьма чувственно. Однако, когда отношения становятся постоянными, из Сексуальных Сирен получаются самые злостные лесопилки.

Сексуальные Сирены не ругаются по поводу одежды на полу – они просто бросают туда же собственную.

Влюбленные женщины никогда не станут пилить любимых мужчин. Для них образ партнера окутан романтическим флером, они готовы сделать для любимого все, что угодно. Такие женщины не обратят внимания на грязную одежду на полу или грязную тарелку на столе. На этом этапе отношений женщины только о том и думают, чтобы доставить мужчине удовольствие. Пиление здесь абсолютно неуместно.

Пиление возникает между людьми, находящимися в близких отношениях, – между мужьями, женами, матерями, сыновьями, дочерьми и теми, кто живет вместе. Вот почему

стереотип лесопилки в любом комическом фильме – это жена или мать, то есть человек, обремененный домашними обязанностями, чувствующий себя лишенным власти и неспособный изменить свою жизнь кардинальным, решительным образом.

Деловая Женщина излучает материальную и ментальную силу. Сексуальная Сирена пользуется сексуальной властью. Она сильна, независима и свободна. Женщина же, которая постоянно пилит своего мужчину, ощущает себя беспомощной, подавленной и забытой. Она крутится, как белка в колесе, и чувствует, что подавляемый гнев вот-вот вырвется наружу. Она знает, что жить так, как она, больше нельзя, но постоянно ощущает чувство вины за то, что не удовлетворена отведенной ей ролью. Она терзается, потому что не знает, что думать.

Веками женщину убеждали, что истинная женщина только и мечтает, чтобы стать Идеальной Женой и Матерью. На это работали семья, книги, женские журналы, кино и телевидение. В глубине души женщина знает, что заслуживает большего, но ее мозг настолько промыт, что она пытается жить в соответствии с той истиной, которая ей кажется правильной. Женщина не хочет, чтобы на ее надгробной плите написали: «Ее кухня всегда была идеально чистой», но она не знает, как освободиться и создать для себя лучшую жизнь, часто даже не понимает, что ее чувства вполне естественны и нормальны.

Наши исследования показали, что женщины, которые ориентированы на определенную цель, которые работают более 30 часов в неделю, а также те, кто с радостью принимает монотонный, повторяющийся ритуал домашней работы и материнства, очень редко становятся лесопилками.

Пиление может быть просьбой о признании

Пиление – это знак того, что женщина хочет большего: ей нужно признание со стороны членов семьи, ради которых она многим пожертвовала, ей нужны возможности добиться лучшей жизни.

«Каждый раз, когда моя мать что-нибудь делает, она обязательно говорит об этом, – вздыхает Адам, подросток, которого запилила мать. – Каждый раз, когда она моет посуду или чистит ковер, она делает замечания, чтобы обратить на себя внимание. Я бы предпочел, чтобы она вообще ничего не делала! Почему она придает столько значения мелочам?!»

Она придает столько значения «мелочам», потому что ее жизнь состоит из этих «мелочей»! Трудно почувствовать себя сильной и нужной, если все, чем ты занимаешься с утра и до вечера, настолько тривиально, предсказуемо и однообразно. Ковер пропылесосить может любой. Если солдат отдаст свою жизнь за родину, его имя выбьют на камне благодарные потомки. Но никому не придет в голову воздвигать мемориал женщине, отдавшей свою жизнь семье. Нобелевской премии за сохранение мира в семье не существует. Именно потому, что усилия бедной женщины никто не ценит, мать Адама и пилит своего сына, чтобы тот обратил на нее хоть какое-то внимание.

Пулицеровской премии за составление идеального списка покупок пока еще никто не учредил.

Идеальная Жена и Мать не терзается (по крайней мере, в том смысле, который вкладывает в это слово общество), не ругается и не страдает. Ее повседневные обязанности настолько просты, что не могут вызывать публичных протестов или возражений. Ее страдания невидимы. Это страдания угнетенного, молчаливого, несчастного большинства.

Если бы Адам обратил на мать внимание, которого она жаждет – и заслуживает! – качество его жизни кардинальным образом улучшилось бы.

Порой самыми активными лесопилками становятся жены и матери, которые чувствуют себя подавленными, одинокими и нецененными, которые испытывают недостаток любви и признания. И в этом лежит ключ к пониманию проблемы. Оцените свою лесопилку за то, что она для вас делает, обратите внимание на ее мелкие, но необходимые обязанности, и вы избавите себя от долгого и нудного пиления.

Материнский комплекс

Многие женщины часто считают себя единственным ответственным взрослым человеком в семье. Своих мужей или приятелей они воспринимают как детей. Конечно, на работе мужчина умеет общаться, решать проблемы, добиваться позитивных результатов и получать денег больше, чем женщина, выполняющая ту же работу. Женщина признает в своем партнере эти навыки. Именно поэтому она так страдает, когда он не проявляет их дома.

Исследования показывают, что женатые мужчины живут дольше, чем неженатые. Некоторые мужчины считают, что это нельзя назвать жизнью.

Проблема заключается в том, что женщина начинает относиться к своему партнеру, как к капризному маленькому мальчику, а не как к серьезному мужчине. В результате он начинает вести себя соответственно. Такой поворот в отношениях становится началом обесценивания и разрушения контакта. Чем сильнее мужчина восстает, тем активнее женщина его пилит. Чем больше он сопротивляется, тем настойчивее она начинает вести себя, как его мать. Естественно, что со временем отношения достигают такой точки, когда оба перестают воспринимать друг друга как партнеров, любовников и лучших друзей. Ничто так быстро не убивает страсть, как восприятие женщины в роли матери и воспри-

ятие мужчины в роли маленького, эгоистичного и ленивого мальчика.

Решение проблемы: говорите то, что вы хотите сказать

Супружеская пара поссорилась в итальянском ресторане. В зале было очень тихо, а супруги говорили все громче и громче. Ссора началась по поводу огромной пиццы, которую они решили заказать. Мужчина хотел пепперони и каперсы, женщина же предпочитала гавайскую. Она начала обвинять его в том, что он никогда не обращает внимания на ее желания, а она ненавидит каперсы. Предполагать, что можно испортить пиццу восхитительным ананасом, полнейшее идиотство! Кроме того, если бы он почаще ходил по магазинам или готовил, им бы не приходилось так часто обедать в итальянском ресторане. В конце концов, она не может питаться одной пиццей, потому что ей необходима здоровая пища. А из-за этой пиццы она толстеет! Неужели так трудно позволить ей выбрать то, что ей нравится, если уж она вынуждена таскаться по этим пиццериям!

После этих слов в зале воцарилась мертвая тишина. Все ждали, что ответит мужчина. Он медлил. Отхлебнув вина, он посмотрел на пол, на меню, а потом снова на свою жену.

– Ты же говоришь не о пицце, правда? – сказал он. – Ты говоришь о последних пятнадцати годах нашей жизни.

Пиление – это отчетливый сигнал того, что между людьми существует проблема общения. Вместо того чтобы решить

эту проблему, женщина предпочитает выбрать более тривиальный, безопасный, по ее мнению, путь и сосредоточиться на мелочах. Такой точки зрения придерживаются многие женщины. Многие девочки вырастают в убеждении, что они должны быть милыми и ласковыми и думать о себе и своих потребностях в последнюю очередь. Они превращаются в женщин, которые считают, что главная их задача – сохранять мир в семье, сглаживать все проблемы, нравиться и быть любимой. Многим женщинам невероятно трудно решиться и сказать: «Мне не нравится жить подобным образом. Мне тяжело. Я хочу отдохнуть от всего и посвятить какое-то время себе самой. Как ты посмотришь на то, если я на недельку отвезу детей к бабушке, а потом ты возьмешь на работе неделю отпуска и посидишь с ними, а я немного от вас отдохну? Думаю, что, вернувшись, я стану более приятным для совместного проживания человеком». Сказать об этом и выполнить сказанное гораздо труднее, чем скандалить в ресторане по поводу выбора пиццы.

Женщины часто ожидают от мужчин, что те интуитивно поймут их чувства, что говорить им не придется. Им кажется, что если они зевнут, скажут: «Я так устала, пойду-ка лягу спать пораньше» и выйдут из комнаты, мужчины почистят зубы, побрызгают на лицо лосьоном, воспользуются дезодорантом и переоденутся во что-нибудь удобное, чтобы присоединиться к ним в спальне и заняться любовью. На самом деле большинство мужчин проворчат что-то невнятное, схо-

дят на кухню за новой банкой пива и завалятся на диван смотреть очередную спортивную программу по телевизору. Им никогда не понять того, что женщина пытается сказать косвенным образом. А женщина окажется одна в постели и уснет, почувствовав себя одинокой, нелюбимой и нежеланной.

Постоянное пиление, как правило, маскирует глубокие проблемы в общении. Стоит женщине научиться открыто говорить о том, что она имеет в виду, и мужчина станет реагировать более адекватно. Женщины должны понять, что мужской мозг функционирует довольно просто. Мужчина просто не в состоянии понять, что его подруга или жена имеет в виду под самыми обычными словами. Стоит лишь обоим полам понять суть этой проблемы, как общение между ними станет гораздо проще, а необходимость в пилении отпадет сама по себе.

Решение проблемы: говорите, что вы чувствуете

Мужчина никогда не скажет, что чувствует себя униженным, когда вы его пилите. Он никогда не скажет, что, когда вы браните или надоедаете ему со своими советами, он чувствует по отношению к вам то же раздражение, какое чувствовал к своей матери в подростковом возрасте. И он никогда не скажет вам, что в такие моменты вы столь же сексуально непривлекательны для него, как непривлекательна была его мать. Когда вы даете мужчине понять, что не считаете его решения разумными и правильными, он чувствует себя неудачником, неспособным соответствовать вашим высоким стандартам. И он просто замыкается в себе.

Вы можете много разговаривать друг с другом, но это еще не означает, что вы способны донести друг до друга собственные мысли. Практически все проблемы внутри личных отношений, будь то неверность, физические или вербальные оскорбления, скука, депрессия или пиление, являются результатом проблем общения. Женщина редко спрашивает: «Интересно, почему это он больше не разговаривает со мной?» Мужчина же может думать, что жена более не привлекает его как женщина, но никогда не станет обсуждать это с ней.

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.