

МИРОВОЙ  
БЕСТСЕЛЛЕР

# ЯЗЫК ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

КАК НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ  
С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ  
БЕЗ КОНФЛИКТОВ

АЛЛАН И БАРБАРА

# ПИЗ

АВТОРЫ №1  
ПО ПСИХОЛОГИИ ОТНОШЕНИЙ

**Барбара Пиз**  
**Аллан Пиз**  
**Язык взаимоотношений.**  
**Как научиться общаться**  
**с противоположным**  
**полом без конфликтов**  
**Серия «А и Б = Формула успеха»**

*Издательский текст*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5814750](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5814750)*  
*Язык взаимоотношений: Эксмо; М.; 2017*  
*ISBN 978-5-699-95236-6*

**Аннотация**

Сегодня мы все так же пребываем в неведении о взаимоотношениях полов, как и в начале времен, и поэтому продолжаем добывать крупницы знаний на полях семейных сражений. Зализывание ран – процесс длительный и не всегда успешный. Помощь в восполнении пробелов в этой области знаний вам окажут Аллан и Барбара Пиз. Они научат вас ретироваться с поля боя, а иной раз и избежать самой схватки. А те физиологические и психологические различия, которые делают нас такими разными и неповторимыми, больше никогда не будут

препятствиями для бесконфликтного общения. Практические советы, которые легко выполнить, не только помогут вам наладить теплые и доверительные отношения в семье, но и сделают вашу жизнь гармоничнее и счастливее.

# Содержание

Введение	6
Глава первая	11
Глава вторая	33
Конец ознакомительного фрагмента.	48

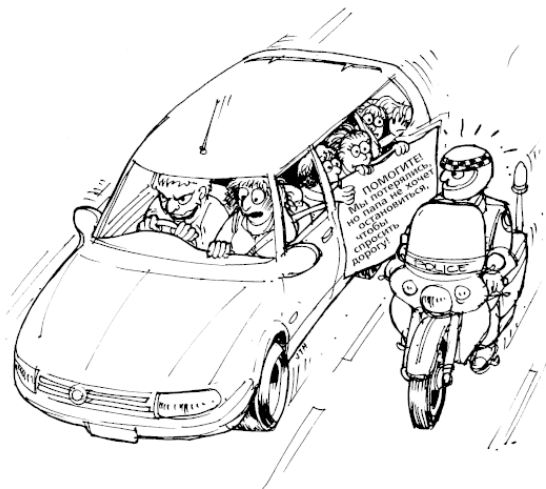
# **Аллан Пиз, Барбара Пиз**

## **Язык взаимоотношений**

© Звонарев М., перевод на русский язык, 2009

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

# Введение



## Эволюция уникального создания

Солнечным утром Боб, Сью и три их дочери на машине отправились на воскресную прогулку. Боб сидел за рулем, а Сью – рядом с ним, поминутно оборачиваясь, чтобы присоединиться к веселой болтовне своих дочерей. Говорили они все одновременно, причем совершенно о разных вещах, и Боб вел машину под несмолкаемый гам, лишенный для него всякого смысла. Наконец он не выдержал:

– Не могли бы вы заткнуться! – гаркнул Боб.

В салоне разом стихло.

– Почему? – после паузы спросила Сью.

– Потому что я веду машину! – раздраженно бросил он.

Женщины недоуменно переглянулись. «Ведет машину?» – пробормотала одна из них.

Они не могли понять, как связан их разговор с вождением машины, а Боб никак не мог уяснить, почему женщины говорили все разом, временами совершенно о разных вещах, причем, казалось, ни одна из них не слушает других.

Почему бы им не помолчать немного, дав ему возможность сосредоточиться? Из-за этого базара он уже пропустил последний поворот на скоростном шоссе.

Суть проста: мужчины и женщины отличаются друг от друга. Они не хуже, не лучше друг друга – они разные. Ученые, антропологи и социобиологи знают это давным-давно, но им известно также, что стоит им открыто провозгласить такой тезис в «политически выдержанном мире», как они тут же станут изгоями. В современном обществе сложилось убеждение, что потенциальные возможности мужчины и женщины одинаковы, они в равной степени талантливы и могут овладеть любым профессиональным мастерством. И созрело это убеждение как раз к тому моменту, как наука – какова ирония! – собрала достаточно доказательств, что мужчины и женщины резко отличаются друг от друга.

Чем же нам грозит такая ситуация? Наше общество, как

оказалось, покоится на довольно зыбком фундаменте. Только осознав наши особенности, мы сможем укрепить нашу коллективную силу – в противовес нашей индивидуальной слабости. В этой книге мы попытались воспользоваться грандиозными достижениями последнего времени в науке об эволюции человека, чтобы показать, как применить накопленные знания к практическим аспектам взаимоотношений между мужчинами и женщинами. Выводы, к которым мы пришли, могут показаться спорными. В некоторых случаях их можно назвать тревожными. Вместе с тем они позволяют глубже разобраться в сути и объяснить те странности, которые возникают при взаимоотношениях мужчины и женщины. Хорошо, если бы Боб и Сью прочитали эту книгу, прежде чем пускаться в путь.

Почему написать эту книгу оказалось так трудно?

Три года и путь в 400 000 километров потребовались для создания этой книги. Основа исследования: документы, интервью и семинары, проведенные в Австралии, Новой Зеландии, Сингапуре, Таиланде, Гонконге, Малайзии, Англии, Шотландии, Ирландии, Италии, Греции, Германии, Голландии, Испании, Турции, США, Южной Африке, Ботсване, Зимбабве, Замбии, Намибии и Анголе.

Труднее всего было заставить общественные и частные организации выразить свое мнение по поводу имеющихся фактов. Например, пилотами в коммерческих авиалиниях работают менее одного процента женщин. По поводу это-



го факта многие заявляли «Без комментариев», требуя, иногда с угрозами, не упоминать название их организации в этой книге. Женщины-администраторы были, как правило, несколько любезнее, но немедленно занимали круговую оборону, считая наше исследование направленным против феминизма, хотя и не имели представления, о чем идет речь. Мнение некоторых авторитетных людей, от руководителей корпораций до университетских профессоров, удалось получить только анонимно – полуосвещенная комната, закрытые двери – после многочисленных уверений: конечно, полная гарантия, их имена, названия соответствующих организаций упомянуты не будут. У многих было два мнения: «политически выдержанное» и собственное с предупреждением «цитировать не надо».

Вы увидите, что, читая книгу, вам иногда захочется поспорить с авторами, а иногда вы встретите факты поразительные, но в любом случае вас они заинтересуют. Несмотря на то, что в основу книги были положены научные исследования, в ней широко представлены материалы из обычной повседневной жизни, мнения простых людей и эпизоды, диапазон которых простирается от просто забавных до чисто юмористических, – читать ее вам будет весело. Цель, которую мы поставили при создании этой книги, – помочь вам, наш читатель или читательница, узнать больше как о себе, так и о лицах противоположного пола, чтобы взаимоотношения ваши стали более радостными, наполненными и прино-

сили большее удовлетворение.

Книга посвящается всем мужчинам и женщинам, которым случалось рвать на себе волосы в два часа ночи, вызывая к своему партнеру: «Почему ты меня не понимаешь?» Взаимопонимание исчезает, потому что мужчины никак не возьмут в толк, почему женщина не ведет себя как мужчина, а женщина ждет от своего партнера поведения, копирующего ее собственное. Эта книга поможет вам не только наладить отношения с противоположным полом, но и глубже понять себя. А в результате вы придете к более счастливой, здоровой и гармоничной жизни.

*Барбара и Аллан Пиз*

# Глава первая

## Одного вида, но разных миров



### Эволюция уникального создания

Мужчины и женщины отличаются друг от друга. Они не хуже, не лучше друг друга – они разные. Практически единственное, что у них есть общего – они особи одного вида. Они живут в разных мирах, для них приоритетны разные

ценности, действуют они, следуя разным жизненным правилам. Известно это каждому, но очень немногие, особенно мужчины, дают себе труд осознать это. Но истина именно такова. Взгляните сами на доказательства. Около 50 % браков в западных странах заканчиваются разводом, и весьма часто завязавшиеся серьезные взаимоотношения преждевременно обрываются. Мужчины и женщины любой расы, воспитанные в любой культуре и среде, постоянно оспаривают мнение, поведение, отношения и убеждения своих партнеров.

## **КОЕ-ЧТО ОЧЕВИДНОЕ**

Когда мужчина направляется в туалет, он обычно делает это с одной-единственной целью. Женщины используют туалетную комнату как некий суррогат гостиной и будуара. Женщина, вошедшая в туалетную комнату, может выйти из нее вместе с лучшей подругой на всю жизнь, хотя раньше никогда с ней не встречалась. Любой, услышав, как мужчина говорит: «Эй, Фрэнк, я – в туалет, не составишь ли компанию?», немедленно заподозрит неладное.

Мужчины обычно завладевают пультом дистанционного управления телевизором и в паузах прыгают с канала на канал; женщины предпочитают терпеливо переждать рекламу.

Женщины критикуют мужчин за то, что они бесчувственны, невнимательны, не умеют слушать, не проявляют теплоты, недостаточно сильно любят, предпочитают в постели за-

ниматься сексом, а не любовью и оставляют поднятой крышку унитаза.

**Чтобы снять стресс, мужчины прибегают либо к спиртному, либо нападают на соседей; женщины едят шоколад и отправляются по магазинам.**

Мужчины критикуют женщин за то, что они плохо водят машину, не умеют разобраться в дорожной карте и пытаются прочесть ее в перевернутом виде, за отсутствие чувства направления, за болтливость и неумение выделить главное от второстепенного в рассказе, за то, что редко просят заняться сексом, и за постоянно опущенную крышку унитаза. Мужчина никогда не может разыскать свою вещь, но всегда ставит компьютерные диски в алфавитном порядке. Женщина всегда разыщет потерявшиеся ключи от машины, но редко найдет наиболее короткую дорогу к пункту назначения. Мужчины думают, что принадлежат к полу, который отличается большим здравым смыслом. Женщины же *знают*, что именно они – самые здравомыслящие.

Мужчины восхищаются тем, как женщина, только что вошедшая в комнату, может немедленно дать характеристику каждому из присутствующих в ней; женщины просто не могут поверить, что мужчина может быть столь не наблюдателен, каким «притворяется». Мужчины изумляются, как может женщина не заметить мигающий на приборной панели машины красный сигнал тревоги, но мгновенно обнаружива-

ет грязный носок, валяющийся в темном углу на расстоянии 50 метров от нее. Женщин потрясает тот факт, что мужчина, который в состоянии загнать машину в узкую щель, глядя в зеркало заднего вида, не может разыскать дверь с табличкой «М» в просторном холле.

**Сколько времени потребуется мужчине, чтобы сменить рулончик туалетной бумаги? Неизвестно, поскольку он никогда этого не делал.**

Если женщина заблудилась, она остановит машину и попросит показать дорогу. С точки зрения мужчины, это проявление непростительной слабости. Он часами будет кружить по городу, бормоча про себя: «Я найду туда новый маршрут», или «Похоже, где-то здесь», или «Ага, вот эту заправку я уже видел».

## **РАЗНЫЕ ЗАНЯТИЯ – РАЗНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ**

Эволюция мужчин и женщин протекала по-разному, поскольку разными были обстоятельства. Мужчина охотился, женщина собирала. Мужчина защищал. Женщина нянчила. В результате эволюция как тела, так и мышления шла разными путями. По мере того как тело совершенствовалось, чтобы с наибольшей эффективностью выполнять поставленные задачи, изменялось и мышление. Мужчины становились преимущественно выше и сильнее, чем женщины, при раз-

витии мозга в соответствии с возложенными функциями. Миллионы лет структура мозга мужчин и женщин изменялась под давлением отличающихся друг от друга требований. Теперь нам известно, что обработка информации у представителей разного пола происходит по-разному. Они думают по-разному. Они верят по-разному. У них разное восприятие, приоритеты и поведение.

Игнорируя это обстоятельство, вы получите головную боль, встретитесь с непониманием, и жизнь ваша принесет вам только разочарование.

## **АРГУМЕНТ, ОТСЫЛАЮЩИЙ К «СТЕРЕОТИПУ» ВОСПИТАНИЯ**

С конца восьмидесятых годов количество исследований в области различий между мужчинами и женщинами как общего характера, так и мышления нарастало лавинообразно. Впервые в истории современное компьютерное оборудование дало возможность проследить, как «вживе» работает мозг. Заглянув в него, мы получили ответы на многие вопросы о характере различий между мужчинами и женщинами. Исследование, являющееся предметом рассмотрения в этой книге, основано на большом количестве научных работ в области медицины, психологии и социологии, каждая из которых недвусмысленно показывает: мужчины и женщины – существа различные. Почти весь двадцатый век это объясня-

ли разными социальными условиями, а именно: мы есть то, что мы есть, из-за отношения к нам наших родителей и учителей, которое, в свою очередь, является отражением отношения к нам общества в целом. Девочек одевают в розовое и дарят им кукол, мальчиков одевают в голубое и дарят им оловянных солдатиков и футбольный мяч. Девочек утешают и гладят, а мальчиков шлепают и приказывают им не плакать. До недавнего времени считалось, что мозг ребенка при рождении девственно чист, как белый лист бумаги, и учитель может написать на нем все, что хочет, по своему выбору и усмотрению. Имеющиеся в настоящее время биологические данные свидетельствуют, однако, о совершенно другой картине того, почему мы думаем именно так, а не иначе.

**Организация деятельности клеток нашего мозга, сложившаяся еще во внутриутробном состоянии, и влияние гормонов определяет характер нашего мышления и поведения.**

Эти данные убедительно доказывают, что наши гормоны и организация клеток головного мозга несут прямую ответственность за наше поведение, предпочтения и отношение к окружающему миру. Это означает, что при воспитании детей на необитаемом острове в отрыве от организованного общества и от родителей, которые руководили бы их поступками, девочки все равно будут нянчить, одевать и воспитывать кукол, а мальчики соревноваться друг с другом физически и интеллектуально и образовывать группы с четко обозначен-



ной иерархией.

Как вы видите, организация деятельности клеток нашего мозга и циркулирующие в нас гормоны есть те два главных фактора, которые диктуют нам, как себя вести и как думать, еще задолго до того, как мы родились. Инстинкты есть всего-навсего производные от наших генов, определяющих, как наше тело поведет себя в заданных обстоятельствах.

## **НЕ МУЖСКОЙ ЛИ ЭТО ЗАГОВОР?**

С шестидесятых годов организованные группы давления пытаются воздействовать на нас, заставляя пренебречь своими биологическими особенностями. Они считают, что правительства, религия и система образования есть не что иное, как всеобщий заговор мужчин с целью подавления женщин, основанный на желании принизить женщину. А беременность есть всего лишь один из способов доминирования над ней.

Действительно, в широком историческом аспекте это так и выглядит. Но зададимся вопросом: если мужчины и женщины одинаковы, как провозглашают эти группы, то каким образом мужчины умудрились столь всеобъемлюще захватить этот мир? Последние исследования в области функционирования мозга дают нам теперь ответ на многие вопросы в этом отношении. Мы не одинаковы. Мужчинам и женщинам должны быть предоставлены равные права в полной

реализации своего потенциала, но, без сомнения, они имеют разные врожденные способности. Равны ли мужчины и женщины – это вопрос политики и морали, но вопрос о том, одинаковы ли они, относится к области науки.

**Равенство мужчин и женщин есть концепция политики и морали; существом различий между ними занимается наука.**

В основе действий тех, кто не приемлет тезис о том, что наша биологическая природа определяет наше поведение, часто лежат самые лучшие побуждения, желание противостоять дискриминации по признаку пола. Но они, как правило, путают два понятия – *равенство* и *одинаковость*, – принадлежащие к совершенно разным категориям. Мы проштудировали отчеты об исследованиях ведущих палеонтологов, этнологов, психологов, биологов и ученых, занимающихся проблемами мозга. К настоящему времени вывод о различиях в устройстве мозга мужчин и женщин утвержден как тезис бесспорный и не допускающий какого-либо иного толкования. Оценивая различия между мужчинами и женщинами, которые обсуждаются в этой книге, некоторые могут заявить: «Нет, это не про меня. Я так не поступаю!» Может быть, именно этот человек так и не поступает. Но мы рассматриваем *средних* мужчин и женщин, точнее, как поступают мужчины и женщины в большинстве случаев в типичных ситуациях. Термин *средний* – *средняя* означает, что, войдя в комнату, полную народу, вы сразу заметите, что мужчины

крупнее и выше женщин. Если быть совсем точным, то на 7 % выше и на 8 % крупнее. Самой крупной и высокой особью в комнате может оказаться и женщина, но в целом мужчины и выше, и крупнее. В Книге рекордов Гиннесса все рекордно большие и рекордно высокие люди – мужчины. Самым высоким человеком в мире был Роберт Пешинг – 2 метра 79 сантиметров, а самый высокий человек в 1998 году – Алан Чанна из Пакистана – 2 метра 31 сантиметр. Исторические книги полны определениями «Большой Джон» и «Маленькая Сюзи»! Я не сексист<sup>1</sup>. Я только привожу факты.

## КАКОВА ПОЗИЦИЯ АВТОРОВ

Не исключено, что чтение этой книги вызовет у некоторых чувство самодовольства и высокомерия или, наоборот, она их рассердит. Это связано с тем, что все мы в большей или меньшей степени стали жертвами идилической<sup>2</sup> фило-

---

<sup>1</sup> Термин-новообразование по аналогии: «расист» – сторонник дискриминации по принадлежности к расе, «сексист» – по принадлежности к полу. Русский термин «женоненавистник» неточно отражает суть, лучше ввести новый термин (*прим. перев.*).

<sup>2</sup> Не идеалистической, а именно идилической (*прим. перев.*) философии, провозглашающей, будто и мужчина, и женщина есть одно и то же. Так давайте немедленно проясним нашу позицию по этому вопросу. Мы, авторы, создали эту книгу для того, чтобы помочь вам сформировать и улучшить ваши взаимоотношения с лицами и того, и другого пола. Мы верим, что мужчины и женщины должны иметь равные возможности для карьеры в любой области, избранной ими, что люди, имеющие одинаковую квалификацию, должны получать равное

софии.

Различия не препятствуют равенству. Равенство означает свободу выбора, а различия ведут к тому, что мужчины и женщины выберут разные сферы деятельности. Наша цель – объективно проанализировать взаимоотношения мужчин и женщин, объяснить историю их развития, их значимость и сложности, которые при этом возникают. Наша цель – выработать рекомендации по стратегии и тактике для создания более счастливой жизни, приносящей удовлетворение каждому. Мы не собираемся кормить вас манной кашей предположений и политически выдержанных клише. Если что-то выглядит, как утка, крикает, как утка, идет вперевалку, как утка, и имеется достаточное количество доказательств, что это именно утка, то мы это «что-то» уткой и назовем.

Представленные доказательства неопровержимо свидетельствуют: в представителях и того, и иного пола заложена внутренняя *склонность* к различным формам поведения. Но это вовсе не означает обязательности определенного типа поведения в сходных обстоятельствах.

## **РЕШАЮЩИЙ АРГУМЕНТ: ПРИРОДА ИЛИ ВОСПИТАНИЕ**

Мелисса произвела на свет двойняшек: мальчика и девочку. Джасмин она завернула в розовое одеяло, а Адама – в го-  

---

вознаграждение за равный труд.

лубое. Родственники принесли массу мягких пушистых игрушек в подарок Джасмин, игрушечный футбольный мяч и футболку Адаму. Каждый нежно ворковал, пытаясь поговорить с Джасмин, но только женщины рисковали взять ее и побаюкать на руках. Когда появились родственники-мужчины, то основного внимания удостоился Адам: разговаривали они гораздо громче, тыкали пальцем в его животик, тормозили и высказывали предположения, что его ждет великое футбольное будущее.

Картина знакомая многим. Однако возникает вопрос: где корни подобного стиля поведения: в биологии или в воспитании, не меняющемся из поколения в поколение? Кто ответствен: природа или методика? Большую часть двадцатого столетия в обществе превалировало мнение, что наше поведение и предпочтения связаны главным образом с воздействием социума и окружающей среды. Однако нам известно, что воспитание есть продукт вторичный – приемные матери, будь они женщины или обезьяны, отлично справляются с воспитанием детей. С другой стороны, ученые оспаривали это мнение, настаивая, что за наше поведение отвечают в основном химия, биология и гормоны. С 1990 года появились неоспоримые доказательства в пользу той точки зрения ученых, что к моменту нашего рождения базовые программы уже загружены в мозг. Тот факт, что мужчины – охотники, а женщины – воспитатели, до сих пор диктует стиль нашего поведения, приоритеты и убеждения. Фундаментальное ис-

следование, проведенное в Гарвардском университете, показывает, что мы не только по-разному ведем себя по отношению к младенцу – мальчику или девочке, но даже пользуемся разным словарем. Девочке мы мягко говорим: «Ты – моя сладенькая», «Ты – такая миленькая», «Какая красивая малышка», а мальчику – гораздо более громким голосом: «Привет, какой ты большой!» или «Ого, ну и силен же ты!»

Вместе с тем, преподнося девочке в подарок Барби и мальчику десантника, мы не программируем их поведение, мы усиливаем заложенное в них природой. Соответственно исследованиями ученых Гарвардского университета подтверждено, что отчетливо выраженное разное поведение взрослых в отношении мальчиков и девочек только подчеркивает уже имеющиеся у них различия. Подтолкните утку в направлении пруда, она поплывет. Взгляните в воду, и вы увидите перепонки на ее лапках. Сумев заглянуть ей в мозг, вы бы нашли там уже имеющуюся подпрограмму «плавание». Пруд – это просто место, где утка случайно оказалась в данное время, и не наличие пруда является причиной ее поведения.

Исследования показывают, что мы не жертва социальных стереотипов, а, в первую очередь, биологически запрограммированная особь. Мы ведем себя не одинаково потому, что деятельность клеток нашего мозга организована иначе. Это заставляет нас по-разному воспринимать мир, по-иному располагать приоритеты и строить другую шкалу ценностей. Мы ни лучше, ни хуже друг друга, мы – разные.

# **РУКОВОДСТВО ПО ПРОБЛЕМАМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ**

Эту книгу можно уподобить путеводителю, помогающему понять чужую страну или культуру. В ней даны объяснения местным диалектам, фразам, жестам и проанализированы причины, почему аборигены ведут себя так, а не иначе. В большинстве случаев туристы отправляются за границу, не утруждая себя предварительным изучением местных обычаев, и быстро попадают впросак, поскольку местные жители не говорят по-английски, не едят гамбургеров и чипсов. Чтобы в полной мере насладиться чужой для вас культурой, вам следует сначала понять ее историю и эволюцию. Затем выучить базовую фразеологию и для первого знакомства приспособиться к чужому стилю жизни, чтобы глубже оценить характерные особенности другой культуры. Выполнив эти условия, вы не будете выглядеть и действовать как турист, то есть человек, который равное количество удовольствия получил бы от знакомства со страной, не выходя из дома, просто думая о других землях.

В этой книге даны советы, как насладиться и извлечь удовольствие из знаний особенностей противоположного пола. Но сначала вы должны составить себе представление об истории и эволюции мужчины и женщины.

В этой книге вы найдете факты и реалии жизни. Она о

живых людях, действительных событиях и имевших место в действительности разговорах. И вам не надо будет с трудом осваивать, что такое дендриты, мозолистое тело, нейропептиды, воображение по принципу магнитного резонанса и роль дофамина в исследовании функций мозга. Нам пришлось нелегко, но мы постарались изложить все как можно проще, чтобы было легко читать. Мы имели дело со сравнительно молодой наукой под названием социобиология, предметом рассмотрения которой является зависимость поведения от генетической предрасположенности и результатов эволюции.

**Однажды американский турист, заглянувший в Виндзорский замок, спросил: «Замок, конечно, замечательный, но почему его построили так близко от аэропорта?»**

Вы найдете в книге большое количество концепций, методик и стратегий, которые имеют научное обоснование и производят впечатление на первый взгляд очевидных и вполне согласующихся со здравым смыслом. Все методики, практические примеры и мнения, которые показались нам недостаточно обоснованными, мы отбросили.

Предметом рассмотрения здесь выступает голая человекообразная обезьяна – обезьяна, управляющая миром с помощью мегакомпьютеров, способная высадиться на Марс, родословную которой можно проследить вплоть до прапырыбы.

Миллионы лет ушли на развитие биологической особи –



человека, и вместе с тем мы оказались в технологическом, «политически выдержанном мире», который либо не желает считаться с нашей биологией совсем, либо принимает ее во внимание в очень малой степени.

Нам потребовалось более ста миллионов лет, чтобы прийти к обществу, достаточно развитому для запуска человека на Луну, но сам человек, подобно своим примитивным предкам, вынужден ходить в туалет даже на Луне. Люди могут выглядеть довольно разными, являясь продуктом разных культур, но внутри с точки зрения биологических потребностей и побуждений они одинаковы. Мы покажем вам, как наследуются и передаются из поколения в поколение разные характерные особенности поведения, и вы увидите, что культурных отличий в этом процессе практически нет.

Теперь взглянем, как эволюционировал наш мозг.

## **КАК МЫ СТУПИЛИ НА ЭТОТ ПУТЬ**

Давным-давно, много, очень много лет назад мужчины и женщины счастливо жили и работали в полной гармонии друг с другом. Каждый день мужчина отважно выбирался в опасный, враждебный мир, рисковал своей жизнью, охотясь, приносил еду женщинам и детям и защищал их от свирепых зверей и врагов. Чтобы он мог разыскать добычу и к тому же вернуться домой, у него должно было появиться высоко-развитое чувство направления, «навигационное» чувство, а

без точного глазомера было невозможно поразить движущуюся добычу. Описание его работы требует всего двух слов: добытчик пищи – и это все, что от него требуется.

Женщина ощущала его высокую ценность, ведь он рисковал жизнью, заботясь о своей семье. Его успех измерялся способностью найти добычу, убить и принести домой, а самооценка, самоуважение были связаны с тем, насколько высоко женщина ценила его усилия. Семья зависела только от него, от его функции добытчика и защитника – и не от чего более. У него не возникало необходимости «проанализировать взаимоотношения», и никому в голову не приходила мысль, что он мог бы вынести мусор или сменить пеленки у ребенка.

Роль женщины была в равной степени очевидной. Природа присвоила ей функцию – вынашивать детей, и это определило путь ее эволюции, специализацию, требующуюся для успешной реализации своей роли. Она должна была следить за своим ближайшим окружением, чтобы своевременно опознать признаки надвигающейся опасности, выработать в себе «навигационное» чувство ближнего радиуса действия, чтобы ориентироваться в непосредственной близости от дома. Кроме того, необходимым для женщины условием можно назвать умение подмечать незначительные изменения в поведении и внешнем виде детей и взрослых. Разделение функций предельно простое: он – добытчик, она – хранительница гнезда.

Весь день женщины был посвящен заботам о детях, сбору фруктов, овощей и орехов, причем во взаимодействии с другими женщинами, входящими в группу. Ей не надо было беспокоиться о главном источнике питания или сражаться с врагами, и ее успех измерялся способностью поддерживать нормальное функционирование семьи в повседневной жизни. Степень ее самоуважения зависела от того, насколько высоко мужчина ценит ее умение обиходить детей и поддерживать порядок в доме. Ее способность производить на свет детей считалась магическим, даже священным даром, поскольку она одна владела тайной жизни. Никто не ждал, что она пойдет на охоту, будет сражаться с врагами или менять электрические лампочки в пещере.

Выжить было трудно, но взаимоотношения были несложными. И такой порядок вещей сохранялся сотни тысяч лет. В конце каждого дня охотники возвращались со своей добычей. Добычу делили на всех поровну, и каждый вместе со всеми съедал свою долю в общей пещере. Каждый охотник обменивался с женщиной: часть своей добычи на фрукты и овощи.

После еды мужчины рассаживались вокруг очага, глазели в огонь, играли в игры, рассказывали истории и обменивались шутками. Таков был доисторический вариант телевидения с дистанционным переключением каналов или газеты, которой мужчина отгораживается от окружающей обстановки. Мужчины, уставшие после охоты, восстанавливали свои

силы, чтобы завтра отправиться на нее вновь. Женщины ухаживали за детьми и заодно следили за тем, чтобы мужчина был сыт и как следует отдохнул. Каждый ценил труд другого: мужчина не считался ленивым, и женщина не упрекала его в том, что он превратил ее в прислугу.

Такая организация жизни и стиль поведения все еще существуют в примитивных сообществах в таких местах, как Борнео, частично в Африке и Индонезии, а также в среде австралийских аборигенов, новозеландских маори, иннуитов (эскимосов) в Канаде и Гренландии. В этих культурах каждый знает и понимает свою роль. Мужчины ценят женщин, а женщины – мужчин. Каждый видит уникальность вклада другого, обеспечивающего выживание и благополучие семьи. Но для мужчин и женщин, которые живут в цивилизованных странах, старый порядок нарушился. Вместо него воцарились хаос, сумятица и неудовлетворенность.

## **МЫ НЕ ПРЕДПОЛАГАЛИ, ЧТО ВСЕ ТАК ОБЕРНЕТСЯ**

Выживание членов семьи не зависит более только от мужчины; от женщины теперь не требуется постоянно поддерживать порядок в доме и воспитывать детей. Впервые в истории человечества как вида большинство мужчин и женщин не знают точно, какова их роль. Вы, читатель этой книги, являетесь представителем первого поколения людей, столк-

нувшихся с обстоятельствами, с которыми вашим предкам встречаться не приходилось. Впервые в истории мы ищем в наших партнерах любовь, сочувствие и личное удовлетворение, поскольку вопросы выживания потеряли свою остроту. Современная социальная структура общества обеспечивает поддержание базового уровня жизни с помощью пенсионных фондов, социальных программ, законов о защите потребителя и различных правительственных учреждений и мероприятий. Каковы же новые правила жизни и где можно им научиться? Этой книгой мы попытались дать некоторые ответы на возникающие вопросы.

## **ПОЧЕМУ ПАПА С МАМОЙ ПОМОЧЬ НЕ МОГУТ**

Если вы родились до 1960 года, то вы выросли в семье, где основой поведения родителей по отношению друг к другу были древние правила, которые обеспечивали выживание мужчин и женщин. Ваши родители копировали поведение, которое наблюдали у *своих* родителей, позаимствованное в свою очередь у *их* родителей и так далее до пещерных людей с их четким распределением жизненных ролей.

Теперь же правила полностью изменились и ваши родители не знают, как вам помочь. Уровень юридически оформленных разводов среди новобрачных достиг в настоящее время 50 %, а если принять во внимание фактический рас-

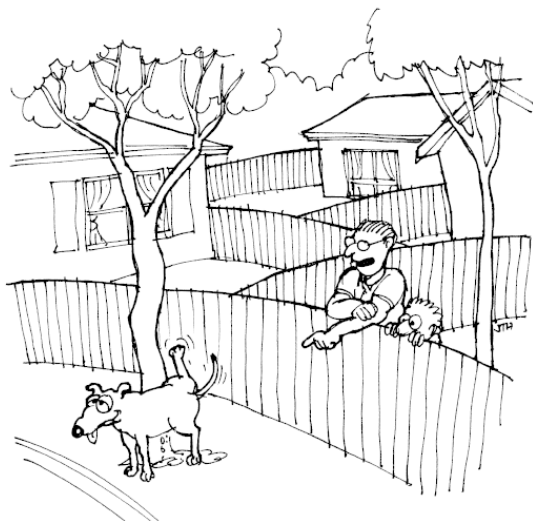
пад пар, включая и гомосексуальные, то эта цифра перевалила далеко за 70 %. Нам необходимо освоить новый свод правил, чтобы стать счастливыми и эмоционально уравновешенными в двадцать первом веке.

## **МЫ ВСЕ ЕЩЕ ОСТАЕМСЯ ВСЕГО ЛИШЬ ОДНИМ ИЗ ВИДОВ ЖИВОТНОГО МИРА**

Для большинства людей трудно думать о себе как о всего лишь одной из особей животного мира. Они отказываются взглянуть в лицо тому факту, что на 96 % их тела есть аналог элементов, свойственных также свинье или лошади. Единственное, что отличает нас от других животных, есть наша способность думать и планировать. Другие животные всего лишь реагируют на ситуацию в соответствии с генетической программой, заложенной в мозгу, и усвоенными стереотипами поведения. Они не могут **думать**, они могут только **реагировать**.

Большинство людей знают и согласны с тем, что животные руководствуются инстинктами, которые в значительной степени определяют характер их поведения. Инстинктивное поведение легко распознать: птицы поют, лягушки квакают, собака задирает ногу у забора, кошка играет с мышкой. Таковы примеры не интеллектуального, но инстинктивного поведения, поэтому для большинства трудно провести параллель между таким поведением и их собственным. Они игно-

рируют даже прямые примеры собственного инстинктивного поведения – например, плач и сосательный инстинкт.



Смотри, сын, так он помечает свою территорию, чтобы на нее не заходили другие собаки. Его поведение на инстинкте и свойственно низшим животным, которые не умеют думать.

Какими бы ни были поведенческие особенности, которые мы унаследовали от своих родителей, позитивные или негативные, мы скорее всего передадим их своим детям. В этом отношении мы не отличаемся от других животных. Усвоив новое, вы генетически передаете его детям точно так же, как

ученые могут вырастить поколение ловких крыс и поколение глупых крыс на базе группы, разделенной на две подгруппы по признаку способности найти дорогу в тумане или способности безнадежно заблудиться. Когда мы, люди, признаем себя животным, чьи импульсы отточены миллионами лет эволюции, нам будет легче понять наши базовые побуждения, легче примириться с собой и другими. И именно в этом направлении лежит путь к действительному счастью.



## Глава вторая

### В поисках смысла



Мужчина не может отыскать предмет, лежащий в холодильнике или шкафу

Вечеринка была в разгаре, когда прибыли Джон и Сью. Сью, глядя Джону в лицо, сказала, стараясь не шевелить губами: «Взгляни на ту пару, что стоит у окна...». Джон начал поворачивать голову, и Сью зашипела: «Не сейчас! Не глазами так неприкрыто!» Она не могла понять, почему Джону

потребовалось так откровенно повернуться, а Джону не верилось, что Сью может видеть других людей в комнате, на них не глядя.

В этой главе мы попытаемся разобраться в различиях сенсорного восприятия мужчин и женщин и сложностях, возникающих вследствие этого в их взаимоотношениях.

## **ЖЕНЩИНА КАК РАДАРНЫЙ ДЕТЕКТОР**

Женщина мгновенно понимает, что другая женщина встревожена или обижена; мужчине для осознания этого требуются солидные физические доказательства: поток слез, битье посуды или пощечина. Без них ему нипочем не догадаться о том, что происходит. Связано это с тем, что женщина, подобно большинству женских особей у млекопитающих, вооружена чувственным восприятием с гораздо более тонкой настройкой, чем у мужчин. Эта способность необходима женщине – хранительнице детей и очага – для улавливания мельчайших изменений в настроении и отношениях других людей. То, что известно под названием «женская интуиция», есть на самом деле обостренная способность замечать мельчайшие детали и изменения во внешности и поведении окружающих. Эта способность на протяжении всей истории изумляла мужчин, которые были рядом, и их неизменно ловили с ее помощью.

Один из участников нашего семинара заявил, что зрение

его жены становится непостижимо острым, когда ему надо что-то спрятать, но, если необходимо загнать машину в гараж задним ходом, то она почему-то становится близорукой. Оценка расстояния между бампером машины и стенкой гаража в процессе движения относится к области пространственной ориентации, которой заведует фронтальная часть правого полушария мозга. Пространственная ориентация у большинства женщин развита слабо. Подробнее мы обсудим это в пятой главе.

**С пятидесяти метров моя жена разглядит волос блондинки на моем пальто, но, заводя машину в гараж, обязательно зацепит за дверь.**

Хранительница гнезда, обеспечивающая выживание семьи, не может быть другой. Она должна замечать незначительные изменения в поведении своих отпрысков, которые могут сигнализировать о боли, голоде, ранении, агрессии или депрессии. Мужчины же, добытчики, никогда не задерживались в пещере столь долго, чтобы научиться бессловесной сигнализации или альтернативным способам межличностного общения. Нейропсихолог профессор Рубен Гур из университета штата Пенсильвания провел исследования с помощью сканирования мозга. Он установил, что у отдыхающего мужчины электрическая активность падает по меньшей мере на 70 %. Сканирование мозга женщины в том же состоянии отдыха показало только 10-процентное падение активности, что подтверждает важное обстоятельство: жен-

щина непрерывно получает и анализирует информацию, поступающую из окружающей среды. Женщина знает, кто дружит с ее ребенком, осведомлена о его надеждах, мечтах, романах, скрытых страхах, догадывается, о чем он думает, что он чувствует и какие каверзы замышляет. Мужчина смутно осознает, что в доме, помимо него, есть еще какие-то небольшие человечки.

## ГЛАЗА

Глаз есть продолжение мозга, располагающееся на поверхности головы. Задняя часть оболочки глазного яблока содержит около 130 миллионов клеток в форме палочки каждая, которые называют фоторецепторами. Фоторецепторы обеспечивают черно-белое изображение. Имеются также семь миллионов конических клеток, воспринимающих цветовую гамму. Источником конических цветковых клеток является X-хромосома. У женщины две X-хромосомы, в результате чего она имеет большее количество конических клеток по сравнению с мужчиной. Это различие сказывается в количестве деталей, используемых при описании цветовой гаммы. Мужчины обычно говорят о базовых элементах спектра: о красном, синем, зеленом цветах. Женщины, как правило, используют при этом такие термины, как цвета слоновой кости, морской волны, розовато-лиловый, яблочно-зеленый.

Человеческие глаза имеют заметные белки, которых лишены другие приматы. Наличие белков позволяет следить за движением глаз и направлением взгляда, что является существенно важным элементом при общении лицом к лицу. В глазе женщины больше белка, чем у мужчины, поскольку близкое, лицом к лицу, общение есть неотъемлемая часть связей между женщинами, а большая площадь белка глаза расширяет возможности как при отправлении, так и при восприятии сигнала. При большей площади белка легче понять, на чем задержался взгляд.

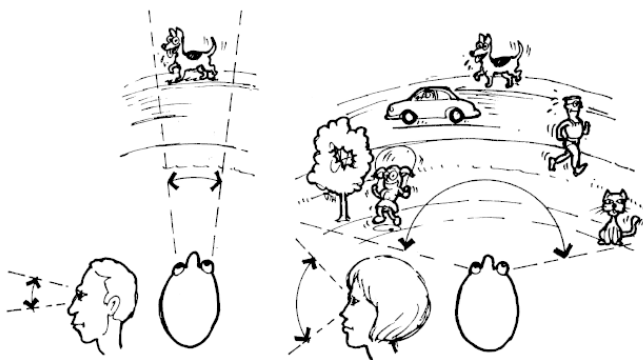
Такого рода обмен информацией с помощью взглядов не является существенным для большинства других приматов, и поэтому у них белок или скрыт, или видна очень малая его площадь. В качестве главного средства общения они используют произвольную жестикуляцию и мимику.

## **ЕСТЬ ЛИ У НЕЕ ГЛАЗА НА ЗАТЫЛКЕ?**

Может быть, в прямом смысле и нет, но что-то близкое к тому имеется. Женщины не только имеют больше конических клеток в оболочке глаза, но и более широкое периферийное зрение по сравнению с мужчинами. У нее как у хранительницы гнезда заложена в мозг программа, позволяющая отчетливо видеть сектор по меньшей мере в 45 градусов с каждой стороны головы, то есть вправо-влево, а также вверх и вниз. Эффективное периферийное зрение

многих женщин достигает полных 180 градусов. Глаза мужчины больше, чем у женщины, и его мозг обеспечивает ему «туннельное» видение, что означает способность видеть четко и ясно прямо перед собой, но на большое расстояние, то есть его глаза можно уподобить биноклю.

Мужчине как охотнику необходимо поймать глазом цель и не выпускать ее из поля зрения, причем на довольно далеком расстоянии. Его зрение эволюционировало до почти ограниченного видения, поскольку ничто не должно было отвлекать его от цели. В то же время женщина должна была обладать широким полем зрения, чтобы немедленно увидеть змею, проникнувшую в гнездо. Вот почему современный мужчина с легкостью отыщет отдаленную пивную, расположенную «где-то там», но не может отыскать вещь в шкафу, комодe или холодильнике.



## Сектор обзора мужского и женского глаза

В 1997 году в Великобритании при переходе через улицу было убито или ранено 4132 ребенка, из них 2460 мальчиков и 1672 девочки. В Австралии на дорогах гибнет вдвое больше мальчиков, чем девочек. Мальчики в большей степени склонны рискнуть при переходе, чем девочки, что в сочетании с более узким полем их периферийного обзора ведет к повышенному травматизму среди них.

## **ПОЧЕМУ ЖЕНСКИЕ ГЛАЗА ВИДЯТ СТОЛЬ МНОГО**

Миллиарды фотонов света, транслирующие информацию, равную 100 мегабайтам компьютерной памяти, падают каждую секунду на оболочку человеческого глаза. Столь большой объем данных мозг переработать не в состоянии, и поэтому он редактирует информацию, отбирая только то, что нужно для выживания. Например, получив информацию обо всех цветах неба, наш мозг отбирает только один цвет, который нам надо видеть, – голубой. Мозг сужает поле обзора таким образом, чтобы мы могли сосредоточиться на особой задаче. Если мы ищем иголку на ковре, поле зрения резко сужается. Мозги мужчины, запрограммированные на охоту, обеспечивают узкое поле зрения. Женский мозг расшифровывает информацию с более широкого в сторону периферии

сектора, поскольку ей надо было следить за гнездом.

## **СОМНИТЕЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ С ПРОПАВШИМ МАСЛОМ**

Приведенный далее разговор с мужчиной, который стоит перед открытой дверцей холодильника, возможно, когда-то состоялся у каждой женщины в мире.

**Д э в и д:** Где масло?

**Я н а:** В холодильнике.

**Д э в и д:** Я сейчас смотрю в холодильник, но никакого масла там нет.

**Я н а:** Оно там – я его положила туда десять минут назад.

**Д э в и д:** Нет, должно быть, ты положила его куда-то еще. Никакого масла в холодильнике нет. Это ясно.

После этих слов Яна входит в кухню, засовывает руку в холодильник, и, как у фокусника, у нее появляется в руке пачка масла. Неопытный мужчина временами чувствует себя так, как будто над ним пошутили, и он обвиняет женщину в том, что она вечно прячет от него вещи в шкафах и комодах. Носки, туфли, нижнее белье, варенье, масло, ключи от машины, бумажники – все они лежат там, мужчина просто не может их увидеть. Обладая большим сектором обзора, женщина может охватить взглядом большую часть пространства



холодильника, не шевельнув при этом головой. Мужчина же водит глазами вправо-влево и вверх-вниз, как бы сканируя пространство в поисках «исчезнувшего» объекта.



«Нам нельзя дальше так встречаться, Голди. Однажды Сэм может сбросить эти шоры!!!».

Биологические особенности зрения мужчины и женщины ведут к важным последствиям в нашей жизни. Статистика страховых компаний свидетельствует, например, о том, что женщина-водитель реже по сравнению с мужчинами попадает в аварии, связанные с боковым ударом на дорожных развязках. Более четкое периферийное зрение позволяет ей вовремя заметить приближающийся сбоку автомобиль. Гораз-

до выше вероятность того, что она зацепит машиной препятствие при параллельной парковке, поскольку у нее слабо развито ощущение пространства.

Женщина будет тратить гораздо меньше нервов, если поймет проблемы мужчины, связанные с его особенностями зрения. И для мужчины будет меньше причин нервничать, если после слов женщины «Эта вещь в шкафу!» он поверит ей и продолжит поиски.

## **МУЖЧИНА И ПОХОТЛИВЫЙ ВЗГЛЯД**

Именно благодаря лучшему периферийному зрению женщин редко ловят на том, что они рассматривают мужчину.

Почти каждого мужчину в то или иное время обвиняли в том, что он «похотливо» разглядывал персону противоположного пола, но женщин практически никогда в этом не обвиняют. Ученые, занимающиеся проблемами пола, единодушно утверждают, что женщины разглядывают мужчин столь же часто, как и мужчины женщин, и даже чаще, но редко попадают на этом благодаря отличному периферийному зрению.

## **УВИДЕТЬ – ЗНАЧИТ ПОВЕРИТЬ**

Большинство людей не верят чему-то, пока своими глаза-

ми не увидят доказательство – но можете ли вы доверять своим глазам? Миллионы верят в НЛО, несмотря на тот факт, что 90 % случаев появления НЛО происходят в отдаленных сельских районах субботним вечером около одиннадцати часов сразу после закрытия большинства пивных. Никогда не случалось наблюдать НЛО президенту, премьер-министру, никогда НЛО не приземлялся около университета, правительственной научно-исследовательской лаборатории или около Белого дома. Никогда – в плохую погоду.

Желая продемонстрировать, каким может быть наше восприятие различных вещей на одной и той же картинке, ученый Эдвард Боринг приводит следующий пример. Женщины скорее всего увидят старую женщину, спрятавшую подбородок в меховой воротник своего пальто, а мужчины – профиль молодой женщины, взглянувшей в левую сторону.



Что вы видите?

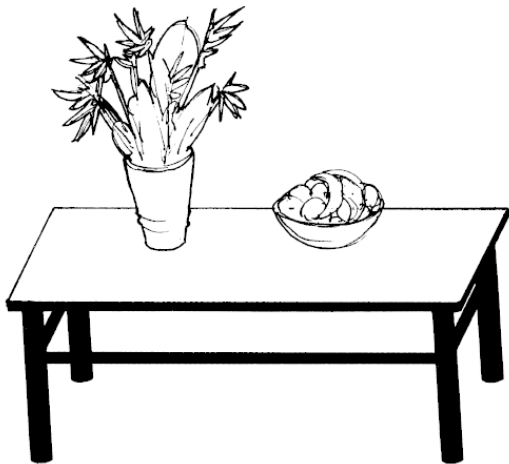
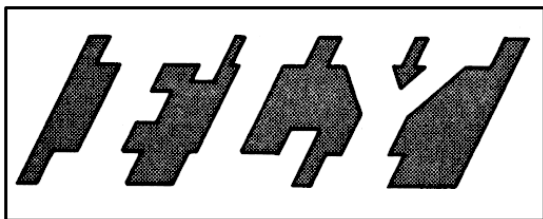


Рис. выше – еще одна иллюстрация, показывающая: то, что вы воспринимаете, не обязательно есть то, что вы видите.

При рассмотрении этого рисунка ваш мозг обманывается, считая, что дальняя сторона стола длиннее ближней. Женщина обычно изумляется, когда ей скажут об этом, а мужчина требует доказательств и хватается за линейку.



При рассмотрении другого рисунка ваш мозг концентрируется на темных полях, которые выглядят странными геометрическими формами. Если вы по-другому подойдете к рассмотрению рисунка и сконцентрируете свое внимание на белых полях, то перед вами появится слово FLY (лететь). У женщины вероятность распознавания слова выше, чем у мужчины, поскольку его мозг завораживают геометрические формы.

## **ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЛУЧШЕ ВОДЯТ НОЧЬЮ**

Хотя женщины могут видеть в темноте лучше мужчины, в частности, в свете красного конца спектра, глаза мужчины лучше приспособлены к слежению за дальним объектом в узком поле. Это обеспечивает ему гораздо лучшее – и, следовательно, более безопасное при вождении – дальнее ночное видение. В сочетании с пространственным глазомером, за которое отвечает правое полушарие мозга, такое видение позволяет мужчине выделить и опознать движение других автомобилей на дороге как спереди, так и сзади. У многих женщин наблюдается некоторого рода ночная слепота: неспособность различить, по какой стороне дороги движется встречный транспорт. Зрение мужчины отлично приспособлено для решения такой задачи. Практический вывод: чере-

дуясь за рулем в долгой поездке, женщине отведите день, а мужчине – ночь. Женщины видят ночью больше мелких деталей, чем мужчины, но в близком, широком поле.

# 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.