

МАРК ГАНГОР

СМЕХ-

ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК
В БРАКЕ



СЕКРЕТЫ ЖИЗНИ,
ЛЮБВИ И БРАКА

Марк Гангор



СМЕХ-
ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК
В БРАКЕ

СЕКРЕТЫ ЖИЗНИ, ЛЮБВИ И БРАКА

«СОФИЯ»



2 0 1 1

УДК 615.851
ББК 53.57
Г19

Перевод с английского В. Дударевой, Е. Дударева

Гангор Марк

Г19 Смех — лучший помощник в браке: Секреты жизни, любви и брака / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 288 с.

ISBN 978-5-399-00271-2

Книга «Смех — лучший помощник в браке», сочетание блестящего юмора и интересных идей о слабых местах современного брака, предлагает массу практических решений для его улучшения. Она основана на успешной работе автора с десятками тысяч пар, которым он помог не только обогатить, но и сберечь их брак. Страстное послание Марка Гангора разрушает существующие в нашей культуре стереотипы и вселяет надежду на возможность счастливого, сексуального, вдохновляющего брака.

УДК 615.851
ББК 53.57

Copyright © 2008 by Laugh Your Way America, LLC
Laugh Your Way to a Better Marriage:
Unlocking the Secrets to Life, Love, and Marriage
Печатается с разрешения Atria Books, a division of Simon & Schuster Inc.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00271-2

© «София», 2011
© ООО Издательство «София», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности.....	7
Предисловие.....	8
Часть 1. Начало.....	13
1. Идеальный супруг.....	14
2. Представления.....	28
Часть 2. Законы физики брака.....	37
3. Физика брака.....	38
4. Закон первый: мужчины и женщины не созданы равными.....	40
5. Закон второй: мужчины и женщины думают по-разному.....	49
6. Закон третий: мужчины и женщины общаются по-разному.....	69
7. Закон четвертый: мужчины и женщины хотят разного....	85
8. Закон пятый: женщины созданы отдавать, мужчины — брать.....	110
9. Закон шестой: закон желания.....	125
10. Закон седьмой: закон любви.....	134
Часть 3. Секс, ложь и Интернет.....	151
11. А секс тут при чем?.....	152
12. Война полов.....	165
13. Пять ключей идеального секса.....	176
14. Похоть в пыли.....	194
15. Не дергай.....	208
16. Сила импринтинга.....	221
Часть 4. Пока смерть не разлучит нас.....	229
17. Честная борьба.....	230
18. Семья-пеленка.....	252
19. Американские идолы.....	259
20. Миф о разводе.....	267
21. Перегрузка.....	278

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вопреки названию, эта книга вовсе не о пользе смеха в супружеских отношениях, и уж тем более не сборник смешных историй о семейной жизни. Она основана на материалах семинара «Смех — лучший помощник в браке»^{*}, который я провожу с совершенно серьезной целью — улучшить семейную жизнь тех, кто его посещает. Слово «смех» попало в название просто потому, что многие вещи, о которых я рассказываю, они ... ну да, они *смешные*. Честно говоря, мой семинар скорее похож на юмористическое представление, чем серьезное мероприятие. И тем не менее десятки тысяч супружеских пар утверждают, что он помог им улучшить, а в некоторых случаях даже спасти их семейную жизнь. Так что, даже если некоторые темы и истории этой книги заставят вас улыбнуться, а то и захохотать, перед вами абсолютно серьезная работа. Ее цель — снабдить вас необходимой информацией о том, как достичь успеха в семейной жизни.

Дэвид Вискотт писал: «Отношения редко умирают из-за того, что у них внезапно закончился жизненный ресурс. Они вянут медленно и постепенно. Либо из-за того, что люди толком не знают, сколько им нужно поддержки, времени, усилий, любви и заботы и какими они должны быть. Либо из-за того, что люди слишком ленивы, а может, просто боятся попробовать что-то сделать»^{*}. Я с ним полностью согласен.

В головах у людей гнездится немало странных идей о семейной жизни. Некоторые думают, что раз уж на свете

^{*} David Viscott, *How to Live with Another Person* (New York: Simon & Schuster, 1976).

существует семейная жизнь, то она как-нибудь сложится *сама по себе*. Другие считают, что нужно довериться интуиции — и она непременно приведет к семейному счастью. Здесь есть доля истины: в человеческих отношениях, безусловно, есть некий «интуитивный» компонент. Тем не менее опыт показывает, что нельзя полагаться на одну только интуицию.

Остальные уверены, что ключ к супружеской гармонии — *романтика*. Мы с моей женой Дебби любим друг друга со школьной скамьи. *Звучит* это, пожалуй, романтично. Но да будет вам известно, что романтика имеет к нашей жизни весьма косвенное отношение. Конечно, она сыграла свою роль, но роль эта была незначительной. Это как щепотка соли, которой я сегодня утром посыпал яичницу. Если на основании этого я попытаюсь убедить вас, что завтрак следует готовить из соли, результат может выйти не слишком аппетитным. Основной компонент яичницы — все-таки яйца. Романтика — не что иное, как «соль», ею можно приправить тяжелую работу по выстраиванию совместной жизни с другим человеком. Но она не может быть основным ингредиентом счастливого брака. (Почему — увидите позже.)

Чтобы брак оказался удачным, требуется *работать*. Но этого мало. Нужна не только работа, нужно еще и *умение*. Если мы готовы работать на свой счастливый брак, это еще не значит, что у нас есть умение, которое позволит провести эту работу успешно. А чтобы приобрести это умение, нужно потратить время и силы. Чем дольше мы откладываем обучение этим навыкам, тем больше нас будет бросать из одного конфликта в другой. Каждый конфликт тянет за собой следующий, и вот мы уже почти убедили себя, что *никогда* не сможем быть счастливы с этим супругом. Тогда мы становимся людьми, *третьими жизнью*: мы всегда настороже, менее уязвимы и боимся доверять человеку, с которым, по идее, должны провести всю жизнь. Такой брак при-

чиняет больше боли, чем он того стоит, и в конце концов люди просто решают, что пора разбежаться.

Но я счастлив сообщить вам, что решить семейные проблемы довольно просто. Если муж и жена захотят узнать побольше о закономерностях и динамике семейной жизни, а также потратить некоторое время на то, чтобы лучше понять друг друга, в конце концов они обязательно придут к любви и согласию. *Вот зачем* написана эта книга.

Теперь вот что: дорогие дамы, если ваш муж не захочет читать эту книгу, не обижайтесь. *Большинство* мужчин ни в жизнь не согласятся прочесть целую книгу об *отношениях*. Но если вы попросите его прочитать выбранные вами короткие фрагменты, то, вполне возможно, ответ будет положительным. Как вы узнаете из пятой главы настоящей книги, мужчины любят делить вещи на части и разделы. Так что просьба прочесть несколько страниц имеет больше шансов на успех, чем попытка заставить мужа одолеть всю книгу целиком. Затем попробуйте обсудить с ним *одну, и только одну, тему*. Мужчины ничего не имеют против того, чтобы поговорить о конкретной проблеме. Они терпеть не могут, когда одна проблема тащит за собой другую, а та следующую, и еще, и еще...

Не забывайте также о том, что мужчины *не любят* работать над отношениями. Парни считают, что если ничто не сломалось, то ничего не стоит и чинить. Они уверены: лучшее, что можно сделать для отношений, — это оставить их в покое. Для этих ребят прочитать книгу об отношениях — примерно то же, что сходить к дантисту или проктологу.

А вот женщины, наоборот, *любят* работать над отношениями. Для женщины истинное удовольствие — ухаживать за садом отношений в своей жизни. Сажать, удобрять, выпалывать сорняки, подрезать ветви, наслаждаться каждым маленьким улучшением, видеть, как сад ее отношений цветет и разрастается. Для женщины почитать книжку об отношениях — отличная идея. При первой же возможно-

сти она усядется поудобнее и примется изучать эти страницы. Потому у меня есть все основания полагать, что большинство из *вас*, мои дорогие читатели, — женщины. Но не переживайте, сведения, которые вы почерпнете из этой книги, *настолько* полезны и окажут столь решающее воздействие на ваш брак, что вы вполне справитесь и в одиночку. Вы будете ведущим партнером в танце, который приведет вас к счастливой жизни с вашим партнером. И поверьте, если вы сделаете то, что я рекомендую, *он будет танцевать* как миленький.

А теперь, прежде чем мы двинемся дальше, я должен попросить вас отнестись терпимо к тем обобщениям, которые я делаю в этой книге. Обобщения — это то, что, *как правило*, бывает верным. Но не *всегда*. Например, мужчины, *как правило*, больше заинтересованы в сексе, чем женщины. Но все знают, что на свете полным-полно семейных пар, где жена больше хочет секса, чем муж. (Если читающий это — мужчина и ваша жена заинтересована в сексе больше, чем вы, позвольте мне заявить от имени всех мужчин: «Стыд вам и позор!») Когда вы встретите такие обобщения на этих страницах, постарайтесь адаптировать их к своей ситуации, характеру и жизненному опыту. В любом случае, несмотря на то, что из обобщений возможны исключения, стереотипные гендерные различия — не такая безобидная вещь, чтобы попросту ее игнорировать. Поэтому я буду о них говорить.

Один из моих любимых стихов в Библии гласит: «Где нет волов, там ясли пусты; а много прибыли от силы волов» (Притч. 14:4). Что это значит, понятно без лишних слов. Если у вас есть вол, то он обязательно будет — позвольте мне называть вещи своими именами — *какать*. И если вы не хотите, чтобы у вас какали всякие там волы, то у вас есть только один выход: избавиться от вола. Но вол, вообще-то, вещь полезная — мы получаем «много прибыли» от того, что он у нас есть. Вот вам и проблема: если вы хоти-

те пользоваться преимуществом от обладания волом, вам придется смириться с его, прошу еще раз меня извинить, дерьмом.

Брак — хорошая вещь. Мы получаем «много прибыли» от того, что связаны с другим человеческим существом. Но есть проблема. Брака с нулевым содержанием дерьма не существует.

Нам не нравится думать, будто вместе с волом нашего брака нам достанется куча брачного дерьма. Но именно так все и происходит. И тем не менее брак — чудесная вещь. Мне безумно нравится быть женатым! Да и какая альтернатива? Провести остаток жизни в одиночестве? Тоже не сахар. Дело в том, что, какой бы выбор мы ни сделали, он никогда не будет свободен от недостатков.

Так вот, если все, что вы получаете от вашего брака, — это куча дерьма, значит, вам достался неправильный, нездоровый вол. Ничего, с этим я смогу вам помочь.

Проблема в том, что многие вообще не ожидают, что в их браке обнаружится это самое дерьмо. И вот, когда они наконец замечают некое сильно пахнущее вещество, им кажется, что это признак того, что они выбрали в супруги *не того человека*.

И напоследок еще одно замечание. Альберт Эйнштейн сказал: «Сложные проблемы не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором мы их создали». Дело в том, что, если вы хотите всерьез заняться решением сложных проблем в отношениях, вам нужно постараться думать *на другом уровне*. А я буду вам помогать.

В этой книге вам встретятся новые незнакомые идеи. Некоторые приведут вас в восторг, другие — в ярость. Не отвергайте с порога то, что я скажу. Слушайте. Думайте. Взвешивайте. Возьмите на себя смелость *подняться на другой уровень*. И вы увидите, что ваш брак последует за вами.

МАРК ГАНГОР

Грин-Бей, Висконсин

Физика брака

Все мы подвержены действию законов физики, вне зависимости от того, как мы выглядим, что говорим, с кем живем и даже во что верим. Так, если на скорости 70 миль в час вы пытаетесь взять поворот, рассчитанный на 15 миль в час, вам обязательно будет больно — даже если это ваш самый удачный день, даже если в это время вы слушаете христианское радио, даже если у вас на приборной панели стоит фигурка Иисуса с качающейся головой (хотя, возможно, в этот момент он закроет лицо руками и скажет «А-аххххх!!!»). Почему? Потому что вы все равно подвержены действию законов физики — им подвержены все без исключения.

Так же как существуют законы физики, действующие на всех людей независимо от того, кто они и во что верят, существуют и законы *физики брака*. К сожалению, люди постоянно нарушают эти законы, а потом удивляются, что их брак выглядит не лучшим образом. «Почему у меня такой неудачный брак?» — вопрошают они. И неразумный голос современных стереотипов кричит им в уши: *«Очнись и спроси себя, что ты чувствуешь. Если тебе плохо, значит, ты выбрал неправильного человека. Это не должно быть так тяжело. Ты совершил ошибку. Бог не хочет, чтобы ты чувствовал себя покинутым. Наберишься мужества и сматывайся»*.

Вот они и сматываются — миллионами.

Но проблема вовсе не в том, что люди вступают в брак с *неправильным* человеком. Проблема в том, что люди *неправильно* действуют — их действия разрушительны. Если у вас тухлый брак, значит, кто-то нарушает законы *физики брака*. К сожалению, многие не догадываются даже о существовании этих законов и еще меньшее число людей знает, в чем они заключаются.

Надо сказать, что, хотя я и не верю в существование второй половины, я вовсе не утверждаю, что в период ухаживания не следует искать особого человека — того, кто вам подходит, с кем у вас установилась связь. Напротив, если вы холосты, вам следует желать и даже стараться найти человека, с которым вы сможете разделить чувства глубокой симпатии, дружбы, сексуального влечения; того, кто покажется вам подходящим. Однако я все же думаю, что *найти* кого-то для совместного странствия по дорогам семейной жизни — лишь малая часть этого путешествия длиной в жизнь. Хороший брак — это два человека, безусловно преданные друг другу и соблюдающие определенные законы: законы любви, приятия, терпения, прощения, жертвенности и бескорыстия, — законы, выполнение которых обогащает их преданность. Брак — это *работа*, а не предначертанная судьбой *удача*; это поиск человека, которого вы будете *любить*, а не того, кто в полной мере соответствует списку ваших личных потребностей и запросов.

Представления

Возможно, когда-нибудь, глядя на окружающий мир и на некоторое количество счастливых семейных пар, что в нем обитают, вы задавались вопросом: *«В чем секрет? Как это у них получается? Кто бы мне показал парочку приемов достижения близости и любви, которых мне так не хватает?»*

Люди хватаются за книги и бегут на семинары в надежде научиться новым методам, позволяющим достичь подлинного удовлетворения от семейной жизни. Но что, если методики и способы улучшения отношений не затрагивают самого корня семейных проблем? Безусловно, обучение приемам, позволяющим легче установить взаимопонимание и близость, может улучшить отношения в браке (именно поэтому я и написал эту книгу). Но что, если все это *вторично?*

Я считаю, что у людей нередко складываются неправильные *представления* о браке, о своем супруге и о любви в целом. Эти представления негативно сказываются на их отношениях. Проблемы возникают вовсе не из-за нашего опрометчивого выбора или недостатков того, с кем мы вступили в брак. Проблемы коренятся в наших *взглядах* на брак. Наши представления о браке всегда перевешивают наши действия в нем — *действия* вторичны.

Мы должны спросить себя: *«Есть ли что-то, на что мне следует посмотреть более глубоко, более основательно, —*

что-то такое, что нужно изменить в моих представлениях о браке?»

Мне кажется, что брак — это не тот процесс, который идет *снаружи вовнутрь*, а скорее наоборот — *изнутри наружу*. Недостаток представления о браке как о мероприятии в стиле «*снаружи-вовнутрь*» состоит в том, что, когда ваши методы и техники улучшения отношений не срабатывают, вы чувствуете себя жертвой — беспомощной и эмоционально опустошенной.

Суть в том, что нет приемов починки семьи на скорую руку. Все эти методы улучшения взаимоотношений и новые поведенческие модели действуют как аспирин или пластырь. Сами по себе они не способны обеспечить крепкую и здоровую семью. Есть уйма способов улучшения взаимоотношений, и мы обязательно поговорим о них позже, но действительно серьезная работа предстоит с тем, что происходит у вас *в голове*. С вашими надеждами и ожиданиями от брака. Неверные представления всегда приводят к плачевным результатам. И всякий раз, когда ваши ожидания оказываются в одном месте, а реальный опыт — в другом, вас непременно ждет эмоциональный кризис.

Так каков же *правильный* взгляд на брак?

Голая правда

В каком-то смысле брак — это великий сыщик, он разоблачает все тайны и раскрывает все секреты. Просто потому, что вам приходится жить очень близко друг к другу. Если хотите поближе узнать своих знакомых, пойдите с ними в трудный поход на недельку. Тогда не только вы узнаете их — они тоже вас узнают. Когда мы оказываемся вместе с другими людьми на более или менее долгий срок, то, *кто мы есть на самом деле*, само по себе выходит на поверхность. То, как мы действуем в стрессовых и неожиданных ситуациях, может сказать о нас многое. В *обычной*

жизни большинство из нас ухитряются вполне успешно скрывать свои слабые стороны. Даже самих себя мы можем убедить в том, что мы лучше, чем есть. Но близкие отношения выводят нас на чистую воду. Особенно это верно в отношении брака.

Если в открытых взаимоотношениях что-то требует обсуждения, оно обсуждается. Если нужно решить проблему, ее решают. (Кто-то готов открыто с этим поспорить?) Открытые взаимоотношения предполагают, что вы можете обсудить недопонимание и разногласия, поговорить о том, что один из супругов думает по поводу того, что делает другой. В отношениях, свободных от стыда и смущения, муж и жена могут даже поговорить о том, как по-разному они понимают любовь, дружбу и жизнь в целом, причем сделать это *открыто* — без обиняков.

Но мы вступаем в брак не для того, чтобы встретиться с собой, мы делаем это, чтобы сбежать от себя, чтобы скрыть, кто мы такие на самом деле.

Случалось ли вам, проходя мимо зеркала, ненароком глянуть в него и вздрогнуть от ужаса? Волосы торчат в разные стороны, выглядывает белье, ширинка расстегнута, в зубах что-то застряло ... Зеркало может буквально спасти жизнь. Если бы не оно, вы бы весь день проходили в столь непотребном виде.

Брак — это зеркало. Живя так близко с другим человеком, вы постепенно начинаете догадываться, как выглядите *на самом деле*. Вы начинаете понимать, что нужно изменить и исправить. Вот почему брак так замечательно обогащает и развивает жизнь человека — *если* он способен на необходимые изменения. К сожалению, многие думают, что брак — это такая специальная штука, с которой они будут смотреться еще лучше. Они не ждут, что он честно покажет их слабые стороны. К тому же мы предпочитаем не смотреть на то, что следует изменить *нам*, а проецируем наши недостатки на супругов и указываем, что нужно изменить *им*: «*Она меня*

так раздражает... Он такой ленивый увалень... Я не хочу так себя вести, но она будит во мне все самое плохое». Адам играл в эти игры так: «Жена, которую Ты мне дал, она дала мне от дерева, и я ел» (Быт. 3:12).

Мы считаем, что супруг в браке придуман для того, чтобы сделать нас краше. Нам не приходит в голову, что он — зеркало, помогающее увидеть, кто мы такие *на самом деле*. Потому всякий раз, когда на поверхность выходит какой-нибудь из *наших* недостатков, мы считаем брак неудавшимся. Подобно ведьме из «Белоснежки», разозлившейся на зеркало, когда оно сказала не то, что ей хотелось услышать, мы в браке критикуем зеркало — нашего супруга. И в конце концов заявляем ему или ей: «*Что-то наш брак не задался. Ты что-то делаешь не так. Надо бы это исправить»*.

Если вы *внутренне* решили, что с вашим браком что-то *не так*, у вас не получится изменить его *внешними* средствами, как бы вы ни старались работать над своим отношением или поведением. Человеку, чья семья переживает трудности, непросто понять, что неудачный брак не может стать удачным под воздействием внешних факторов. Внешние техники по улучшению семейных отношений не работают, пока вы не измените свое *восприятие* брака.

Что вы думаете о браке *сейчас*? Дорожите ли вы им? Насколько вы чтите и цените ваш брак — таким, какой он *есть*? Если ваш взгляд на брак в корне неверен, все ваши усилия и уловки (вроде «все пойдет хорошо, если мы просто сделаем то или поменяем это») обречены на неудачу.

Если вы не цените ваш брачный союз *прежде всего* — без всяких условий, — ваши старания окажутся не более чем манипуляцией с целью заставить вашего супруга делать то, что вы хотите. А это отдает двуличием и неискренностью. Вы должны работать над улучшением отношений *потому*, что вы верите в *их* ценность, а не для того, чтобы *сделать их* стоящими. Не манипуляторами на скорую руку жив успешный брак.

Закон первый: мужчины и женщины не созданы равными

Джек Спрат терпеть не мог жирного, а его жена Кейти не могла есть постного. Так что они постоянно ... *ругались, спорили и были несчастливы*. Казалось, они могли бы радоваться этим различиям, экономить на разнице в диете и не развязывать войну миров. Но это было бы слишком похоже на ... компромисс. Нападать и осуждать друг друга за *непохожесть* как-то гораздо естественнее.

Различия между мужчинами и женщинами колоритны и очевидны. Похоже, единственное, что в нас общего, — это то, что мы принадлежим к одному и тому же биологическому виду. А во всем остальном мы абсолютно различны: мы по-разному смотрим на мир, придерживаемся разных ценностей, играем по разным правилам.

Возьмите, например, общественные туалеты. Мужчины заходят в общественную уборную с единственной целью, делают свое дело и выходят, стараясь ни с кем не встречаться взглядом и уж тем более не разговаривать. Женщины же — совсем другое дело. Они воспринимают дамскую комнату как клуб по интересам или как приемную психотерапевта. В таком месте женщина может заговорить с незнакомой посетительницей как с лучшей подругой.

Мужчины никогда не заводят друзей в туалете, такого просто не может быть.

Мужчины занимаются *сексом*, женщины — *любовью*. Мужчины любят вещи, женщины — людей. Если женщина заблудится в незнакомом районе, она спросит дорогу у прохожих. Мужчина просто не может заблудиться — ведь тогда он будет выглядеть идиотом. Мужчина может выбрать более долгую дорогу и потерять время — зато какой там красивый вид! — но заблудиться он точно *не может*. Мужчины — охотники, женщины — собиратели. Мужчины охраняют, женщины — заботятся. Как мы скоро увидим, даже мозг у мужчин и женщин устроен по-разному. Мы по-разному думаем, по-разному верим, по-разному справляемся со стрессом, по-разному ведем себя.

Удивительно, сколь многие мужчины и женщины не желают признавать или обсуждать эти различия. А ведь они — отражение нашего пола. Они не плохи и не хороши, они — просто то, что мы есть. Птицы летают, лягушки квакают, лошади спят стоя, мужчины и женщины делают то, что им свойственно. В любящей, сплоченной семье всегда есть место проявлению гендерных различий и никто не считает, что другой *не прав*.

Ценить *уникальность* другого человека, его *непохожесть* на нас — очень зрелая и достойная позиция. Но в действительности это делают немногие, ибо мы склонны воспринимать непохожесть другого человека на нас как недостаток. Посмотрите, например, как по-разному мужчины и женщины подходят к решению проблем и как они из-за этого упрекают друг друга. Мужчины, как правило, логичны, а женщины больше обращают внимание на чувства. (Это, конечно же, обобщение, оно *не всегда* верно, иногда дела обстоят с точностью до наоборот.)

Из-за нашей склонности воспринимать отличающееся как *неправильное*, эмоциональная жена не может понять позицию своего логичного мужа. Она не думает о муже как

о человеке «уравновешенном» и «ясно мыслящем». Она думает: «*Ну почему он такой бессердечный? Ни капли человечности!*» Муж совершает ту же ошибку. Он не смотрит на жену как на человека, глубоко понимающего и заботящегося о других. Он вопрошает: «*И почему она так путано мыслит и давит на эмоции? Прямо-таки душа нараспаишку! Абсолютно нелогична и, похоже, не умеет отстаивать свою позицию в споре!*»

Вообще-то, и логичный, и эмоциональный тип запросто могут понять друг друга. Человек эмоциональный обладает логикой, а логичный *не лишен* чувств. Они просто предпочитают принимать решения каждый *в своем стиле*. Это всего лишь вопрос предпочтений. Человек *чувствующий* должен осознать, что его *логичный* партнер тоже *чувствует* и сердце у него не из камня. *Логик* — что его *эмоциональный* партнер не дубина стоеросовая и вполне может понимать доводы логики. Тогда они легко смогут договориться, какой из двух подходов лучше использовать в данной конкретной ситуации.

Все дело в том, что, хотя мы и разные, но, если научиться понимать и принимать друг друга, может получиться замечательно гармоничная жизнь. Но понять и принять различия непросто, когда они оцениваются как глупость или проявления скверного характера. Именно поэтому мы — мужья и жены — так стараемся «исправить недостатки» наших супругов, пытаюсь сделать их точь-в-точь такими же, как мы. Нам кажется, что наши гендерные особенности «подойдут» любому полу. Увы, правда в том, что из мужчин получаются далеко не блестящие женщины, а из женщин — весьма посредственные мужчины.

К сожалению, в современной культуре существует множество препятствий признанию и обсуждению гендерных различий, а уж о том, чтобы *радоваться* им, и речи быть не может. На протяжении большей части XX века люди считали, что различия между мужчинами и женщинами

Закон второй: мужчины и женщины думают по-разному

Мужчины и женщины разные. Просто разные, и все тут. У нас очевидно разные тела. Мы ведем себя по-разному. Мало того, выясняется, что и мозг у нас *тоже* устроен по-разному. Зачем Бог создал нас такими разными? По двум причинам: 1) Он хотел, чтобы каждый пол узнал себя, узнал свои достоинства и недостатки; 2) Он хотел, чтобы мы научились полагаться на сильные стороны другого пола и тем самым компенсировать недостатки своего. Нелегкое это дело — узнать себя, быть открытым, честным, «нагим», когда дело касается наших различий. Но отрицание этих различий неминуемо приведет нас к краху.

Если мы осознаем, как по-разному мужчины и женщины чувствуют и понимают жизнь, нам будет проще разобраться в том, что происходит в семье *на самом деле*. Восприятие конкретных событий зависит от того, как человек смотрит на мир вообще. Представьте себе марсианина, наблюдающего за происходящими на Земле выборами президента какой-нибудь страны. Он видит, что люди зачем-то бросают бумажки в жестяные коробочки. Политик видит напряженный и сложный процесс, от которого зависит вся его жизнь. А будущий историк, возможно, увидит поворотный

момент, обозначивший смену эпох в стране. Все дело в том, что позиция, с которой вы смотрите на мир, окрашивает ваше восприятие происходящего. И именно от нее зависят ваши действия.

Все дело в непонимании

Как сказал Джон Грэй, *мужчины с Марса, а женщины — с Венеры*. Иными словами, у нас совершенно разный взгляд на мир. Различия коренятся «в голове», а не «в душе». Если бы мы набрались смелости и выяснили, как именно думают представители противоположного пола, мы сэкономили бы много времени на взаимных обвинениях. Вместо того чтобы разбираться, кто из нас «душевнее», мы обсуждали бы, чья голова лучше подходит для действий в данной ситуации. Мы могли бы достичь настоящего *синергетического эффекта*. Знать особенности мыслительного процесса каждого пола, научиться обсуждать их и даже радоваться им — все равно что изучить иностранный язык.

Войны происходят от непонимания. Если поработать над *пониманием*, можно избежать *столетней войны* и достичь счастья в браке. А тот, кто не изучит «язык» своего партнера, в конце концов увидит, что все его старания достичь душевной близости *теряют силу в переводе*. Не понимая поведения супруга, вы заподозрите, что глубоко в его душе обитают невидимые драконы, что где-то «в глубине» происходит что-то непонятное и зловещее. Вот почему мы склонны говорить о «душе», хотя все проблемы исключительно «в голове».

Посмотрите, что думают мужчины и женщины о чувствах. Мужчины редко говорят о своих чувствах с женами, да и вообще *с кем бы то ни было*. Многие женщины думают, что эта сдержанность указывает на проблемы «в душе». «*Что-то не так, и он не хочет об этом говорить*», — думает женщина. — *Видимо, драконы разбушевались*». Более

того, в конце концов она «переводит» его поведение на свой «язык» следующим образом: «Он меня не любит». Почему? Да потому, что, если женщина перестает говорить о своих чувствах, значит, у нее камень на сердце или ей вообще ни до чего нет дела. Легко приписать другим людям мотивы, которые заставили бы вас самих вести себя подобным образом. Легко, но не всегда правильно. Судить — значит приписывать поступкам людей некие причины и при этом понятия не иметь, почему они поступают так на самом деле. Иисус сказал «Не судите, да не судимы будете» (Мат. 7:1).

Мужчины тоже хороши. Если жена пытается «улучшить» мужа или их отношения, мужу кажется, что его критикуют. Любой непрошенный совет мужчина воспринимает как критику. Он «переводит» действия жены так: «Почему она меня критикует? Я же ничего не сделал, чтобы заслужить это!» Ему кажется, что «в душе» у жены проблемы, и она отказывается их признавать. И снова на сцену выходят драконы. Муж абсолютно безосновательно решает, что поведению жены есть только одно объяснение: ну что за мұка (или другое слово, рифмующееся с «мұкой»)!

Такого рода «суд» не дает нам по-настоящему понять друг друга. Он сеет конфликты и отчуждение. На самом деле, непонятные действия наших супругов — результат того, что мы просто по-разному обрабатываем информацию.

Сказка о двух головах

Внимание, новости: у представителей обоих полов есть мозг. Но работает он по-разному. Хотя поиски различий в мозге идут достаточно давно, современный (и более изощренный) этап охоты за ними начался где-то в 1960-х. В это время исследователи впервые обнаружили, что размер той части гипоталамуса, которая называется *преоптическая*

зона, у мужчин значительно больше, чем у женщин. Потом появилась томография, и это значительно облегчило процесс поиска различий между устройством мужского и женского мозга.

1990-е годы были *Декадой мозга*. Именно в это время количество исследований мозга во всем мире резко возросло. Что же выяснили ученые? Оказалось: чем глубже они копают, тем больше убеждаются, что между мужским и женским мозгом *существуют* огромные различия. Мужчины, как правило, лучше анализируют и систематизируют информацию (более способны к *систематизации*), тогда как женщины обычно лучше считывают окружающую обстановку и эмоции других людей (более способны к *эмпатии*). При этом безусловно доказано, что такие различия имеют *биологическое*, а не *культурное* происхождение.

Несмотря на то что мужской мозг содержит на четыре процента больше нервных клеток и на 100 граммов больше ткани, у женщины больше дендритных соединений между клетками мозга. А это значит, что она использует клетки мозга интенсивнее и эффективнее, чем мужчина. Кроме того, часть мозга, которая называется «мозолистое тело», у женщин больше, чем у мужчин. То есть у женщин быстрее происходит обмен информацией между правым и левым полушарием.

Где-то в промежутке между восемнадцатой и двадцать шестой неделей внутриутробного развития у ребенка мужского пола начинают в полную силу работать гормоны (тестостерон) — и последствия этого события огромны. Они запускают дегенерацию пучков нервных волокон, соединяющих правое полушарие с левым (мозолистое тело). В результате сообщение между двумя полушариями ухудшается. Это очень важно, особенно если учесть, какие процессы происходят внутри каждого полушария.

В левом полушарии сосредоточены логические и мыслительные центры. Правое отвечает за чувства и эмоции, вос-

приятие красоты и социальные отношения. Оказывается, около 85 % мужчин думают в основном *левым полушарием*. В жизни они опираются на логику, и это определяет их способ решения проблем и построения отношений. Поэтому мужчины *ориентированы на задачу*. Конечно, нельзя сказать, что у мужчин совсем не работают функции *правого полушария* — эмоции и эстетическое чувство, которые как раз и ответственны за налаживание устойчивых отношений. Но правым полушарием мы соображаем *чуть-чуть* похуже и выходит это у нас немного вымученно. Почему? Потому что для преодоления мужской предрасположенности к использованию левого полушария требуется огромная концентрация и энергия. Мы, мужчины, не так-то просто «налаживаем связь» с собственными чувствами, и именно поэтому женщины иногда приходят к ошибочному заключению, что мы *врем*. На самом деле, если поведение мужчины кажется неискренним, это далеко не всегда значит, что он лжет. Просто мужчинам *нелегко* переключиться с левого полушария на правое.

Так что мужчины от природы имеют склонность думать односторонне. Мы думаем либо правым, либо левым полушарием и крайне редко — обоими одновременно. Это все равно что работать на двух компьютерах: на одном правой рукой, на другом — левой и при этом не иметь соединительного провода. Оба компьютера работают, но без связи друг с другом.

У женщин же, напротив, нет такого разделения между полушариями. Вдобавок еще во время внутриутробного развития женский гормон эстроген способствует установлению большего количества связей между клетками и полушариями мозга. Соединительные ткани в мозге женщины не дегенерируют, и потому оба полушария прекрасно взаимодействуют и обрабатывают информацию *совместно*. В результате женщины воспринимают происходящее с нескольких точек зрения. У них логика и разум действуют

одновременно с чувствами и отношениями — *их мышление гораздо сложнее, чем мышление мужчин*. Женщины находятся в более тесном контакте с собственными чувствами, поэтому им проще выразить свои эмоции, чем мужчинам. Они обладают повышенной способностью устанавливать связь с другими людьми — вот почему заботу о ребенке берут на себя в основном женщины. Ни в одном человеческом сообществе на земле мужчины не выступают в этой роли. *Различиями в строении мозга* объясняются и более развитые обоняние и слух, и более острое зрение женщин по сравнению с мужчинами. Между прочим, многие женщины думают, что более развитые связи внутри мозга позволяют им работать более эффективно и плодотворно по сравнению с мужчинами. С другой стороны, мужчины считают, что вся эта куча связей — просто поврежденная электропроводка, из-за которой два полушария постоянно путаются друг у друга под ногами.

Все по полочкам

Мужской мозг высокоспециализирован. Разделен на сегменты. Из-за разобщенности двух полушарий в каждый отдельный момент мужчина способен сосредоточиться только на чем-то *одном*. Если просканировать мозг мужчины, занятого чтением, вы обнаружите, что в этот момент он практически глух. Чтобы ответить на звонок по телефону, мужчине приходится просить всех вокруг замолчать, выключить телевизор — все вокруг должно быть подготовлено, *прежде* чем он поднимет трубку. Женщине это не нужно. Под рев телевизора, одной рукой держа ребенка, другой готовя обед, она без промедлений ответит на звонок. Почему? Ее мозг может спокойно разобраться в этой мешанине звуков и действий, а мужской мозг на это просто-напросто не способен.