

## Научитесь драться как девчонка

### *Понимание женщин и конфликт*

**П**осле нескольких недель свиданий, как только вам станет друг с другом уютно, может заявить о себе феномен «американских горок», которые обычно сопровождают любые отношения. Крутые повороты под названием «конфликты» неизбежны. Мы уже говорили, что кроме секса, и побольше, мужчины, вступая в отношения, ждут меньше ссор. И вы уж нам поверьте: эти две вещи связаны на самом интимном уровне. Несмотря на бытующий миф о примирительном сексе, ссоры определенно не усиливают у женщин стремления к сексу. То же верно и для мужчин. Хорошая новость в том, что вы можете научиться избегать ссор и быстрее улаживать конфликты. Есть новость еще лучше: эти умения принесут больше секса в ваши взаимоотношения.

Итак, резюмируем. Женщина не согласится на секс, если она доведена до ручки, расстроена, если чувствует, что вы ее не слышите, не понимаете, не заботитесь о ее чувствах и вообще не думаете о том, что заставляет ее расстраиваться (не важно, имеет это к вам отношение или не имеет). Вы ни силой, ни убеждением

не заставите ее немедленно перестать печалиться и сходить с ума, не решите проблему ее печалей и расстройств при помощи тонкой логики, урезонивания или дипломатических навыков.

Все это работает только в офисе, возможно, в спорте и еще у мужчин, играющих в покер. Но это никогда не сработает с женщиной вашей жизни, поэтому избавьте себя и ее от головной боли и сердечных приступов, приняв эту истину как неизбежность.

Если конфликт разразился, женщина хочет только одного: чтобы ее выслушали. Ее задача в ходе конфликта — сделать так, чтобы партнер (то есть вы) лучше ее понял. Собственно решение проблемы — дело вторичное. Для мужчин же именно решение, как правило, стоит на первом месте. Они набрасываются на проблему с тем же напором и священным трепетом, с каким их предки атаковали бизона, соседнее племя или другого хомо, подобравшегося слишком близко к их пещере или их женщине.

Но для напора, штурма и натиска нет места, когда вы пытаетесь разрулить конфликт с женщиной вашей жизни.

Сэкономьте пыл и напор для постели.

## Вот он, конфликт

Помните такую фразу на наклейках, которые повсюду красуются на бамперах: «Конфликт просто случается»<sup>\*</sup>? Для него не нужны ни повод, ни резон. Доктор психологии Пол Экман

---

\* Shit still happens («Дерьмо (говно) случается») — распространенное английское сленговое выражение. Выражение представляет собой констатацию факта, что жизнь наполнена несовершенствами, и в какой-то мере по смыслу близко к французскому *C'est la vie* («Такова жизнь»).

называет такие конфликты отношений «инцидентами, достойными сожаления». Инциденты, достойные сожаления, неизбежны в любого рода отношениях, даже самых превосходных, счастливых и радостных на всем белом свете. Случается всякое, и конфликты тоже.



«Именно об этом мы и толкуем, Боб. Нельзя просто прикидываться мертвым каждый раз, когда Вера затрагивает трудную проблему».

Так что же в большинстве случаев вызывает подобные инциденты? Деньги? Семейные вопросы? Проблемы секса? Наше исследование показывает, что чаще всего достойные сожаления

инциденты проистекают абсолютно на пустом месте. Правда- правда — в основе большинства столкновений нет никакой конкретной проблемы. И несмотря на бытующее противоположное мнение, мужчины и женщины не так уж сильно отличаются друг от друга, испытывая гнев. Доктор наук, исследователь Джеймс Аверилл, который преподает в Массачусетском университете в Амхерсте, попросил мужчин и женщин вести дневник, записывая там каждый случай, когда они будут испытывать гнев. Результаты показали, что между женщинами и мужчинами в этом особых отличий нет<sup>1</sup>.

Согласно проведенному исследованию, отличия касаются того, как мужчины и женщины с этим гневом справляются. Резюме: мужчины справляются с гневом по-другому. Сандра Томас из университета Теннесси возглавила проект под названием «Исследование женского гнева» — первое «широкомасштабное, всеобъемлющее эмпирическое исследование гнева в повседневной жизни обычных женщин». Результаты выявили, что женский гнев проистекает от одной или более из трех главных причин: беспомощности, несправедливости и безответственности других людей<sup>2</sup>.

Так что если вы не слушаете свою женщину (или отказываетесь оторваться от пульта телевизора), она начинает сердиться, потому что чувствует себя беспомощной. Если вы не относитесь к ней как к равной в процессе принятия решений, если предаете ее доверие, она ощущает несправедливость и, соответственно, злится. Если вы не берете на себя справедливую долю работы по дому или не приходите, когда обещали (безответственность других), она на вас злится.

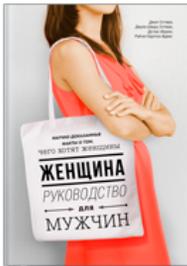
Доктор наук Раймонд ДиДжузеппе, декан факультета психологии Университета Сент-Джонс в Нью-Йорке, обследовал

1300 человек и также обнаружил, что мужчины и женщины с одинаковой частотой испытывают гнев, но по-разному его ощущают и выражают. Исследования показали, что мужчины, злаясь, чаще применяют физическую агрессию, агрессию пассивную, а также месть, чтобы справиться с этим состоянием. Доктор ДиДжузеппе обнаружил, что женщины злятся дольше, реже выражают свой гнев напрямую и более злопамятны, чем мужчины. Также женщины склонны к непрямой агрессии, то есть если женщина на вас злится, она, скорее всего, будет молчать, а не кричать вам в лицо. (Что касается женщины вашей жизни, это может быть, а может и не быть правдой.)

Итак, если дело не доходит до осознания печального факта, что женщина вашей жизни перестала с вами разговаривать, как понять, что она сердита? И что делает Герой, если женщина на него злится?

## Страховка от потопа

Сейчас мы откроем вам два секрета, которые открыла наша Лаборатория любви. Во-первых, в конфликтных ситуациях мужчин чаще, чем женщин, переполняют и затопляют эмоции. А во-вторых, в состоянии полного затопления лишь мужчины, способные управлять частотой своего пульса, имеют возможность сократить объем критики, оборонительного поведения, презрения и замалчивания проблем, которые сильный пол приносит в конфликт. Эти четыре вещи мы именуем Четырьмя всадниками апокалипсиса в отношениях. Если вы провоцируете эскалацию конфликта, реагируя критикой, оборонительным поведением, презрением и замалчиванием, то 81 процент, что вы приближаете Судный день своих отношений или брака.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

