

Джон Готтман,  
Джули Шварц Готтман,  
Дуглас Абрамс,  
Рэйчел Карлтон Адамс

НАУЧНО ДОКАЗАННЫЕ  
ФАКТЫ О ТОМ,  
ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ

**ЖЕНЩИНА**

РУКОВОДСТВО

→ для ←

МУЖЧИН

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

# Оглавление

Введение. Секреты от Лаборатории любви ..... 9

## Часть первая

### Понять женщину

Глава 1. Чего хотят женщины? ..... 18

Глава 2. Сама себе на уме ..... 39

## Часть вторая

### Как назначить женщине свидание

Глава 3. Читай по моим бедрам ..... 57

Глава 4. Первые впечатления ..... 72

## Часть третья

### Соблазнение женщины

Глава 5. Как сделать первый шаг ..... 91

Глава 6. Всего лишь интрижка? ..... 101

## Часть четвертая

### Как заняться любовью с женщиной

|   |     |
|---|-----|
| Глава 7. Образ — ваше все .....           | 117 |
| Глава 8. Ее тело — волшебная страна ..... | 129 |
| Глава 9. Станьте для нее лучшим .....     | 142 |

## Часть пятая

### Жизнь с женщиной

|  |     |
|--|-----|
| Глава 10. Научитесь драться как девчонка .....                               | 171 |
| Глава 11. Почему нужно так много времени,<br>чтобы купить пару туфель? ..... | 189 |
| Глава 12. Лучшие друзья навсегда .....                                       | 199 |

## Часть шестая

### Любить женщину во веки веков

|   |     |
|---|-----|
| Глава 13. Она ли та единственная? ..... | 213 |
| Глава 14. Материнская природа .....     | 230 |
| Глава 15. Остаться вместе .....         | 244 |
| Благодарности .....                     | 255 |
| Об авторах .....                        | 257 |
| Примечания .....                        | 261 |

## ГЛАВА 1

# Чего хотят женщины?

*Как понять женское сердце*

*Величайший вопрос, остающийся без ответа,  
на который до сих пор не могу ответить я сам,  
несмотря на 30 лет исследований женской души:  
«Чего хочет женщина?»»*

Зигмунд Фрейд

*Пытаться понять женщину — все равно что вы-  
яснять, чем пахнет цвет цифры девять.*

Уилл Феррелл

**С**тивена Хокинга, легендарного астрофизика, человека, решившего одну из сложнейших загадок Вселенной, недавно спросили, о чем он размышляет чаще всего. Его ответ вовсе не стал сюрпризом. Какая же научная загадка бросает вызов гениальному Хокингу? «Женщины, — сказал он. — Это полнейшая тайна».

И если Хокинг, Фрейд и Феррелл, два величайших ученых и один из забавнейших комиков нашего времени, признают, что не могут понять женщин, то на что остается рассчитывать среднестатистическому представителю сильного пола? Как найти свой путь в ошеломляющей вселенной, имя которой — Женщина? Прежде всего, дабы раскрыть сию тайну, следует уяснить простой принцип: все женщины уникальны. Да-да, каждая из них — единственная в своем роде. В итоге ваша задача — стать величайшим в мире любовником, бойфрендом или мужем именно для своей возлюбленной. В общем, если желания и потребности вашей дамы входят в противоречие с данными нашей Лаборатории — слушайте даму. Ее истина — единственная, которая что-то значит. Но эта книга поможет вам поскорее узнать все необходимое, потому что наши исследования показали: у всех женщин есть что-то общее в том, как они играют, работают, мечтают и любят. Именно этими секретами мы хотим поделиться с вами.



Второе, что вам следует знать, тоже не так сложно, как вы думаете.

Представьте, что вы турист в незнакомой стране, а эта книга — ваш путеводитель по сердцу и уму — да, и телу! — сего суверенного государства. Как и перед посещением прочих незнакомых мест, нужно подготовиться: почитать туристические справочники, собрать необходимое снаряжение, выучить язык и узнать как можно больше о культуре, истории и традициях.

Необходимо полное погружение. Кроме того, вы захотите узнать законы этой страны, уяснить, что считается преступлением и какое за него полагается наказание. Вспомните «Полуночный экспресс»\*. Никто не хочет оказаться за решеткой в чужой стране. И Женское царство — не исключение.

## Первое, что женщины ищут в мужчинах

Что прежде всего привлекает женщин? Накачанный пресс? Шестизначный банковский счет? Им нужен высокий красавец на белом коне? Нет, нет и нет. Первейшее из качеств, необходимое женщинам, чрезвычайно просто: надежность. Да-да, именно надежность. А сейчас, прежде чем вы удовлетворенно откинетесь на спинку кресла и отложите эту книгу, потому что и так знаете, что *она* не сомневается, что вы человек надежный, подумайте еще раз. Надежность — это не только то, что вы, к примеру, не играете в азартные игры или, если речь идет

---

\* Кинофильм, в основу которого легли реальные события из жизни американского гражданина Билли Хейса. За незначительное правонарушение он был приговорен турецкими властями к беспрецедентно большому сроку. *Здесь и далее, если не указано иное, прим. перев.*

о долговременных отношениях, ни разу ей не изменяли. Это очень важно с точки зрения надежности, но недостаточно.

Там, где дело доходит до ухаживаний и вступления в брак, смысла надежности таков: вы именно тот, за кого себя выдаете, и ваши слова не расходятся с делом. Здесь выступают на первый план такие понятия, как доверие, ответственность и отсутствие попыток казаться не тем, кто вы есть на самом деле (ну, чуток привести себя в порядок не помешает).

Почему надежность так важна? Почему именно по этому качеству страдает сердце женщины? Подумайте сами. На протяжении всей истории безопасность и благополучие женщины, а также ее потомства зависели от надежности ее партнера. И нельзя сказать, что в наши дни этот принцип — лишь пережиток седой древности. Отец оказывает самое важное влияние на здоровье и успешность детей, причем делает это самыми различными способами. Если отцы не принимают участия в жизни детей, то вероятность того, что те будут жить в бедности, возрастает в пять раз, что они не добьются успехов в школе — втрое и с вероятностью вдвое большей они станут испытывать эмоциональные и поведенческие проблемы, употреблять наркотики, совершать преступления или самоубийства<sup>1</sup>. О да, мужчины имеют значение! И мужчины чрезвычайно важны для женщин и их детей. Вот почему женщины ищут мужчин, отличающихся надежностью.

Сейчас вы, возможно, скажете: «Минуточку, мы же только познакомились!» или «Я только подумываю назначить ей свидание!» Прекрасно. Теперь, когда вам известны ее самые глубокие, обоснованные законами эволюции нужды, вам будет легче завоевать ее сердце — на одну ночь или на всю жизнь. Просто помните, что она каждую минуту спрашивает себя,

даже если делает это неосознанно: «Он надежен? Станет он мне поддержкой? На него можно положиться? Ему можно доверять?» Именно по этой причине женщины считают, что пожарные — горячие штучки. (А вовсе не из-за усов.) Просто эти парни — воплощение всех вышеуказанных качеств. Они — настоящие герои. И вы можете стать таким.

Вот почему все эти символические акты внимания и желания защитить, о которых вам столько говорили ваши бабушки, на самом деле очень важны. Откройте для нее дверь, придвиньте ей стул, а гуляя с ней, идите с той стороны, что ближе к дороге (да-да!). Тем самым вы сигнализируете своей спутнице, что о ней заботитесь и стремитесь ее защитить. Приходя на встречу вовремя и делая именно то, о чем договаривались, вы как бы говорите ей: «О, ты можешь мне доверять». Этим можно восхищаться или отвергать это как пережиток рыцарства, однако именно в этом кроется истина: вы сигнализируете о своей надежности.

Но быть надежным — это не только физически оберегать женщину и ее детей. Это значит еще и оберегать ее сердце.

## Две главные женские жалобы

Наша Лаборатория любви обнаружила, что существуют две главные жалобы женщин на мужчин. Первая: «На него никогда нельзя положиться». Вторая: «Мне не хватает ощущения близости и контакта». Женщины могут чувствовать себя одиночками, даже если у них есть отношения с мужчиной. И эти жалобы во многом взаимосвязаны. Женщины не могут положиться на своего мужчину именно тогда, когда нуждаются в нем. И основные жалобы касаются эмоциональной стороны: выслушать, позаботиться, оградить женское сердце от страданий.

Две главные мужские жалобы иные: «Слишком много ссор и слишком мало секса». Звучит знакомо? Мужчины тоже одиноки, даже если у них есть отношения с женщиной. Мы обнаружили, что мужчины нуждаются в ощущении близости не меньше, чем женщины, но их понимание тесной связи заключается в том, чтобы было поменьше ссор и побольше секса.

Эти на первый взгляд разные жалобы женщин и мужчин на самом деле имеют причинную взаимосвязь, и устранить их можно при помощи простого навыка, который нам нравится именовать сонастройкой. Если мужчина сонастроен со своей женщиной, ссоры сходят на нет, секс становится регулярнее (и лучше) и больше нет ощущения одиночества как у него, так и у нее. Кроме того, сонастройка — это навык, обеспечивающий подлинную эмоциональную связь, из которой проистекает надежность, а надежность — именно то, в чем женщины нуждаются и о чем мечтают. Другими словами, это огромное достижение.

Лаборатория любви проводила опросы, в ходе которых спрашивала женщин и мужчин, хорошо ли у них получается общаться со своими партнерами (особенно когда те ощущают печаль, гнев или потребность в привязанности). И вот какую фундаментальную вещь мы обнаружили. Ссоры у множества пар происходят из-за того, что мужчины не обращают внимания на женские эмоции, не сонастраиваются с партнерами. Если вы пытаетесь изменить, устранить, свести на нет, высмеять или проигнорировать эмоции женщины, это значит, что вы просто не воспринимаете их всерьез.

Обучитесь сравнительно простому и вместе с тем очень важному навыку сонастройки — и ваши отношения изменятся коренным образом. (Сонастройка также отлично послужит

вам на работе, при выполнении родительских обязанностей, да и вообще во всем, что касается отношений между людьми.) Мы обнаружили, что мужчины, научившиеся эмоциональной сонастроенности, получают от отношений именно то, чего желают: меньше ссор и больше секса.

## Настройка женского сердца

Итак, почему же сонастройка работает в отношениях с женщинами? Женщине нужен мужчина, который будет рядом с ней, когда она в нем нуждается, который будет ею интересоваться и заботиться о ней. Женщины хотят, чтобы их уважали, слушали и налаживали с ними связь. Прежде чем вы скажете «Опять бла-бла-бла», давайте взглянем на это как на логическое уравнение.

**Черта, которую женщины ищут прежде прочих:  
надежность.**

**Надежность выстраивается через:  
эмоциональную связь.**

**Эмоциональная связь создается через:  
сонастроенность.**

**Отсюда следует: эмоциональная  
сонастроенность = надежность.**

Где же можно купить баночку-другую этой сонастроенности? Нигде, увы. Но научиться ей можно. Это несложно.

Не ракеты же в космос запускать. А еще у этого термина есть удобный акроним, который легко вспомнится, когда в следующий раз вы будете со своей дамой. Итак, у нас есть английское слово A-T-T-U-N-E — СОНАСТРОЕННОСТЬ.

**A — ATTEND, ВНИМАНИЕ.** Уделяйте ей ваше безраздельное внимание. Это значит вот что: если женщина хочет с вами поговорить, отвлекитесь от компьютерной игрушки, отложите в сторону мобильник и своими действиями продемонстрируйте, как вам важна и она сама, и то, что она вам говорит. Даже если речь идет о том, чем она сегодня занималась, или вообще о том, что вам кажется маловажным, помните: для нее это важно — таким образом она просит вас об эмоциональном контакте. Если вы приходите на свидание с женщиной, направьте все свое внимание только на нее. Не разглядывайте интерьер, не смотрите на других женщин, не пишите своим приятелям эсэмэски, обедая с дамой. Внимание = привязанность, и внимание — это то, как вы выражаете свою любовь.

**TT — TURN TOWARD, ПОВЕРНУТЬСЯ ЛИЦОМ.** Это не метафора и не выражение в стиле нью-эйдж. Физически. Повернитесь. Лицом. К своей. Партнерше. Для женщин близость равна разговору лицом к лицу или с глазу на глаз. Доктор наук, биоантрополог Хелен Фишер из Рутгерского университета говорит: «Для мужчин близость — игра или работа бок о бок. Вероятно, такой подход коренится в глубокой древности. Представьте себе доисторических мужчин: собравшись на охоту, они спокойно вглядываются в травяное море, надеясь увидеть там пасущегося бизона. К врагам поворачивались лицом, с друзьями садились рядом»<sup>2</sup>. Резюме: если только вы с вашей дамой не собираетесь охотиться на бизона, разговаривая, поворачивайтесь к ней лицом.

**U — UNDERSTAND, ПОНИМАНИЕ.** Не важно, что именно она говорит, ваша задача — понимание, а понимания можно добиться, задавая вопросы. Если ваша спутница жалуется на лучшую подругу, не предлагайте ей готовое решение, не пытайтесь ее отвлечь, не задумывайтесь над тем, как вы можете исправить ситуацию, не отшучивайтесь и не воспринимайте проблему как ничтожную. Задавайте вопросы о том, что она чувствует и что все это для нее значит. Ваша часть сонастроенности заключается не только в том, чтобы сказать: «Я понимаю». Нужно проявить истинную заинтересованность, постараться понять, почему это для нее так важно. Не важно, жалуется ли она на проблемы с матерью, расстроена из-за своего босса или дуется на вас, ваша цель — понять.

**N — NONDEFENSIVELY LISTEN, ВЫСЛУШАТЬ НЕ ОБОРОНЯЯСЬ.** Если вы внимательно слушаете, повернувшись к ней лицом, и искренне стремитесь понять, то уже встали на путь необоронительного слушания. Это особенно важно, если предмет, о котором женщина говорит или которым опечалена, вы сами. Не реагируйте. Мы все, конечно, не любим, когда нас критикуют или нападают на нас. Но вот в чем весь фокус: если вы нападаете в ответ, извиняетесь, оправдываетесь или спорите, то навлекаете еще больше критики себе на голову. Не прерывайте ее страстного монолога и не забывайте, что любое чувство — это факт для того, кто чувствует. Согласны вы с ее реакцией и с тем, как она видит реальность, или нет, в данный конкретный момент ее чувства для нее реальны. Вам нужно всего лишь выслушать, как она их выражает. Вам специально даны два уха и только один рот — так что усвойте привычку говорить в два раза меньше, а слушать в два раза больше. Многие мудрые мужчины следовали этому совету. Трудно недооценить

важность этого принципа для целей нашей Лаборатории. Мужчины, способные «понижающе регулировать» свой гнев (иными словами, уметь себя успокаивать и не допускать избыточных реакций), умеют выстраивать самые замечательные взаимоотношения.

**Е — ЕМРАТНIZE, СОПЕРЕЖИВАНИЕ.** Если вы любитель Star Trek\*, вспомните навык эмпатии, соединения разумов, которым владели жители Вулкана. Тех из вас, кто думает, что уже целиком и полностью разобрался со всем этим «пониманием», просим: подумайте получше. Понимание — это занятие, связанное с интеллектом, эмпатия — с эмоциями. Постарайтесь почувствовать то, что чувствует ваша партнерша, независимо от того, логично это с точки зрения настоящего вулканца или нет. Окунитесь в эмоции, которые она выражает. Как это сделать? Можно спросить у женщины, что она чувствует (гениальное решение). Можете также научиться читать язык тела: руки скрещены, дыхание неглубокое, лицо покраснело? Все это признаки того, что ее «все достало». Дайте ей понять, что цените ее чувства и что вам понятно, почему она чувствует именно так. Не будем забираться в дебри науки о мозге и разьяснять, почему все работает так или этак. Давайте просто скажем, что часть мозга, отвечающая за эмоции, успокаивается, если ощущает, что есть связь с другим человеком и нет одиночества. Продемонстрируйте эмпатию и сопереживание. Все это не хорошо и не плохо.

---

\* «Звездный путь» — культовый сериал 1960-х годов, по которому до сих пор снимаются продолжения. Действие сериала происходит во второй половине XXIII века (2264–2269 годы), там повествуется о пятилетней научно-исследовательской миссии звездолета Объединенной федерации планет «Энтерпрайз NCC-1701» под командованием капитана Кирка.

Если какая-то часть вас вопиет: «Если я так поступлю, она тут же этим воспользуется и одержит верх!» — помните: сонастроенность с ее чувствами не означает, что нужно соглашаться со всем, что она говорит. Нужно ее просто слышать — слышать и понимать. Даем слово: если вы начнете с этого, обсуждение вопроса, как разрулить конфликт между вами и вашей партнершей, пройдет намного лучше (см. главу 10). В результате — меньше ссор и больше секса. Вместо того чтобы просто излить на вас гнев, она почувствует, что в безопасности, что ее услышали, а значит, вы ею интересуетесь и хотите разрешить проблему, чтобы потом можно было порадоваться обществу друг друга.

Сонастройка — это навык, и, как любой навык, он оттачивается с практикой. Итак, практика. Настройтесь на своего партнера, мать, приятеля, начальника, на свою собаку. Этот простой навык, этот простой процесс сможет глубинным образом изменить ваши взаимодействия со всеми и каждой женщиной в вашей жизни — изменить всю динамику ухаживаний и отношений. Большинство мужчин впустую тратят время, когда пытаются произвести впечатление на женщину, без умолку говоря о себе, любимом, а в результате только отталкивают ее этим. Как раз этого женщины и не терпят. Проще говоря, слушая, вы кажетесь гораздо сексуальнее, чем разговаривая. Задавая вопросы, вы кажетесь сексуальнее, чем вещая без умолку. Проявить искренний интерес к ней гораздо важнее, чем пытаться казаться ей интересным.

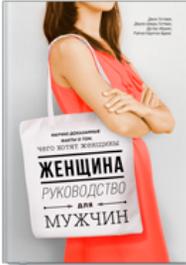
Как мы уже установили, если вы хотите установить с женщиной прочные отношения, она должна точно знать, кто вы, а еще ей нужно чувствовать себя в безопасности рядом с вами. Эмоциональная безопасность, как и эмоциональная взаимосвязь, выстраивается в процессе сонастройки. Когда партнерша

обращается к вам за вниманием, когда эмоционально тянется к вам, а вы делаете шаг ей навстречу, это доказывает вашу надежность и эмоциональную безопасность. Если вы затыкаете ей рот, игнорируете или любым иным способом отказываетесь от сонастроенности (особенно если она в данный момент расстроена), она не будет ощущать в вашем присутствии эмоциональной защищенности — напротив, ощутит, что не может с вами быть самой собой.

Кроме того, женщина нуждается в физической защищенности. В дошкольном возрасте всех нас учили, что нельзя бить других детей. Но есть и другие, менее очевидные ситуации, когда женщина физически не чувствует себя в безопасности рядом с вами. Мужчины, как правило, крупнее женщин, их голоса звучат глубже и громче. Если вы пользуетесь голосом или своими габаритами, чтобы настоять на своем, даже если на самом деле об этом не думаете, женщина не будет чувствовать себя рядом с вами в безопасности и несколько не будет вам доверять. Вы можете сонатраиваться хоть день и ночь, но никогда не получите титула «герой» в ее Департаменте доверия, если будете добиваться своего, играя мускулами.

Вот когда женюсь, тогда и займусь  
всей этой надежностью

Возможно, сейчас у вас нет долговременных отношений, и, возможно, вы таких отношений и не желаете. Но фактор надежности все равно никуда не девается. Пусть вы встречаетесь с десятью женщинами, с которыми познакомились по интернету, — все равно должен существовать некий уровень доверия,



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

