

••• Шонти и Джефф Фельдан •••

СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО:

МУЖЧИНАМ  
ЖЕНЩИНАМ

*Путеводитель  
по внутреннему миру женщин*

3-е издание



Санкт-Петербург, 2012

## **ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ БУДУТ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ, ОТ ШОНТИ**

Я хочу сердечно поприветствовать, но в то же время и предостеречь всех женщин, своих подруг, которым не терпится узнать, что же нам следует рассказать о себе мужчинам.

Беседуя с супружескими парами на темы, обсуждаемые в этой книге, а также в моей предыдущей книге под названием «Строго конфиденциально: женщинам о мужчинах», и Джефф и я сознавали, насколько осторожно следует давать оценки реакциям мужчин и женщин после прочтения ими обеих книг. Следует помнить, что мужчины и женщины реагируют на новую информацию друг о друге совершенно по-разному.

Как правило, женщины «перерабатывают» новую информацию посредством ее обсуждения. Так, услышав или прочитав что-то новое в книге «Строго конфиденциально: женщинам о мужчинах», они обычно тут же с удивлением спрашивают своего мужа: «Это

правда?», что выливается затем в задушевный разговор, результатом которого становятся более близкие отношения с их избранником.

Напротив, мужчины «переваривают» новую информацию внутри себя, размышляя над ней и обдумывая ее наедине с собой, и обычно не обсуждают *ничего* вплоть до достижения полного понимания того или иного конкретного предмета. К примеру, услышав или прочитав об открытиях, которыми мы делимся в книге «Строго конфиденциально: мужчинам о женщинах», они спокойно и сосредоточенно приступают к обработке полученной информации. Дело в том, что в течение некоторого времени они не способны обсуждать эту тему — во всяком случае, говорить об этом много. А это... не способствует оживленному устному общению!

Такая особенность мужского поведения может стать серьезной проблемой, если женщина не понимает ее причин и не готова к подобной реакции с мужской стороны. Она может решить: «Он не узнал ничего нового обо мне» или даже «Ему нет до меня никакого дела».

Но нам известно, что эти выводы неверны. Если, каким бы трудным для нас это ни было, мы, женщины, предоставляем своим мужьям время для «переработки» новой информации, то обнаруживаем, что их поведение изменилось — хотя они и молчат о том, что нового узнали и какие выводы сделали.

Итак, после того как ваш возлюбленный прочтет эту книгу, смотрите в оба, чтобы не пропустить перемен, которые в нем произойдут!

*Шонти*

## НЕ ТАКИЕ УЖ СТРАННЫЕ!

Почему вам нужна  
новая карта женской вселенной

Как и некоторым из моих приятелей, вам, наверное, захочется поскорее проскочить эту вступительную часть, чтобы сразу прыгнуть поближе к главе о сексе. Что ухмыляетесь? Значит, я попал в точку?

Впрочем, ничего плохого в этом нет — скорее, это говорит о некотором малодушии с вашей стороны. Подумайте, если вы в хороших отношениях с женщиной и отношения эти длятся не один день, то поможет ли такой образ действий упрочить эти отношения и сохранить их надолго?

Будьте честными с самими собой: ведь вы взяли эту книгу в руки в надежде узнать нечто новое и полезное для себя. И это информация не о том, как улучшить свою сексуальную жизнь (во всяком случае, речь пойдет не только об этом), а о том, как достичь более гармоничных взаимоотношений с любимой женщиной, избежать трений и добиться взаимопонимания. Наверное, ваше внимание в

первую очередь привлек текст на задней стороне обложки, где сказано, что эта книга поможет лучше понять свою спутницу жизни.

И это действительно так. Каждая глава этой книги расскажет нечто новое о женщине, находящейся рядом с вами, и это новое может либо смутить, либо озадачить, либо разозлить вас. Но каждая глава предлагает и весьма простые и доступные способы решения проблем в ваших взаимоотношениях. Нужно только решиться изменить привычный ход своих мыслей. Итак, если вы прочтете эту маленькую книгу от корки до корки, вашим глазам откроются такие вещи, касающиеся вашей жены или подруги, о которых вы даже представления не имели.



Каждая глава предлагает весьма простые и доступные решения.

Я знаю, о чем говорю, ведь именно так было и со мной, Джеффом, — совершенно обычным, «среднестатистическим», слегка растерявшимся (точнее сказать, чаще совершенно растерянным) мужчиной. А поскольку нам, вот таким вот озадаченным парням, лучше держаться вместе, то основную часть повествования в этой книге я беру на себя.

## ДЛЯ НАЧАЛА — НЕБОЛЬШОЙ ЭКСКУРС В ПРОШЛОЕ

В 2004 году вышла в свет книга Шонти «Строго конфиденциально: женщинам о мужчинах», вскоре ставшая бестселлером. Посредством обширных статистических исследований, проведенных в общенациональном масштабе, привлечения к участию в эксперименте контрольных групп женщин и других изысканий ей удалось открыть глаза многих женщин на вещи, которые мы, мужчины, всегда мечтали довести до сведения своих жен. В частности, то, что большинство из нас нуждается в *уважении* больше, чем в любви. Или то, что помимо желания иметь достаточно секса, мужчины остро нуждаются и в том, чтобы чувствовать себя *желанными* для своих любимых.

Я не могу этого объяснить, но в большинстве случаев данные открытия повергали женщин в состояние шока, тогда как для меня все эти вещи были совершенно очевидными. Однако поток писем со всей страны как от женщин, так и от их благодарных мужей, показал нам реальные преимущества и пользу от того, что противоположный пол получил возможность узнать нечто для себя неизвестное и новое.



Я не могу этого объяснить, но в большинстве случаев данные открытия повергали женщин в состояние шока.

По прочтении же этой книги приходит очередь удивляться другой стороне. Теперь Шонти с изумлением восклицает: «Не могу поверить, что ты не знал этого раньше!»

Когда издатель первой книги Шонти «Строго конфиденциально: женщинам о мужчинах» впервые предложил нам написать книгу также и для мужчин, чтобы помочь им лучше понимать женщин, у меня возникли два рода сомнений. Во-первых, я сомневался в том, что мужчины заинтересуются еще одной книгой «о взаимоотношениях» по той причине, что большинство из нас в последний раз читали книгу такого рода в период своих добрачных психологических консультаций, и то потому, что их к этому принуждали. Во-вторых, я не мог поверить, что женщину вообще можно познать. Даже в ряду с другими, весьма непростыми для скорого восприятия предметами (к примеру, такими, как режим морских приливов или перспективы бейсбольного игрока) — даже в сравнении с ними такой феномен, как внутреннее устройство женщины, представляется совершенно непознаваемым.

Когда я попытался объяснить причину своего скептицизма членам одной из контрольных женских групп, у нас состоялся следующий разговор.

*Джефф:* Мужчины считают женщин странными и непредсказуемыми существами. Они рассуждают так: «Я нажимал на этот рычаг на прошлой неделе и



получил определенную реакцию. Но когда я нажал на тот же рычаг на этой неделе, я получил совершенно другую реакцию. Это очень странно!»

*Женщина из группы:* На самом деле мы не такие уж странные. Если вы нажимаете на тот же рычаг и получаете другую реакцию, значит, либо вы нажали на другой рычаг, либо нажали как-то иначе.

*Шонти:* Мужчинам не помешало бы иметь что-то вроде путеводителя по внутреннему миру женщин: мы не так уж непредсказуемы, и составить такой путеводитель возможно. Женщины вполне могут стать территорией, доступной для изучения и понимания.

*Джефф:* Видите ли, для мужчины общение с женщиной очень часто подобно хождению по болоту: ты не знаешь, куда наступишь, но знаешь, что раньше или позже обязательно увязнешь в этих зыбучих местах так, что почва поплывет у тебя под ногами. И чем отчаяннее ты стараешься высвободиться, тем глубже погружаешься. Поэтому все мужчины на земле одинаково хорошо знают, что самое лучшее в этом случае — закрыть рот и надеяться, что кто-нибудь придет тебе на помощь.

Когда я поднял этот вопрос, все женщины из контрольной группы и Шонти вместе с ними уверяли меня — и я сам с тех пор в этом убедился, — что мужчины совсем не обязаны жить «на болотах». Это открытие привело нас к следующей формулировке подзаголовка этой книги: «Путеводитель по внутреннему миру женщин».



Для мужчины общение с женщиной очень часто подобно хождению по болоту: ты не знаешь, куда наступишь, но знаешь, что раньше или позже обязательно увязнешь в этих зыбучих местах.

## ШЕСТЬ ОТКРЫТИЙ

Важнейшим ключом к решению проблемы нейтрализации эффекта «заболоченной местности» в жизни мужчины является понимание им одного важного факта: некоторые из его основных представлений о своей жене либо чересчур упрощены, либо абсолютно ошибочны. Под «упрощенным» представлением я понимаю нашу привычку оперировать поверхностными заключениями о личностях своих жен и подруг. И что еще хуже — многие мужчины совершенно не умеют использовать свое ограниченное понимание этого феномена в реальной жизни.

Например, почти все мужчины слышали, что женщины нуждаются в том, чтобы чувствовать себя в безопасности. Но что это значит в действительности? Большой дом? Пополняемый счет в пенсионном фонде? А каким огромным и шокирующим открытием стало для меня то, что, как бы высоко ни ценили женщины финансовую надежность, чувство внутренней защищенности представляет для них несравненно большую ценность! Отсюда следует, что важнее всего

для них близость с нами и уверенность в том, что мы всегда, в любых обстоятельствах будем рядом. И ведь, как ни парадоксально, нам, мужчинам, обеспечить нашим женщинам душевную защищенность гораздо проще, чем финансовую, мысли о которой не дают нам покоя ни днем, ни ночью.

Книга «Строго конфиденциально: мужчинам о женщинах» подведет вас к более глубокому пониманию того, что ежедневно происходит с вашей избранницей, и того, чем она живет. Я уверен, что, начав анализировать эти факты, вы будете поражены, насколько это касается вас обоих.

В центре рассуждений, составляющих доминанту нашей книги, — шесть главных открытий, содержание которых раскрывается ниже. Некоторые из них немало вас удивят, а другие поначалу покажутся банальностями, но со временем вы поймете, что здесь все тоже гораздо сложнее, чем вы думали (эффект «заболоченной местности» — сюрпризы могут обнаружиться там, где вы их совсем не ожидали).



Книга «Строго конфиденциально: мужчинам о женщинах» подведет вас к более глубокому пониманию того, что ежедневно происходит с вашей избранницей, и того, чем она живет.

| <b>Наши поверхностные знания</b>   | <b>Что это означает на практике</b>   |
|--|---|
| Женщине необходимо чувствовать себя любимой                                      | Даже если ваши отношения безупречны, вполне вероятно, что ваша избранница не уверена в вашей любви к ней, и эта неуверенность может порождать серьезные конфликты, единственный путь к разрешению которых — убедить ее, что вы ее действительно любите. |
| Женщины эмоциональны   | Женщин постоянно преследуют мысли о прошлом и настоящем, причем одновременно и весьма назойливо — так что избавиться от них не так-то просто.   |
| Женщины хотят чувствовать себя защищенными, и прежде всего — в финансовом плане  | Ваша избранница настолько остро нуждается в эмоциональной защищенности и ощущении близости с вами, что ради них она готова мириться с финансовыми трудностями.  |
| Женщине не нужно, чтобы мужчина решил ее проблему — ей нужно, чтобы он слушал ее | Когда она говорит о своей эмоциональной проблеме, собственные чувства и желание быть услышанной для нее значительно важнее, чем сама проблема.  |

| Наши поверхностные знания  | Что это означает на практике  |
|--|---|
| Женщине не нужно столько секса, сколько нужно мужчине; она просто не хочет вас | Физически женщина нуждается в сексе меньше, чем мужчина, но это не имеет отношения к вопросу о том, насколько ее партнер желанен для нее.                                       |
| Женщина стремится выглядеть привлекательной                                    | В душе вашей разумной и уверенной в себе избранницы живет маленькая девочка, страстно желающая знать о том, что вы находите ее красивой и что ваши глаза смотрят только на нее. |

## КАК МЫ ПРИШЛИ К СВОИМ ОТКРЫТИЯМ: МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Почти в течение года Шонти и я занимались изучением «карты местности» — внутреннего мира женщин, характерных особенностей этой «территории», остающихся недоступными для понимания большинства мужчин. Кроме проведенных нами нескольких сотен интервью с женщинами с глазу на глаз мы также собрали огромный объем информации о событиях частной жизни женщин, в которую Шонти включила материалы из своей книги «Строго конфиденциально: женщинам о мужчинах». Я беседовал

с мамами-домохозяйками, с деловыми женщинами, имеющими свой бизнес, с секретаршами; я общался с женщинами на борту самолетов, в контрольных группах и в толпе, собиравшейся возле столика Шонти после конференций. Я также проштудировал сотни электронных писем и дискуссий с форумов на сайте Шонти: [www.4-womenonly.com](http://www.4-womenonly.com).

Во всех этих местах наших встреч я часто чувствовал себя неким «чужеродным объектом» мужского пола. Я был подобен репортеру, затесавшемуся в ряды наступающих войск: на голове — каска, в руках — включенный ноутбук.

По завершении исследований мы тщательно обработали всю полученную информацию. В этом, как и при подготовке первой книги Шонти, нам помог специалист-статистик Чак Коуэн, бывший директор отдела статистических исследований Бюро переписи населения США (U.S. Census Bureau), а также научная группа «Decision Analyst». Объединенными усилиями они оказали нам огромную помощь в разработке и проведении глубокого и представительного анализа данных опроса четырехсот женщин по всей стране. После всех интервью, анализа реальных событий и обработки других источников информации выяснилось, что нашими консультантами в процессе работы над книгой стали более трех тысяч женщин.

Я не сомневаюсь, что вы будете поражены нашими открытиями. Несмотря на необычность и труд-

ность восприятия этой новой информации, большинство мужчин были удивлены эффективностью собранных данных в плане корректировки взаимоотношений, а также простотой их практического применения.



Во всех этих местах наших встреч я часто чувствовал себя неким «чужеродным объектом» мужского пола. Я был подобен репортеру, затесавшемуся в ряды наступающих войск: на голове — каска, в руках — включенный ноутбук.

## КЛЮЧ К КАРТЕ

Прежде чем приступить к более детальному знакомству с одним из наших открытий, сделаем несколько замечаний, которые помогут нам найти ключ к чтению вышеозначенной «карты».

- Эта книга написана на основе библейских принципов. Наша цель состоит в том, чтобы создать полную и правдивую картину, доступную вашему пониманию независимо от ваших взглядов и мировоззрения. Но, поскольку Шонти и я смотрим на реальность сквозь призму христианской веры, мы позаботились о том, чтобы привести данные наших

исследований в соответствии с библейскими принципами. Мы считаем, что гармония во взаимоотношениях между двумя людьми возможна лишь при условии обоюдного посвящения себя этими людьми служению Иисусу Христу. Мы старались не перегружать повествование цитатами из Священного Писания, однако постоянно опираемся на него и ссылаемся на него как на единственно верное руководство по построению взаимоотношений между людьми. К примеру, нашей стартовой установкой был библейский принцип: супруги должны любить друг друга так, как Иисус любит нас, то есть демонстрировать любовь, служить друг другу и быть готовыми пожертвовать собой ради блага другого даже в ущерб самому себе.

- Эта книга — не всестороннее исследование супружеских отношений между мужчиной и женщиной. На книжном рынке есть множество изданий, посвященных этому вопросу, включая великолепные труды профессиональных христианских авторов. Мы в своей книге не касаемся уже исследованных предметов, известных мужчинам достаточно хорошо. Мы также оставили сложные богословские темы для экспертов (если вы хотите познакомиться с ними, можете воспользоваться источниками, рекомендованными на нашем сайте: [www.formenonlybook.com](http://www.formenonlybook.com)). И еще: хотя наша книга адресована прежде всего женатым мужчи-



нам, содержащиеся в ней рассуждения могут оказаться полезными любой паре, связанной глубокими и серьезными отношениями. В конце концов, если ваша любовная лодка оказалась на мели, эта маленькая книжка может помочь вам понять некоторые важные вещи, хотя, по большому счету, она не ставит своей целью разрешение острых кризисных ситуаций в браке. В таких случаях вам лучше всего обратиться за помощью к профессиональному консультанту.

- Как первая книга, «Строго конфиденциально: женщинам о мужчинах», имела совершенно конкретную задачу — хотя если ваша жена прочла ее, пользу от этого, возможно, получила не только она, но и вы, — так и данная книга направлена на достижение определенной цели. Конечно, у вас есть свои потребности, и проблемы во взаимоотношениях могут возникать по той причине, что *она* просто не понимает *вас*. В первой книге мы рассмотрели многие из подобных проблем, поэтому в настоящей книге не касаемся этих вопросов. Здесь мы говорим исключительно о внутреннем мире женщин и все свои усилия сосредоточиваем на том, чтобы помочь мужчинам лучше понять своих избранниц (вот почему наши исследования охватили только гетеросексуальных женщин).
- У каждого правила есть исключение. Нужно понимать, что, когда я говорю «большинство женщин»

считают так или иначе, это не значит «все женщины». Мы прибегаем к приему обобщения исключительно из желания оказать помощь в максимальном количестве разнообразных обстоятельств. Поэтому исключения в этом случае совершенно неизбежны.



Мы просто решили изложить то,  
о чем узнали сами.

- Мы стремились к максимально достоверному воспроизведению фактов, полученных в ходе исследований, даже если эти факты могут кого-то задеть. Как автор колонок для женщин в ряде газет, Шонти порой получает письма от читательниц, где ее обвиняют в обобщении статистических данных. То есть именно в том, чем мы занимаемся в данной книге! (Кстати, вынужден признать, что некоторые обобщения относительно мужчин мне тоже не слишком понравились.) Но мы просто излагаем полученные нами факты, сопровождая их статистическими выкладками, и не претендуем на истину в последней инстанции. Наиболее принципиальным женщинам мы ответим так: мы ни в коем случае не хотим никого обидеть, а только хотим завязать откровенный разговор с мужчинами *о вас*. Наше единственное желание состоит в том, чтобы

помочь вашему мужу/другу лучше понять и больше любить вас. (Даже когда приходится подшучивать над его попытками добиться этой цели с помощью секса.)

## ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Ниже вы найдете немало любопытных выводов, побуждающих попробовать вести себя совершенно по-новому, чтобы кардинально улучшить отношения со своей избранницей. В большинстве своем эти выводы весьма просты и все без исключения легко применимы на практике. Во всяком случае, вначале. Но, может быть, ключ ко всем этим проблемам уже давно у вас в кармане, и вам не мешают нормально жить такие вещи, как непонимание, растерянность, отчаяние... и то, что я назвал болотом?

Или мешают? Тогда я призываю вас набраться терпения и начать свою «переподготовку», чтобы добиться перемен в этой складывавшейся годами системе ошибочных представлений и деструктивных реакций. Измените свое отношение: от вас потребуются смирение, желание осуществлять все новое, о чем вы узнали, на практике, и вера в то, что добиться этого в ваших силах.

Я знаю, потому что сам в этом убедился. Однажды вечером, спустя несколько месяцев после того, как я решился принять участие в этом проекте в роли

«чужеродного объекта» мужского пола, Шонти и я смотрели фильм. Когда мы досмотрели его примерно до середины, я сказал, что мне очень нравится манера общения одной героини с другой. Услышав это, Шонти, сидевшая на диване, внезапно выпрямилась и сказала: «Ты мыслишь как женщина!»

Ее слова прозвучали высшей похвалой, хотя мужчина, выросший в маленьком городке на Среднем Западе, как я, мог бы счесть их за оскорбление. И я понял: возможно, я *узнал* нечто важное о женской вселенной, просто внимательно слушая ее обитательниц!

У меня есть надежда, что с вами произойдет то же самое.

## СДЕЛКА, КОТОРАЯ НИКОГДА НЕ БУДЕТ ЗАКЛЮЧЕНА

Почему ее «да» всегда подразумевает  
«а ты?», и что с ЭТИМ делать

*Даже если ваши отношения безупречны, вполне вероятно, что ваша избранница не уверена в вашей любви к ней, и эта неуверенность может порождать серьезные конфликты, единственный путь к разрешению которых — убедить ее, что вы ее действительно любите.*



Вспомните все важнейшие сделки в своей жизни: покупку первого автомобиля, устройство на первую работу, приобретение первого собственного дома... Вы видели цель, знали пути ее достижения, и после заключения сделки возвращались домой.

Но ни одна сделка не сравнится с завоеванием сердца вашей будущей жены. Вы добивались ее расположения со всей силой своей творческой изобретательности

и своих ресурсов, — и дело было сделано. День вашей свадьбы стал днем, когда вы доказали свою любовь всему миру и ей. У меня такое чувство — поскольку вы все-таки читаете эту книгу, — что вы совершенно резонно и со всей очевидностью считаете свое бракосочетание самой удачно *заключенной сделкой* всей своей жизни.

Но так ли это на самом деле?

Да нет, не совсем так. Как мы выясним в дальнейшем в этой главе, действительно заключенной она кажется только вам.

Нет, ваша избранница не занята поиском более подходящего партнера. Однако по каким-то загадочным, но неотвратимым причинам она не чувствует себя любимой — с тех пор, как было подписано свидетельство о браке. Да, она *знает*, что вы ее любите, но время от времени *нуждается* в подтверждении и доказательстве этого факта.

## ПРАВДА О ТОМ, ЧТО ЗНАЧИТ «ДА»

Женщинам необходимо чувствовать, что их любят, — это вполне естественно. Самое удивительное, что в глубине души большинства женщин — даже удовлетворенных своим браком — живет неуверенность в том, что их мужья *действительно* их любят и что их взаимоотношениям ничто не угрожает. Это тревожное чувство дремлет где-то глубоко внутри, но

может проснуться под влиянием тех или иных внешних факторов, и тогда — уныние и отчаяние, пока спутник жизни снова не докажет им свою любовь. При этом уныние и отчаяние выражаются в таких формах, что мужчины не знают, куда деваться.



В глубине души большинства женщин — даже удовлетворенных своим браком — живет неуверенность в том, что их мужья действительно их любят.

В дальнейшем вы поймете, как понял я, следующую истину: те элементы поведения наших жен или подруг, которые ставят нас в тупик и даже выводят из себя, в действительности представляют собой *сигналы о том, что они страдают от неуверенности в нашей любви к ним или в прочности наших взаимоотношений.*

Например, приходилось ли вам испытывать недоумение по поводу поведения вашей жены, когда она:

- спрашивает: «Ты меня любишь?», хотя вы не подали ей ни малейшего повода думать, что ваше чувство к ней изменилось? (Не далее как сегодня утром, уходя на работу, вы говорили ей, что любите ее!)
- воспринимает ваше желание уединиться в своей «берлоге» как знак недовольства ею и стремления избавиться от нее?

- хочет без конца говорить о ваших взаимоотношениях — особенно когда вы *меньше всего* на это настроены?
- начинает внезапно конфликтовать по непонятным для вас причинам?
- становится раздражительной или чрезмерно эмоциональной, отталкивает вас, а когда вы отстраняетесь, либо плачет, либо злится?

Скорее всего, подобное поведение кажется вам (как и мне) совершенно нелогичным и не вызывает ничего, кроме изумления и недовольства. Вы окончательно приходите к выводу, что угадать желания женщины совершенно невозможно, и даже если вы немного в этом преуспеете, она все равно будет недовольна.

Однако данные наших исследований, которые послужили материалом для книги «Строго конфиденциально: мужчинам о женщинах», показали, что все составляющие женского поведения на самом деле взаимосвязаны и легко поддаются анализу. Вникнув в сущность вопроса, вы начнете понимать, что все всплески эмоций с ее стороны, способные довести мужчину до белого каления, в действительности выполняют функцию красных сигнальных огней, свидетельствующих о том, что уверенность женщины в вашей любви к ней поколеблена.

Я понимаю, что сама мысль о том, что ваша жена сомневается в вашей любви к ней, звучит дико



для вашего слуха. Но оказывается, что ваше «да, я люблю тебя» не приносит ее душе удовлетворения и долговременного мира. Ваше «да» не способно стереть неуверенность в неизменности вашей любви, неуверенность, таящуюся в глубине души даже самых счастливых в браке женщин, — и это чувство под действием внешних причин может трансформироваться в глубокое сомнение. Часто оно выражается именно так: «А ты? Ты *все еще*... любишь меня? Между нами все по-прежнему? Все хорошо?»



Все всплески эмоций с ее стороны, способные довести мужчину до белого каления, в действительности выполняют функцию красных сигнальных огней, свидетельствующих о том, что уверенность женщины в вашей любви к ней поколеблена.

Вы скажете: «Нет, это, конечно же, не относится к моей жене! Она *знает*, что я ее люблю!» Да, скорее всего, она знает. Но мы говорим здесь не о том, что она *знает*, а о том *чувстве*, которое рождается в ее душе под влиянием определенных обстоятельств. Это скрытое чувство знакомо даже уверенным в себе и вполне благополучным женщинам. И относиться к этому следует очень и очень серьезно.

Обладая огромным количеством свидетельств женщин, участвовавших в нашем опросе, я прихожу к

следующему выводу: если бы мужчины лучше понимали сущность феномена женской неуверенности в своем избраннике, они встретили бы в своем доме больше понимания, мира и радости.

Давайте рассмотрим это загадочное явление более пристально.

### **ТРИ ОТКРЫТИЯ**

#### **(Что значит для женщин «делка, которая никогда не будет заключена»)**

Принимая участие в опросах и контактируя с контрольными женскими группами, я как «чужеродный объект» мужского пола столкнулся с целым рядом поразительных открытий, касавшихся вопроса неуверенности женщин в прочности своих супружеских отношений.

#### **Мое открытие № 1: как часто женщины тревожатся за свои супружеские отношения**

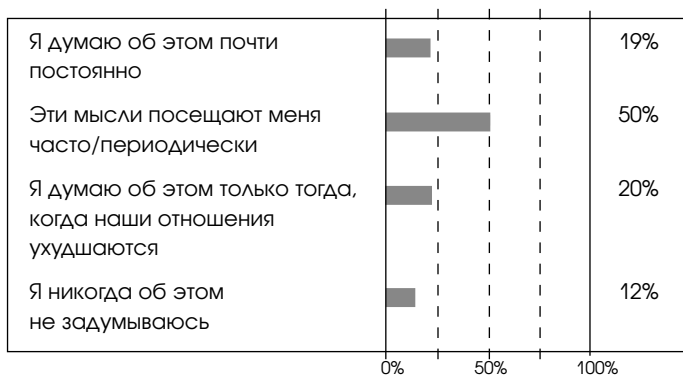
Если большинство мужчин идут по жизни, редко задумываясь о состоянии своих супружеских отношений, то большинство женщин лишены такого спокойствия.

Семь женщин из десяти ответили, что мысли о взаимоотношениях со своими мужьями беспокоят их

от «периодически» до «почти постоянно». Менее 20% от общего числа женщин бывают обеспокоены этим вопросом только в случае каких-либо осложнений, и лишь 12% вообще об этом не задумываются.

---

**При каких обстоятельствах вы задумываетесь о своих отношениях с мужем/другом, беспокоитесь о том, насколько они прочны, или о том, как ваш муж/друг к вам относится? (Выберите один вариант ответа.)**



**Примечание:** В результате округления значений суммарный показатель немного превышает 100%.

Я знаю, что для большинства мужчин «периодическая» тревога по поводу прочности своих супружеских отношений, как правило, связана с такими событиями, как дни рождения, юбилеи или другие,

очевидно, малозначимые вещи. Но когда я просил женщин объяснить, какой смысл они вкладывают в слово «периодически» касательно частоты возникновения этого чувства тревоги, то часто получал такие ответы: «несколько раз в неделю» или *«всякий раз, когда что-нибудь случается»* (как раз то, что нам кажется абсолютно ничего не значащим).

Мы решили проверить достоверность этих данных, изменив формулировку вопроса, и получили еще более красноречивые ответы. Четыре из пяти женщин признались, что время от времени беспокоятся по поводу своих взаимоотношений с мужьями и неизменности их чувств. В возрастной группе до 45 лет этот показатель резко возрастал до 91%, а в группе женщин, имеющих детей среднего или младшего школьного возраста, достигал почти 100%.

Нам будет проще понять этот странный, с мужской точки зрения, феномен, если мы сравним его с подобным явлением у мужчин. Вот что сказала об этом одна из женщин: «Вы знаете, что в голове у каждого женатого мужчины постоянно вертится мысль о том, что он должен „обеспечивать семью“? Нечто подобное происходит и с *нами*: только у женщины это мысль о том, любима ли она по-прежнему своим мужем. И если есть основания для сомнений, вся ее жизнь окрашивается в мрачные тона».

## **Мое открытие № 2: насколько нестерпимо и болезненно это чувство тревоги**

Почти каждая женщина, участвовавшая в опросе, говорила о своей душевной тревоге по поводу отношений с мужем, которая возникает как бы в результате действия некоего «спускового механизма», — тревоге настолько острой и болезненной, что ее почти невозможно побороть. По свидетельству нескольких женщин, когда они «выбиты из колеи» таким образом, ничто вокруг не имеет смысла и все окрашено для них в темные тона до тех пор, пока этот главный вопрос не будет разрешен положительно.

Согласно результатам опроса, три из четырех женщин единодушно подтвердили, что вопрос «любит ли он меня?» занимает их мысли, парализует эмоции, вгоняет в депрессию и выражается в других «видимых» формах.

Взгляните на полученные нами данные:

---

**Когда вы сомневаетесь в его любви и прочности ваших супружеских отношений, какое из предложенных ниже утверждений адекватно отражает ваши чувства? (Отметьте все варианты, с которыми согласны.)**



Примечание: Итоговые показатели не сводятся к 100%, поскольку респонденты имели право выбирать более одного варианта ответа.

Мы с вами совершенно резонно полагаем, что у наших жен нет *никаких причин* сомневаться в нашей любви к ним: мы верны им, мы работаем, мы *действительно* любим их... и мы рядом с ними. Но женщины не могут быть уверены в прочности своих супружеских отношений только потому, что в этом уверены мы, мужчины. И это привело меня к моему третьему открытию.



Женщины не могут быть уверены в прочности своих супружеских отношений только потому, что в этом уверены мы, мужчины.

**Мое открытие № 3:  
чувства женщин противоречат логике —  
но только мужской логике!**

Вот что говорит об этом Шонти: «Для женщины важно не „знание“ о том, что она любима. *Не чувствовать* себя любимой для нее тождественно *не быть* таковой».

Одна респондентка высказалась на эту тему так:

Хотелось бы, чтобы он понял вот что: там, где он обрабатывает информацию с помощью логики, я воспринимаю ее преимущественно посредством эмоций. По его мнению, поскольку из его действий

я могу сделать логический вывод, что он меня любит, этого для меня вполне достаточно. Но вся беда в том, что без должных знаков внимания я *не чувствую* себя любимой!

Чтобы лучше в этом разобраться, мужчинам вновь стоит вспомнить подобный пример из своего опыта. Даже самые уверенные в себе и удовлетворенные своей работой мужчины нередко ощущают — *вопреки логическим доводам* — страх потерять работу, как будто всего несколько профессиональных ошибок отделяют их от этого события. Таким же образом и женщина, которая счастлива в браке, часто бывает подавлена предчувствием надвигающегося удара — как будто она находится на расстоянии всего пары стрессовых ситуаций от потери любимого мужчины.



Даже у счастливых в браке женщин часто бывает такое чувство, будто они находятся на расстоянии всего пары стрессовых ситуаций от потери любимого мужчины.

Одна женщина выразила это следующим образом: «Мне кажется, мы никогда не сможем принимать мужскую любовь как нечто само собой разумеющееся».



## ТАЙНЫЕ «СПУСКОВЫЕ МЕХАНИЗМЫ»

Что же дает толчок этому женскому страху потерять любовь мужчины? Что в атмосфере здоровых взаимоотношений заставляет женщину задавать себе вопрос: «Любит ли он меня по-прежнему?» (Мы не говорим о таких аномальных явлениях, как супружеская неверность или физическое насилие.) Назовем несколько подобных «спусковых механизмов».

- Конфликт — все, что вызывает у нее тревогу, нехорошее предчувствие, нарушает гармонию отношений с вами и вызывает беспокойство при мысли о том, что вы несчастливы рядом с ней. Вот что сказала об этом одна из женщин: «Лавина отчаяния накрывает меня, когда я чувствую, что мой муж недоволен мною. Я знаю, что это выглядит старомодно, и я человек вполне независимый, но тем не менее это сильно на меня влияет».
- Отчуждение — самый традиционный вариант нашей реакции на конфликт. Мы погружаемся в молчание, стараемся отгородиться от нежелательных эмоций, поскольку не умеем сказать что-то нужное, боимся произнести обидные слова. К несчастью, отчужденность и замкнутость мужа часто дают повод для еще более обильного потока негативных эмоций в женской душе! Вот что говорили женщины о своих чувствах, которые вследствие

всего этого возникали у них: «А вдруг он ничего не предпримет? А вдруг он не захочет ничего менять? Что тогда?!»

- Молчание — без видимой причины, даже тогда, когда все идет хорошо. Поскольку в голове женщины постоянно вращается «радар», улавливающий сигналы о *тайном* конфликте, то всякий раз, заметив отчужденность или необычное спокойствие мужа, она тотчас делает свои выводы. Одна дама так разъяснила этот момент: «Если он чересчур спокоен, значит, что-то не так со мной». Когда такое происходит, принимайте это как есть и, вместо того чтобы обороняться («Почему тебе всегда кажется, будто что-то не так?»), попробуйте убедить свою избранницу в неизменности вашей любви к ней.
- Ее эмоциональное истощение — возможно, она уже на пределе своих сил: работа или дети отнимают у нее слишком много времени. В такой ситуации ее недовольство и сомнения вообще не имеют к вам никакого отношения, просто она эмоционально истощена от постоянного перенапряжения.
- Ваше частое отсутствие. Даже если вы сами ненавидите дела, которые слишком часто разлучают вас с семьей, она воспринимает ваше отсутствие как повод усомниться в том, что вы ее любите (подробно о том, как бороться с подобными женскими сомнениями, мы поговорим в главе 4).

- **Нерешенные проблемы ваших взаимоотношений** — важный фактор, который упускается из виду большинством мужчин. Когда женщина не удовлетворена своими супружескими отношениями и чувствует, что в них не все в порядке — даже при отсутствии явного конфликта, — она испытывает сильную потребность поговорить об этом. А попытки мужчины уклониться от такого разговора лишь усиливают ее сомнения в его любви к ней.

Осознав реальность этих «спусковых механизмов» и научившись распознавать сигналы женщины о том, что она нуждается в помощи, мы оказываемся в состоянии своевременно поддержать в ней уверенность в нашей любви.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО: КАК ВЫКЛЮЧАТЬ СИГНАЛЬНЫЕ ОГНИ**

Я надеюсь, теперь вы видите всю картину более отчетливо: женщина ощущает скрытую тревогу по поводу прочности своих отношений с любимым мужчиной, *даже если* его чувства к ней не изменились и он не допускал нечестных и несправедливых поступков. Тем не менее отсюда не следует, что мы с вами имеем право спокойно взирать на подобную ситуацию со стороны.

Возможно, именно это имел в виду апостол Павел, когда обращался к членам ефесской церкви со

следующим наставлением: «Мужья, любите своих жен». В его словах мы не слышим: «Все, сделка скреплена» или «Теперь, парень, ты добился своего: она твоя жена, и ты можешь расслабиться». Напротив, в этих словах апостола мы слышим активный призыв *любить, продолжать любить, продолжать доказывать свою любовь, продолжать завоевывать ее сердце своей любовью...*



В словах Павла мы не слышим: «Теперь, парень, ты добился своего: она твоя жена, и ты можешь расслабиться».

Так как же нам с вами следует относиться к тому, что наши жены постоянно носят в себе это неотступное сомнение в нашей любви к ним? На основании результатов своих исследований предлагаем два способа решения этой проблемы:

- 1) помня о преследующей вашу избранницу неуверенности в ваших чувствах к ней, постоянно убеждайте ее в том, что у нее нет повода для сомнений;
- 2) даже теперь, уже «поймав» ее, не прекращайте ее добиваться.

К счастью, обе эти задачи вполне по силам таким обычным парням, как вы и я.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| Женщинам, которые будут читать эту книгу,<br>от Шонти . . . . .   | 4         |
| <i>Глава 1. Не такие уж странные! . . . . .</i>   | <i>7</i>  |
| <i>Почему вам нужна новая карта женской вселенной</i>   |           |
| <i>Глава 2. Сделка, которая никогда не будет заключена . . . . .</i>  | <i>23</i> |
| <i>Почему ее «да» всегда подразумевает «а ты?»,<br/>и что с этим делать</i>   |           |
| <i>Глава 3. Внимание, окна открываются! . . . . .</i>   | <i>54</i> |
| <i>Что вам необходимо знать о феноменальном<br/>устройстве женского мозга (руководство<br/>по изучению низших форм жизни)</i> |           |
| <i>Глава 4. Быть ближе к дому — вот ваша основная<br/>работа . . . . .</i>  | <i>78</i> |
| <i>Каким образом ваш инстинкт добытчика/защит-<br/>ника может вызывать у нее чувство незащищен-<br/>ности и отверженности</i> |           |

Глава 5. Умение слушать — вот что вам необходимо 105

*Почему ее эмоции, вызванные какой-либо проблемой, сами представляют собой проблему, и что делать с вашим неудержимым желанием эту проблему решить*

Глава 6. О сексе: ее отказ не означает, что вы ее больше не интересуете ..... 131

*Как сексуальные желания женщины связаны с ее удивительным внутренним миром, и почему вам придется приструнить свое эго*

Глава 7. Девочка в зеркале. .... 164

*Что жаждет услышать от вас маленькая девочка, которая живет в душе вашей жены, и какими должны быть ваши слова*

Глава 8. Мужчина, женой которого она мечтала стать 192

*Что любящая вас женщина хотела бы вам сказать*

Примечания..... 200

Благодарность ..... 202