

3

Чоловік йде до своєї печери, а жінці потрібно виговоритися

Одна із найбільших відмінностей між чоловіками та жінками полягає в тому, як вони долають стрес. Чоловіки стають надзвичайно зосередженими та замкнутими, натомість жінок просто-таки переповнюють емоції. В такі миті для того, щоб прийти до тями, чоловікам та жінкам потрібні абсолютно різні речі. Чоловік почувається краще, вирішуючи проблеми, а жінка – говорячи про них. Нерозуміння та несприйняття цих відмінностей є причиною додаткових конфліктних ситуацій. Розглянемо типовий приклад.

Коли Том приходить додому, він хоче відпочити та заспокоїтись за читанням газети. На нього тиснуть невирішені проблеми дня і він хоче відволіктися від них, щоб відчутти полегшення.

Його дружина, Мері, також хоче розслабитися після свого важкого дня. Однак вона знаходить полегшення в обговоренні своїх денних проблем. Між ними поступово зростає напруження, яка виливається у почуття образи та гніву.

Том потайки думає, що Мері забагато говорить, а Мері здається, що він нею нехтує. Таке нерозуміння власних відмінностей приводить до їх подальшого віддалення.

Можливо, ця ситуація видається вам знайомою, адже це лише один із багатьох прикладів того, як між чоловіком та жінкою виникають конфлікти. Це проблема не тільки Тома та Мері. Вона є причиною непорозумінь у більшості родин.

Вирішення цієї проблеми для Тома і Мері залежить не тільки від сили їх взаємного кохання, але й від того, наскільки добре вони розуміють одне одного.

Не знаючи, що жінці необхідно обговорити свої проблеми, щоб їй полегшало, Том буде продовжувати думати, що

Мері занадто багато говорить, і не хотітиме її слухати. Не знаючи, що Том читав газету для того, щоб трохи прийти до тями, Мері може здатися, що він її ігнорує та нехтує нею. Вона намагатиметься залучити його до розмови всупереч його бажанню.

Проблем, пов'язаних з цими двома відмінностями, можна уникнути, детально розібравшись із тим, як чоловіки та жінки долають стрес. Пропоную ще раз повернутися до життя на Марсі та на Венері і з'ясувати ще дещо про чоловіків і жінок.

ЯК ДОЛАЮТЬ СТРЕС НА МАРСІ І НА ВЕНЕРІ

Коли марсіанин засмучується, він ніколи не розповідає про те, що його непокоїть. Він ніколи не обтяжить іншого марсіанина своєю проблемою, якщо тільки не відчує, що дружня підтримка допоможе йому її вирішити. Натомість він стає дуже мовчазним і вирушає до власної печери, щоб подумати над своєю проблемою та обміркувати її, аби знайти її рішення. Коли він знаходить рішення, його самопочуття покращується, і він виходить з печери.

Якщо марсіанин не може знайти рішення, тоді він робить щось таке, що відволікло б його від проблеми, наприклад читає новини чи грає в якусь гру. Розвантажуючи таким чином свій розум від денних проблем, він поступово розслабляється. Якщо рівень стресу є надто високим, чоловікові потрібно зайнятися чимось складним, наприклад поганяти на своїй машині, взяти участь у спортивних змаганнях чи підкорити височину.

~~~~~  
Зіткнувшись з проблемами, марсіани вирушають до своїх печер і вирішують їх там наодинці.  
~~~~~

Коли щось неприємне трапляється з венеріанкою, або ж якщо у неї був важкий день, вона шукає людину, якій довіряє, і детально розповідає їй про проблеми свого дня. Це

приносить їй полегшення. Поділившись емоціями, які їх переповнюють, венеріанки відразу почувають себе краще. Такі вже вони є.

~~~~~  
Щоб покращити собі настрій, венеріанки збираються разом  
і відверто обговорюють свої проблеми.  
~~~~~

На Венері поділитися своїми проблемами з іншими є ознакою любові та довіри, і це нікого не обтяжує. Венеріанки не соромляться того, що в них є проблеми. Для їх «его» важливо не виглядати «компетентними», а мати довірчі взаємовідносини. Вони відкрито діляться своїм відчуттям пригніченості, розгубленості, безнадійності та виснаження.

Венеріанці добре, коли вона має турботливих друзів, з якими може розділити свої почуття та проблеми. Марсіанин же воліє вирішувати проблеми самостійно в своїй печері. Ці секрети доброго самопочуття зберігають актуальність і в наш час.

ПОШУК СПОКОЮ В СВОЇЙ ПЕЧЕРІ

Коли чоловік опиняється в стресовій ситуації, він усамітнюється в печері свого розуму і зосереджується на вирішенні проблеми. Якщо їх багато, він береться за найважчу та найважливішу. Чоловік настільки заглиблюється у її вирішення, що тимчасово втрачає сприйняття дійсності. Інші проблеми та обов'язки відходять на задній план.

У такі миті він стає надзвичайно відстороненим, забудькуватим, байдужим і заглибленим у свої думки. Наприклад, коли ви розмовлятимете з ним удома, вам може видатись, що тільки 5% його думок беруть участь у розмові з вами, а інші 95% зайняті роботою.

Він витає десь у хмарах, тому що розмірковує над проблемою, сподіваючись знайти її рішення. Що сильнішим був пережитий ним стрес, то заповзятіше він буде шукати вихід. У такі хвилини чоловік просто нездатний подарувати жінці

ту увагу та почуття, до яких вона звикла і на які, безумовно, заслуговує. Його думки линуть лише в одному напрямі, і він не в силах це змінити. Однак щойно чоловік знаходить рішення, він одразу оживає і виходить зі своєї печери. З цієї миті він знову уважний та відкритий.

Але якщо рішення не знайдене, чоловік застряє в своїй печері надовго. Щоб відволіктися, він береться за вирішення дрібних завдань. Він читає новини, дивиться телевізор чи відвідує футбольний матч, гасає на автомобілі, займається спортом. Будь-яка складна і цікава діяльність, що потребує розумової діяльності, допомагає чоловікові забути про все і відволіктися. Наступного дня йому обов'язково пощастить і він таки вирішить свою проблему.

Розглянемо кілька прикладів. Щоб забути про негаразди, Джим зазвичай читає газети. Читаючи, він відволікається від проблем свого робочого дня. Ті 5% його мозку, що не зосереджені на роботі, починають обмірковувати світові проблеми і шукати їх рішення. Поступово його думки зосереджуються на чужих турботах, і він забуває про власні. Таким чином він переключає свою увагу зі своїх проблем по роботі на численні проблеми світу (за які він безпосередньо не несе відповідальності). Цей процес звільняє його мозок від настирливих думок про робочі турботи і ось він знову готовий приділити увагу своїй дружині та сім'ї.

Том дивиться футбольний матч, щоб позбутися стресу і розслабитись. Він позбавляє свій мозок необхідності вирішувати власні проблеми, зосереджуючись на проблемах команди, за яку він вболівав. Він опосередковано вирішує їх під час кожного матчу. Коли Томова команда виграє, він насолоджується відчуттям успіху. У разі програшу він страждає через невдачу улюбленої команди, сприймаючи це як власну поразку. Однак у будь-якому разі його розум звільняється від лещат його власних проблем сьогодення.

Для Тома та багатьох інших чоловіків емоції, які вони переживають, переглядаючи спортивні події, світові новини чи фільм, звільняють від напруги, яку вони відчувають в реальному житті.

Як жінки реагують на печеру

Коли чоловік перебуває у своїй печері, він безсилий приділити жінці ту увагу, на яку вона заслугоує. У такі миті вона безпорадна, тому що не знає, що він перебуває в стані надзвичайно сильного стресу. Якби він прийшов додому і розповів їй про всі свої проблеми, вона була б більш співчутливою. Але він мовчить, тому жінці здається, що він її ігнорує. Вона бачить, що він засмучений, але хибно вважає, що він не говорить з нею, тому що йому на неї начхати.

Більшість жінок не розуміє, як марсіани позбавляються стресу. Вони чекають, що чоловік відкриється і розповість про всі свої проблеми, як це роблять венеріанки. Коли чоловік забувається в свою печеру, жінка обурюється, що він з нею недостатньо щирий. Її ображає те, що він заглиблюється в новини чи йде надвір пограти в баскетбол і нехтує нею.

Сподіватися, що чоловік, який сидить у своїй печері, одразу ж стане щирим, так само нерозумно, як очікувати від засмученої жінки, що вона негайно заспокоїться та почне мислити розсудливо. Було б помилкою вважати, що чоловік завжди буде випромінювати ніжність, а почуття жінки завжди підлягатимуть раціональності та логіці.

Коли марсіани прямують до своєї печери, вони часто забувають, що в їхніх друзів також можуть бути проблеми. Інстинкт підказує їм спочатку подбати про себе, а тоді вже про когось іншого. Коли жінка бачить, що чоловік реагує подібним чином, вона стає в позу і обурюється.

Вона починає вимагати гідного до себе ставлення, так, наче змушена боротися за свої права з байдужим чоловіком. Однак жінка, яка усвідомлює, що її чоловік прибув з Марса, зможе правильно інтерпретувати його реакцію на стрес – це всього лише захисний механізм, а не вираження його ставлення до неї. Вона почне співпрацювати з чоловіком, щоб отримати те, що їй потрібно, замість того, щоб сприймати його реакцію вороже.

З іншого боку, чоловіки зазвичай не усвідомлюють, наскільки вони віддаляються від жінки, коли усамітнюються у своїй печері. Якби вони знали, як сильно таке відчуження ранило жінок, їхнє ставлення до них було б більш

співчутливим. Якби чоловіки пам'ятали, що жінки походять з Венери, вони б ставилися до їх почуттів з більшою повагою та розумінням. Не усвідомлюючи, чим обумовлена поведінка жінки, чоловік починає захищатись і все завершується сваркою. Наведу п'ять найпоширеніших причин непорозуміння.

1. Коли вона каже: «Ти не слухаєш», він відповідає: «Чого це я не слухаю? Я можу повторити все, що ти сказала». Коли чоловік знаходиться в своїй печері, він може сприймати слова жінки тими п'ятьма відсотками свого розуму, які не зайняті вирішенням проблем. На його думку, цих 5% цілком достатньо, щоб слухати. Однак їй потрібна його повна і нероздільна увага.
2. Коли вона каже: «У мене таке відчуття, що тебе тут нема», він відповідає: «Що значить нема? Звичайно, я тут. Ти що, не бачиш?»
Він міркує, що якщо його тіло знаходиться поряд з нею, то в неї немає жодних причин казати, що він відсутній. Однак, незважаючи на наявність його фізичної оболонки, жінка не відчуває його повної присутності, саме це вона і має на увазі.
3. Коли вона каже: «Тобі на мене начхати», він відповідає: «Звичайно мені не начхати. Інакше чому б я ламав голову над цією проблемою?»
Він гадає, що оскільки він зайнятий рішенням проблеми, від якого вона також якимось чином виграє, жінка повинна зрозуміти, що він піклується про неї. Однак їй необхідно відчути його безпосередню увагу і турботу, і саме про це вона його і прохає.
4. Коли вона каже: «Мені здається, що тобі до мене нема ніякого діла», він відповідає: «Це просто смішно. Звичайно, є!»
Він гадає, що її скарги необґрунтовані, адже він вирішує проблеми для її ж блага. Чоловік не усвідомлює, що коли він зосереджується на одній проблемі, то ігнорує проблеми своєї половини. В такій ситуації реакція майже будь-якої жінки була б однаковою — вона сприйняла б це як образи і відчула б себе непотрібною.

5. Коли вона каже: «Ти бездушна людина. Ти зосереджений тільки на своїх думках», він відповідає: «А що в цьому такого? Як ще, по-твоєму, я зможу вирішити цю проблему?»

Він вважає її занадто критичною і вимогливою, адже він зайнятий такою важливою справою — вирішенням проблем. Чоловік почувається недооціненим. До того ж йому незрозумілі причини її незадоволення. Як правило, чоловіки не усвідомлюють, наскільки швидким і різким буває їх перехід від теплоти та турботливості до байдужості та віддаленості. Чоловік сидить у своїй печері, зайнятий вирішенням проблем, і навіть не підозрює, що його байдужість зачіпає інших.

Щоб налагодити співпрацю, чоловікам та жінкам слід навчитися краще розуміти одне одного. Коли чоловік починає ігнорувати свою дружину, її це часто дуже ображає. Звичайно, розуміння того, що таким чином він долає стрес, стане їй в нагоді, але не завжди допоможе вгамувати її біль.

У такі миті в неї часто виникає бажання поговорити про свої почуття. І тоді чоловікові дуже важливо визнати їх обґрунтованість, адже жінка має право поговорити про те, що вона відчуває себе обділеною увагою та підтримкою, так само як він має право усамітнитися в своїй печері і взагалі не розмовляти. Якщо жінка відчуває, що її не розуміють, їй буде дуже важко позбутися образи.

РОЗМОВИ ЗНИМАЮТЬ НАПРУЖЕННЯ

Коли жінка перебуває в стресовій ситуації, вона відчуває інстинктивну необхідність поговорити про свої почуття і всі пов'язані з ними можливі негаразди. Починаючи говорити, вона не ставить на перше місце жодну з цих проблем. Якщо вона засмучена, значить вона засмучена через усі проблеми одночасно, великі й малі. Вона не прагне негайно знайти для всіх них рішення, скоріше, вона потребує самовираження, розуміння та підтримки. Обговорюючи свої переживання в довільному порядку, вона поступово заспокоюється.

Жінка в стресовій ситуації не шукає негайного вирішення своїх проблем, скоріше, їй потрібно самовиразитися і знайти розуміння та підтримку.

У стані стресу чоловік, як правило, зосереджується на одній проблемі та забуває про інші, проте жінка в стані стресу переймається відразу всім. Розмовляючи про всі можливі негаразди і не зосереджуючись на їх вирішенні, вона відчуває полегшення. Процес бесіди допомагає жінці розібратися в своїх почуттях і зрозуміти, що насправді її непокоїть. І тоді несподівано настає полегшення.

Щоб почуватися краще, жінки обговорюють минулі або майбутні проблеми, можливі проблеми, або ж навіть питання, які не мають рішення. Що більше розмов і обговорень, то краще вони себе відчувають. Така природа жінок, і очікувати від них іншої поведінки означає заперечувати саму суть жіночої натури.

Коли жінку переповнюють емоції, вона знаходить відряду в детальному обговоренні різноманітних питань. Якщо вона відчуває, що її слухають, то поступово її стрес минає. Поговоривши на одну тему, вона зазвичай робить паузу і переходить до іншої. І так далі, доки не обговорить усі свої проблеми, тривоги, розчарування та негаразди. Ці теми не мають якогось певного порядку чи логічного зв'язку. Якщо їй здається, що її не розуміють, коло тем може розширитись, і, згадуючи про нові негаразди, вона засмутиться ще більше.

Так само, як чоловікові, який усамітнівся в печері, потрібно відволіктися на якісь дрібні проблеми, жінці, яка відчуває, що її не слухають, необхідно розмовляти про інші, менш нагальні проблеми, щоб відчути полегшення. Щоб забути про свої власні неприємні почуття, вона може навіть почати перейматися проблемами інших. Крім того, вона може знайти відряду в обговоренні проблем своїх друзів, родичів та близьких. Незалежно від того, про чий негаразди вона говорить — свої чи чужі, — це природна і типова для венеріанок реакція на стрес.

Щоб забути про свої неприємні почуття, жінка може почати перейматися проблемами інших.

Як чоловіки реагують на потребу жінки поговорити

Часто прагнення жінок поговорити про свої проблеми викликає в чоловіків невдоволення. Чоловік припускає, що вона розповідає йому про негаразди, тому що хоче перекласти на нього відповідальність за них. Що більше проблем, то більший докір чується йому в її словах. Він не усвідомлює, що вона говорить для того, щоб їй легшало. Чоловік не знає, що їй потрібно, аби її просто вислухали.

Марсіани говорять про проблеми виключно з двох причин: або якщо когось в них звинувачують, або якщо просять поради. Якщо жінка сильно засмучена, чоловік робить висновок, що вона звинувачує його. Якщо вона не дуже засмучена, він гадає, що їй потрібна його порада.

Якщо чоловік вирішує, що вона шукає поради, то він натягає свою кепку з написом «Містер Вирішую-всі-проблеми» і береться за роботу. Якщо ж йому здається, що вона його звинувачує, він готується до оборони. Невдовзі йому стає зовсім не до слухання.

Якщо він пропонує жінці рішення якоїсь проблеми, вона починає розповідати про інші. Запропонувавши два-три рішення, він сподівається, що їй, нарешті, легшає. Адже марсіани самі відчують полегшення в такій ситуації – вони просили рішення, і вони його отримали. Якщо жінка й надалі залишається засмученою, чоловікові здається, що його рішенням знехтували, і він почувається недооціненим.

З іншого боку, відчувши, що на нього нападають, чоловік починає захищатися. Він думає, що коли він все пояснить, жінка перестане його звинувачувати. Але що більше він себе захищає, то більше погіршується її настрій. Він не усвідомлює, що їй не потрібні пояснення. Їй потрібно, щоб він зрозумів її почуття і дав їй можливість перейти до обговорення інших проблем. Якщо чоловік досить мудрий, щоб просто слухати, то через кілька хвилин скарг на його адресу вона змінить тему і перейде до обговорення інших проблем.

Чоловіка особливо дратує, коли жінка говорить про проблеми, які він не спроможний вирішити. Наприклад, жінка у стані стресу може скаржитися на наступне:

- «Мені мало платять на роботі».
- «Моя тітка Луїза постійно хворіє, її стан щороку погіршується».
- «Нашій оселі не вистачає простору».
- «Як вже набридла ця спека! Коли ж нарешті піде дощ?»
- «На нашому банківському рахунку майже нічого не залишилось».

Жінка може висловити будь-яке з цих зауважень, щоб виразити своє занепокоєння, розчарування чи незадоволення. Вона усвідомлює, що ці проблеми неможливо вирішити, але щоб відчутти полегшення, їй потрібно про них поговорити. Жінка відчуває підтримку, якщо співбесідник переймається її незадоволенням і розчаруванням. Однак якщо чоловік не розуміє, що для того, щоб відчутти полегшення, їй просто потрібно виговоритися, це може викликати в нього роздратування.

Чоловіки також втрачають терпіння, коли жінки розписують проблеми занадто детально. Вони помилково припускають, що кожна з цих подробиць необхідна для пошуку рішення проблеми. Чоловік марно намагається зрозуміти, як вони стосуються справи, і втрачає терпіння. Він знову ж таки не усвідомлює, що жінці потрібне від нього не рішення, а турбота та розуміння.

На додаток, чоловікові важко слухати ще й тому, що він починає шукати в словах жінки логічну послідовність, в той час як вона перестрибує з однієї проблеми на іншу. Її розповідь одразу про декілька питань збиває його з пантелику і змушує нервувати, тому що він не може встановити між ними логічний зв'язок.

Ще одна причина, з якої чоловікові важко слухати, може полягати в тому, що він прагне вникнути в суть справи. Не розуміючи, яким має бути кінцевий результат, він не може сформулювати рішення проблеми. Що більше подробиць видає жінка, то більш роздратованим почувається чоловік. Його роздратування не було б таким сильним, якби він пам'ятав,

що усі ці подробиці полегшують її психічний стан. Так само, як чоловік отримує задоволення, працюючи над заплутаними деталями у вирішенні проблеми, жінка радіє, обговорюючи подробиці своїх негараздів.

Так само, як чоловік отримує задоволення, працюючи над заплутаними деталями у вирішенні проблеми, жінка отримує задоволення, обговорюючи подробиці своїх негараздів.

Часом жінка може значно полегшити чоловікові життя, заздалегідь повідомивши йому суть своєї історії, а потім знову повернувшись до деталей. Не тримайте чоловіків у невіданні. Часто жінки полюбляють нарощувати напругу — це надає їхній розповіді більшої емоційності. Співбесідник-жінка гідно оцінить цей хід, але в співбесідника-чоловіка він викличе лише роздратування.

Наскільки чоловік не розуміє жінку, настільки він буде противитися її розповіді про свої проблеми. Однак, дізнавшись, як задовольнити жінку та надати їй емоційну підтримку, він виявить, що слухати не так уже й важко. І що більш важливо, якщо жінка нагадуватиме чоловікові про те, що вона просто хоче поговорити про свої негаразди, і що йому зовсім необов'язково вирішувати жодну з них, він зможе розслабитись і вислухати її.

ЯК МАРСІАНИ ТА ВЕНЕРІАНКИ ДІЙШЛИ ЗГОДИ

Марсіани та венеріанки жили в мирі та злагоді, тому що з повагою ставились до відмінностей одне одного. Марсіани навчилися з повагою ставитися до потреби венеріанок у розмовах; вони зрозуміли, що навіть якщо їм немає чого сказати, вони можуть підтримати венеріанку, просто вислухавши її. Венеріанки, в свою чергу, навчилися поважати потребу марсіан в усамітненні, необхідному їм для того, щоб подолати стрес. Печера перестала бути для них великою загадкою чи причиною для тривоги.

ЧОМУ НАВЧИЛИСЯ МАРСІАНИ

Марсіани усвідомили, що навіть коли їм здається, що венеріанки їх атакують, звинувачують чи критикують, це все тимчасово; дуже скоро венеріанка заспокоїться і знову стане лагідною та поступливою. Навчившись слухати, марсіани зрозуміли, наскільки позитивно впливає на венеріанок обговорення проблем.

Кожен марсіанин знайшов душевний спокій, коли нарешті зрозумів, що венеріанка хоче поговорити з ним про свої проблеми не тому, що він у чомусь схибив. Крім того, він зрозумів, що коли венеріанка відчуває, що її слухають, вона припиняє зациклюватися на своїх негараздах, і її настрої покращується. Завдяки цьому знанню марсіанин може слухати, не відчуваючи свою відповідальність за вирішення її проблем.

Багато чоловіків та жінок ставляться до потреби в обговоренні проблем дуже критично, тому що їм ніколи не доводилось на власному досвіді відчутти на собі його цілющий вплив. Вони не бачили, як жінка, яка відчуває, що її слухають, несподівано заспокоюється і веселішає. Часто їм доводилося бачити, як жінка (можливо, їх мати), яка почувалась обділеною увагою, продовжувала скаржитися на все на світі. Таке буває з жінками, які протягом тривалого періоду часу відчувають себе позбавленими уваги. Однак справжня проблема криється в тому, що їй не вистачає кохання, а не в тому, що вона постійно на щось скаржиться.

Після того як марсіани навчилися слухати, вони зробили вражаюче відкриття. Вони почали усвідомлювати, що вислуховування венеріанської балаканини про проблеми допомагає їм вийти з печери не гірше, ніж перегляд новин і телепередач або читання газет.

Чоловікам стало набагато легше слухати, коли вони навчилися не відчувати при цьому своєї вини чи відповідальності. Ставши вправним слухачем, чоловік усвідомлює, що слухання може бути чудовим способом відволіктися від денних проблем, до того ж воно задовольнить потреби жінки. Проте коли чоловік відчуває особливо сильний стрес, він може потребувати усамітнення у своїй печері, а відволікаючим фактором для нього стануть новини чи активні види спорту.

ЧОГО НАВЧИЛИСЯ ВЕНЕРІАНКИ

Венеріанки також знайшли душевний спокій. Вони нарешті зрозуміли, що усамітнення марсіан у своїх печерах свідчить аж ніяк не про згасле кохання, а про сильну пригніченість, тож слід ставитися до цього більш поблажливо.

Венеріанки не ображалися на те, що марсіани постійно відволікались. Коли венеріанка говорила, а марсіанин слухав її неухважно, вона ввічливо замовкала, чекала, коли він знову зверне на неї увагу, і тоді продовжувала говорити. Вона розуміла, що іноді йому важко приділити їй всю свою увагу. Венеріанки виявили, що якщо попросити марсіанина вислухати їх м'яко та ненав'язливо, він буде щасливий приділити їм свою увагу.

Коли марсіани повністю заглиблювалися в свої думки у своїх печерах, венеріанки не почувалися через це винними. Вони знали, що це не найкращий час для відвертих розмов. Краще присвятити його спілкуванню з друзями, розвагам чи походу по крамницях. Коли марсіани відчують, що їх кохають і сприймають такими, якими вони є, вони виходять зі своїх печер набагато швидше.

