

В отличие от большинства книг на эту тему, которые просто описывают отличия мужчин от женщин, эта книга не только дает развернутые объяснения их причинам, но и рассказывает — что же нам, собственно, со всем этим делать. Как использовать эти отличия на благо пары, а не для разжигания конфликтов. Как научиться уважать то, что делает нас такими разными, и относиться к этому с юмором и пониманием. Как учиться друг у друга полезным вещам и помогать нейтрализовать объективно вредные проявления.

*Илья Р.,
Санкт-Петербург*

• • •

Кто бы вы ни были — мужчина или женщина, эта книга в первую очередь о вас, а не о вашей второй половинке. Загляните внутрь себя и узнайте то, о чем вы, возможно, только смутно догадывались, удивитесь, восхититесь... и приступайте к изучению тех, кто так похож и непохож на вас!

*Юрий П.,
Владивосток*

• • •

Интересные факты и не менее интересные их объяснения, море юмора и практические советы психолога — это не просто познавательное чтение, это очень полезная книга по психологии общения!

*Сергей К.,
Самара*

«Понять себя гораздо проще в сравнении с кем-то, кто от тебя отличен!» — очень точно сказано. Главный источник проблем зачастую не в том, что мы не понимаем других, а в том, что не понимаем самих себя. Чтение этой книги — отличная профилактика внутренних конфликтов, и внешних, разумеется, тоже.

*Алена Д.,
Нижний Новгород*

• • •

Книга — настоящий путеводитель для мужчин по миру женщин и для женщин по миру мужчин.

*Максим Т.,
Петрозаводск*

• • •

Очень жду выхода книги — подарю дочери на свадьбу! Отличный учебник взаимопонимания для молодоженов.

*Любовь Д.,
Томск*

Psyho
**ЛОГИЯ
ДЛЯ
ВСЕХ**

• ЛАРИСА БОЛЬШАКОВА •

**ЖЕНЩИНЫ –
ФЕИ, МУЖЧИНЫ –
ОРКИ**

**МУЖЧИНЫ –
РЫЦАРИ, ЖЕНЩИНЫ –
ВЕДЬМЫ**

*Книга-ключ к счастливым
отношениям!*

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Б79

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Большакова, Лариса.

Б79 Женщины — Феи, Мужчины — Орки. Мужчины — Рыцари, Женщины — Ведьмы. Книга-ключ к счастливым отношениям! / Мария Федорова. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 253, [1] с. — (Психология для всех).

ISBN 978-5-17-090129-6

Женщины и мужчины — разные! Эти отличия запрограммированы самой Природой. У нас просто разный мозг. И не учитывать это — большая ошибка!

Ей хочется поговорить, а ему помолчать... Он верит разуму, она — чувствам... Она намекает, а он не понимает намеков...

Как им, таким разным, совершить путешествие, именуемое «отношениями», не разбив свою лодку любви о рифы непонимания, обид и взаимных претензий? О том, какими разными нас — женщин и мужчин — делают гормоны и строение мозга, эволюция и естественный отбор, традиции и стереотипы, расскажет Лариса Большакова — эксперт в области психологии общения. Эта книга сочетает увлекательное изложение, тонкий юмор и научные факты.

Самая главная ценность этой книги — практические советы опытного психолога, которые помогут вам построить гармоничные отношения!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-090129-6

© Большакова Л., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

Вступление	11
1. Женщины одновременно могут болтать и работать, а мужчинам нужно сосредоточиться на чем-то одном	16
Как это учитывать в отношениях?	18
<i>Совет мужчине:</i> Выслушать и поддержать!	19
<i>Совет женщине:</i> Уяснить правила игры	20
<i>Упражнение</i>	21
2. Женщины лучше понимают эмоции других, а мужчины лучше систематизируют	22
Как это учитывать в отношениях?	26
<i>Совет мужчине:</i> Задавайте вопросы	26
<i>Совет женщине:</i> Говорите прямо	27
<i>Упражнение</i>	29
3. Мужчины воют, а женщины вьют гнездо	30
Как это учитывать в отношениях?	34
<i>Совет мужчине:</i> Забота в трудные дни	35
<i>Совет женщине:</i> Надежный тыл	35
<i>Упражнение</i>	36
4. Мужчины мало подвластны влиянию гормонов, а женщины отдаются их власти	37
Как это учитывать в отношениях?	41
<i>Совет мужчине:</i> Смириться!	42
<i>Совет женщине:</i> Будьте выдержаны!	43
<i>Упражнение</i>	44

5. Женщины чаще видят кошмарные сны, но зато смелее воплощают в реальность то, о чем мечтают днем	45
Как это учитывать в отношениях?	50
<i>Совет мужчине:</i> Переосмыслите сюжет	51
<i>Совет женщине:</i> Сон — это всего лишь сон	51
<i>Упражнение</i>	52
6. Женщины консервативны, а мужчины охотно пробуют новое	54
Как это учитывать в отношениях?	58
<i>Совет мужчине:</i> Будьте «каменной стеной»	59
<i>Совет женщине:</i> Поддержка и вдохновение.	60
<i>Упражнение</i>	61
7. Для женщин важнее близость, а для мужчин — независимость	62
Как это учитывать в отношениях?	66
<i>Совет мужчине:</i> Подарите уверенность	67
<i>Совет женщине:</i> Уважение прав и свобод	67
<i>Упражнение</i>	69
8. «Идеальный» мужчина хладнокровен и «пуленепробиваем», а стереотипная женщина эмоциональна до истерик — как рождаются мифы.	70
Как это учитывать в отношениях?	75
<i>Совет мужчине:</i> Не ведитесь на «слабо»!	77
<i>Совет женщине:</i> Будьте собой	78
<i>Упражнение</i>	79
9. Общество позволяет мужчинам то, чего не дозволит женщинам	80
Как это учитывать в отношениях?	86
<i>Совет мужчине:</i> Избавляйтесь от двойных стандартов	86
<i>Совет женщине:</i> Проявите понимание	87
<i>Упражнение</i>	88

10. Мужчины иногда считают женщин глупыми, а женщины им в этом подыгрывают	89
Как это учитывать в отношениях?	93
<i>Совет мужчине:</i> Уважение партнера — уважение себя.	94
<i>Совет женщине:</i> Уважение идет изнутри	95
<i>Упражнение</i>	95
11. Женщины избегают ссор, а мужчины их провоцируют	97
Как это учитывать в отношениях?	101
<i>Совет мужчине:</i> Важно не что, а как!	102
<i>Совет женщине:</i> Цените хорошее, говорите прямо	103
<i>Упражнение</i>	104
12. Женщины чаще ходят вокруг да около, а мужчины говорят напрямую	105
Как это учитывать в отношениях?	108
<i>Совет мужчине:</i> Слушайте интонации	109
<i>Совет женщине:</i> Говорите прямо	110
<i>Упражнение</i>	111
13. Мужчины любят глазами, а женщины ушами	112
Как это учитывать в отношениях?	115
<i>Совет мужчине:</i> Как можно чаще говорите «Я люблю тебя!»	116
<i>Совет женщине:</i> Будьте снисходительны	117
<i>Упражнение</i>	118
14. Женщинам нужна романтика, а мужчинам только секс	119
Как это учитывать в отношениях?	123
<i>Совет мужчине:</i> Секс — не самоцель	123
<i>Совет женщине:</i> Не манипулируйте сексом!	125
<i>Упражнение</i>	126
15. Мужчин называют полигамными, а женщин моногамными	127
Как это учитывать в отношениях?	130
<i>Совет мужчине:</i> Расставьте приоритеты!	131
<i>Совет женщине:</i> Откажитесь от тотального контроля	132
<i>Упражнение</i>	132

16. Женщины стремятся переделать своего партнера, а мужчин это бесит	134
Как это учитывать в отношениях?	137
<i>Совет мужчине:</i> Такт и последовательность	138
<i>Совет женщине:</i> Не путайте роли!	139
<i>Упражнение</i>	140
17. Женщины хотят штамп в паспорте, а мужчины — не всегда	142
Как это учитывать в отношениях?	149
<i>Совет мужчине:</i> Будьте честны с собой	150
<i>Совет женщине:</i> Боритесь с застоем	150
<i>Упражнение</i>	151
18. Популярны анекдоты про тещу и свекровь, а про тестя и свекра — нет	152
Как это учитывать в отношениях?	156
<i>Совет мужчине:</i> Отставить критику!	157
<i>Совет женщине:</i> Помните об уважении	158
<i>Упражнение</i>	158
19. Мужчины чаще опираются на логику, а женщины на интуицию	160
Как это учитывать в отношениях?	164
<i>Совет мужчине:</i> Проявите чуткость	165
<i>Совет женщине:</i> Не додумывайте	166
<i>Упражнение</i>	166
20. Все верят в мужскую дружбу, а над женской подтрунивают	168
Как это учитывать в отношениях?	172
<i>Совет мужчине:</i> Откройтесь	173
<i>Совет женщине:</i> Не надо жертв!	174
<i>Упражнение</i>	174
21. Почти все юмористы — мужского пола...	176
Как это учитывать в отношениях?	180
<i>Совет мужчине:</i> Правильно выбирайте объект для шуток!	181
<i>Совет женщине:</i> Рукоплещите!	181
<i>Упражнение</i>	182

22. Мужчины лгут спонтанно, а женщины — «по легенде»	183
Как это учитывать в отношениях?	186
<i>Совет мужчине:</i> Принимайте.	186
<i>Совет женщине:</i> Не задавайте вопросов, ответы на которые слышать не хотите.	187
<i>Упражнение</i>	188
23. У мужчин в плане верности бывают двойные стандарты, а женщины не прочь вызвать ревность в партнере	189
Как это учитывать в отношениях?	192
<i>Совет мужчине:</i> Разберитесь, на чем основана ваша ревность?	193
<i>Совет женщине:</i> Не паникуйте.	193
<i>Упражнение</i>	194
24. Мужчины боятся физической измены, женщин больше расстраивает эмоциональная неверность	195
Как это учитывать в отношениях?	199
<i>Совет мужчине:</i> Внимание и уважение	199
<i>Совет женщине:</i> Не пилите, не воюйте, не запускайте себя	200
<i>Упражнение</i>	201
25. Женщина склонна играть роль «Я отдала тебе лучшие годы своей жизни», а мужчины не ценят этой жертвы	202
Как это учитывать в отношениях?	205
<i>Совет мужчине:</i> Благодарность	206
<i>Совет женщине:</i> Живите сами и дайте жить другим	207
<i>Упражнение</i>	207
26. Женщины реже откладывают деньги, а мужчины готовы рискнуть своей «зачачкой»	209
Как это учитывать в отношениях?	217
<i>Совет мужчине:</i> Думайте о будущем, идите на компромиссы.	218
<i>Совет женщине:</i> Нельзя жить одним днем	219
<i>Упражнение</i>	219

27. Мужчины боятся показаться несостоятельными, а женщины — оказаться непривлекательными	221
Как это учитывать в отношениях?	224
<i>Совет мужчине:</i> Решайте вопросы конструктивно	225
<i>Совет женщине:</i> Откровенность не всегда уместна	225
<i>Упражнение</i>	226
28. Женщинам чаще грозит профессиональное и эмоциональное выгорание, чем мужчинам	228
Как это учитывать в отношениях?	235
<i>Совет мужчине:</i> Будьте внимательны к изменениям поведения	236
<i>Совет женщине:</i> Не запускайте ситуацию.	238
<i>Упражнение</i>	238
29. Мужчины снимают стресс при помощи риска и нагрузки, а женщины — слез, разговоров и шопинга.	240
Как это учитывать в отношениях?	244
<i>Совет мужчине:</i> Берегите душевный покой — и не только свой.	245
<i>Совет женщине:</i> Переключайтесь!	246
<i>Упражнение</i>	246
31. На отдыхе мужчины предпочитают спонтанность, а женщины любят все спланировать заранее	248
Как это учитывать в отношениях?	252
<i>Совет мужчине:</i> Встаньте у руля!	252
<i>Совет женщине:</i> Расслабьтесь!	253
<i>Упражнение</i>	254

Вступление

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что с вами рядом на Земле живут настоящие «инопланетяне»? Получалось ли так, что у вас срывался контакт с представителем «внеземной цивилизации»? Я имею в виду, конечно, представителей противоположного пола.

Мужчина и женщина: мы такие разные и одновременно — так похожи! Ученые утверждают, что различий между полами — не более 10% черт, остальные 90% относятся к общечеловеческой природе.



Да, средний мужчина выше ростом, чем средняя женщина, и шире в плечах. Но в психологии все не так просто. Те характеристики, которые мы привыкли приписывать одному или другому полу, на самом деле значительно варьируются уже в рамках одного и того же пола.

Однако все мы — и мужчины, и женщины — любим читать о том, что нас различает. Мы ищем в таких материалах ответы на свои вопросы. Очевидно, это особенность человеческого мышления: чтобы осознать явление, нам необходимо разделить его на понятные категории.

Понять себя гораздо проще в сравнении с кем-то, кто от тебя отличен!

Некоторые различия в психологии мужчин и психологии женщин объясняются объективно: например, у нас по-разному устроен и функционирует головной мозг, в ежедневной работе организма принимают участие разные гормоны. Это **биологические** причины.

Существуют причины **социальные**, ведь многие особенности поведения вырастают из привычек, которые прививаются обществом с раннего детства: «Девочки не толкаются!», «Мальчики не плачут!». С раннего детства мальчиков и девочек воспринимают по-разному и по-разному учат простейшим житейским вещам.

Есть и **исторические** различия, корни которых прячутся в глубине веков и могут объясняться теорией эволюции.

Однако, несмотря на клубок различий и противоречий, мужчины и женщины уживаются вместе. Ведь, как писал философ Артур Шопенгауэр, «сходятся только противоположности, тяготеют друг к другу только полюсы — это закон природы и главная опора человеческой близости».

Единство противоположностей, в том числе мужской и женской сущности, стало фундаментом многих философских систем.



Противоположности дополняют друг друга, они не существуют по отдельности. Философы учат, что надо стремиться к балансу и гармонии этих противоположностей.

Так, в древнекитайской философии сформировались понятия «ян» и «инь». Они противоположны, они борются между собой, но одновременно они едины. С ними ассоциируются свет и тьма, твердое и мягкое, солнце и луна, небо и земля, а также **мужское и женское** начала. Мужское начало ян связано в этой традиции со светом, теплом, подвижностью. Женское — с темнотой, инертностью. «Субстанция ян рождает, а субстанция инь возвращает». Считается, например, что у застенчивого человека доминирует инь, а у активного, общительного — ян.

Основоположник аналитической психологии Карл Юнг называл существующие в нашем сознании понятия мужского и женского «анимус» и «анима» от латинского слова «душа» в его мужском и женском вариантах. «Анима» — это тот образ женщины, что хранится в бессознательном мужчины, а «анимус» — представление женщин о мужчинах. «Анимус» связан с категорическими мнениями, а «анима» — с чувствами.

Движение за равноправие женщин в XX веке привело к тому, что в любой науке, включая психологию, временно образовался перекокс, отрицающий любые различия между мужчинами и женщинами (кроме чистой физиологии, конечно). Постепенно, к началу XXI века, ученые все-таки вынуждены были признать, что нельзя представителей разных полов подводить под единые стандарты: различия действительно существуют, ведь их видно невооруженным взглядом.

В этой книге пойдет речь о различиях в психологии мужчин и психологии женщин. Разумеется, когда мы говорим о различиях, мы имеем в виду общие тенденции, неких усредненных

«адама» и «еву». Конечно, каждый человек уникален, но, зная общие тенденции и законы, можно сделать определенные выводы и научиться лучше понимать представителей противоположного пола, в том числе и своего партнера!

Зная алгоритм, вы легко сможете решить любое уравнение!

Несмотря на то, что два мира постоянно контактируют друг с другом, очень часто нами руководят предрассудки, стереотипы, мы предпочитаем отмахнуться от настоящих вопросов и спрятаться за старинными, доморощенными (и нередко оскорбительными) обобщениями.

*Что возьмешь с бабы? Волос долог, да ум короток!
Ты бабе — стрижено, а она — нет, брито.*

Курица не птица, баба не человек.

В большинстве таких русских пословиц утрируются и высмеиваются определенные черты, свойственные отдельным представительницам женского пола. Пословиц отдельно про мужчин в этом смысле немного: обычно они связаны с пьянством или нерадивым хозяйствованием, но чаще всего там, где упоминается мужской пол, речь идет о человеке в целом (например, *Пока гром не грянет, мужик не перекрестится*).

Однако есть и такие пословицы и поговорки, где напрямую противопоставляются мужчины и женщины:

Мужик у не наносить и мешком, что баба ната-скает горшком.

Муж — голова, жена — шея.

Кошка да баба в избе, мужик да собака на дворе.

Муж пьет — крыша горит, жена запила — весь дом запылал.

Эти пословицы дошли до нас сквозь пелену веков, и стоит призадуматься, сколько в них предрасудков, а сколько — концентрированной народной мудрости.

А как считаете вы? Все еще руководствуетесь заблуждениями и стереотипами?

Слепо веря подобным высказываниям, многие мужчины и женщины неправильно представляют себе, что именно движет представителями противоположного пола, чего они хотят, чего боятся, о чем думают и в результате не могут наладить свою личную жизнь, негодуя, что на пути им встречаются «не те» люди. Им не удастся пробить своеобразную «стену», разделяющую «мужской» и «женский» миры.. Попытки выяснить причину непонимания, задать прямые вопросы тоже не всегда дают желаемый результат, и, отчаявшись, мы иногда признаем, что просто говорим на разных языках!

В ваших руках — своеобразный «разговорник», который поможет вам лучше понимать как себя, так и представителей противоположного пола.

Давайте начнем увлекательный разговор о том, почему мы такие, какие есть, и как нам строить диалог друг с другом! Стремление к взаимопониманию и взаимное уважение — вот настоящий ключ к тому, чтобы жить вместе в мире и согласии.

Непонимание между мужчинами и женщинами возрастает, если они не знают, что любят друг друга.

Фредерик Бербедер

