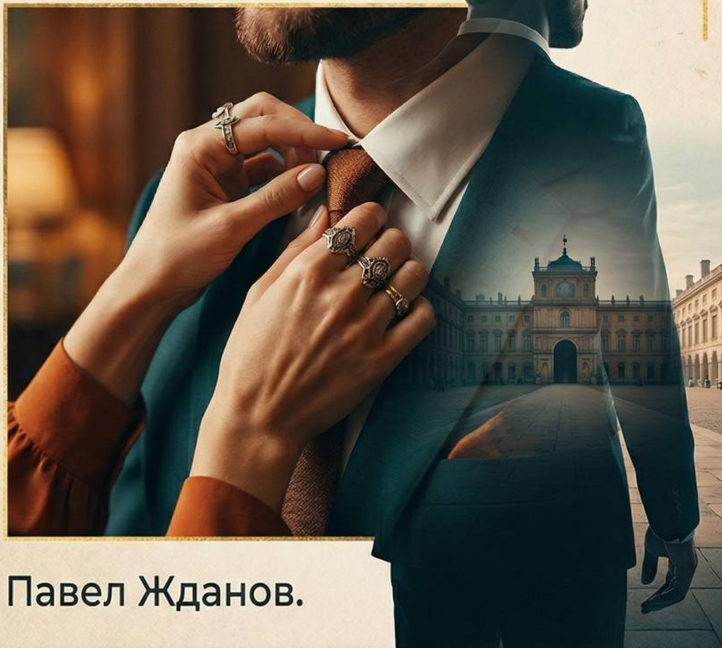


ОНА не знала, что делает ЭТО С НИМ.

Правда о том, как любящие женщины неосознанно растят слабых мужчин и пошаговое руководство по тому, как стать той, что создаёт рядом с собой Царя.



Павел Жданов.

Павел Жданов
Она не знала, что
делает это с ним
Серия «Секрет успешных
отношений и семьи», книга 1

*<https://litres.ru/73788854>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Он был другим, когда вы встретились. Помните?

Куда делся тот мужчина — живой, решительный, горящий? И почему на его месте теперь кто-то тихий, усталый, «потухший»?

Гипнотерапевт Павел Жданов даёт ответ, который многим не понравится: чаще всего — рядом с ним изменилась среда. Та самая среда, которую создаёт женщина. Каждый день. Маленькими словами, взглядами, интонациями.

Не из злобы. Из любви. Именно поэтому так сложно это увидеть.

Эта книга — не про вину. Про силу, о которой вы, возможно, даже не подозреваете. И про то, как использовать её иначе.

Павел Жданов

Она не знала, что делает это с ним

Правда о том, как любящие женщины неосознанно растят слабых мужчин – и как стать той, что создаёт рядом с собой Царя

ПРЕДИСЛОВИЕ, КОТОРОЕ ВЫ НЕ ОЖИДАЛИ

Эту книгу я долго не хотел писать.

Серьёзно. Когда идея оформилась в голове, я отложил её на полку и постарался забыть. Понимал: тема слишком острая, слишком легко понять неправильно. Поэтому и откладывал. Год. Потом ещё один.

Я работаю с людьми больше десяти лет. Через мои сессии прошли сотни мужчин и женщин – предприниматели, руководители, люди, которые внешне выглядят победителями, а внутри тихо задыхаются от чего-то, чему даже не могут дать название. И раз за разом – в самых разных историях, с самыми разными людьми – я видел одну закономерность.

Мужчина рядом со своей женщиной либо расцветает. Либо медленно увядает. И почти никогда это не происходит само по себе.

Я долго думал, как написать об этом так, чтобы не обидеть женщин. Потому что последнее, чего я хочу, – превратить эту книгу в обвинительный приговор. Таких книг хватает. Читать их неприятно. Пользы – ноль.

Я хочу другого. Я хочу, чтобы вы, дочитав до последней страницы, почувствовали не вину – а силу. Потому что то, о чём я буду рассказывать, – это не про слабость женщин. Это про их невероятную, часто недооценённую, иногда разрушительную мощь.

Женщина рядом с мужчиной – это не просто партнёр. Это среда. Климат. Почва, в которой он либо пускает корни и тянется к солнцу – либо чахнет, даже не понимая почему.

Наука давно это подтверждает. В 2017 году в журнале Psychological Science вышло масштабное исследование, в котором учёные отслеживали карьерные траектории более 4 500 пар на протяжении пяти лет. Вывод оказался однозначным: мужчины, чьи партнёрши проявляли поддерживающие, вдохновляющие модели поведения, зарабатывали в среднем на 31% больше, строили более устойчивый бизнес и демонстрировали более высокие показатели психологического благополучия. Не потому что им повезло с умными жёнами. А потому что рядом с такими женщинами что-то менялось в них самих.

Что именно – я расскажу. Но сначала – о том, что происходит в большинстве случаев.

Моя клиентка Марина – умная, красивая, успешный HR-директор крупной компании – однажды пришла ко мне с запросом: «Мой муж ничего не хочет. Он потух. Я не понимаю, что с ним случилось».

Мы работали около двух месяцев. И в какой-то момент я начал задавать ей вопросы – не о муже, а о ней самой. Как она реагирует, когда он предлагает что-то новое в бизнесе? Что говорит, когда он возвращается домой уставший? Как комментирует его неудачи? Что делает с его успехами?

Марина отвечала честно. И чем дальше, тем более растерянной становилась.

«Я же просто хочу, чтобы всё было нормально», – сказала она в конце одной из сессий. – «Я же просто пытаюсь помочь».

«Я знаю», – ответил я. – «Именно поэтому он такой».

Это был один из самых важных разговоров в моей практике. Марина – умная, искренняя, любящая женщина – по-настоящему не знала. Не знала, что именно она делает с ним каждый день. Маленькими, почти незаметными действиями.

Она не виновата. Никто её не учил другому.

Эта книга – о том, чему не учат. О том, что скрыто за фасадом «нормальных» отношений. О невидимой механике влияния женщины на мужчину – и о том, как сделать так, чтобы эта механика работала на созидание, а не разрушение.

Читайте внимательно. Здесь нет ничего против вас. Здесь – только за вас. И за него.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

МУЖЧИНА, КОТОРОГО ВЫ СЛУЧАЙНО СЛО- МАЛИ

«Он был другим, когда мы познакомились»

Эту фразу я слышу чаще всего.

Не «он изменился». Не «он предал». Именно – «он был другим». Как будто где-то в прошлом существовал другой человек, который куда-то исчез. А на его месте осталось что-то похожее внешне – но уже не он.

Женщины говорят это с тоской, с растерянностью, иногда с тихой злостью. Как будто муж украл у них то, что они любили. Взял и спрятал. А сам превратился в кого-то серого, апатичного, предсказуемо скучного.

– Он раньше был таким заряженным, – рассказывала мне Наташа, 34 года, мать двоих детей, жена владельца небольшой строительной компании. – Планы строил, горел. А теперь приходит домой, ложится на диван – и всё. Телефон, сериал, пиво. Я смотрю на него и думаю: куда делся тот мужчина, за которого я выходила замуж?

– Как ты обычно реагируешь на его планы? – спросил я.

Она задумалась.

– Ну... по-разному. Иногда говорю, что нереалистично. Иногда напоминаю, что в прошлый раз тоже строил планы – и ничего не вышло. Просто хочу, чтобы он был реалистом, понимаешь? Чтобы не разочаровывался потом.

– Понимаю. А ты когда-нибудь думала, что именно это

убивает в нём желание что-то планировать?

Тишина. Долгая, неудобная тишина.

Таких разговоров у меня были сотни. И каждый раз я видел одно и то же: женщина искренне хочет добра, искренне любит, искренне пытается помочь. И при этом – совершенно не осознавая этого – делает ровно то, что разрушает мужчину изнутри. Как так получается?

Мужчина – не готовый продукт

Мужчина никогда не бывает «готовым». Он всегда либо растёт – либо деградирует. Третьего природа не предусмотрела. Это не красивые слова. Это биология.

Тестостерон – основной мужской гормон – не просто отвечает за сексуальное влечение. Он регулирует мотивацию, энергию движения вперёд, стремление к достижениям, лидерство, способность принимать риск. И уровень тестостерона у мужчины напрямую связан с тем, в какой среде он находится.

В 2016 году учёные из Техасского университета провели серию экспериментов: измеряли уровень тестостерона у мужчин до и после разных типов взаимодействий с партнёршами. Результаты оказались поразительными. После того как мужчина получал от партнёрши выражение веры в его способности – уровень тестостерона повышался в среднем на 14–19%. После критики, обесценивания или саркастических комментариев – падал на 20–27%.

Подумайте об этом. Просто слова. Просто тон. Просто

взгляд – и гормональный состав мужчины меняется. Его энергия. Его мотивация. Его желание действовать. Мужчина рядом с женщиной, которая в него верит, – буквально, физиологически становится другим человеком.

История, которую вы знаете с другой стороны

Вам знакомо имя Стив Джобс?

В 1985 году его выгнали из собственной компании. Совет директоров – люди, которых он сам привлёк, которым доверял, – проголосовал против него. Джобс был опустошён. По его собственным словам, в тот период он «чувствовал, что весь Силиконовый долей указывает на него пальцем и смеётся». Он рассматривал возможность уехать из Америки, бросить всё.

Рядом с ним в тот момент была его жена – Лорен Пауэлл Джобс. Она не говорила «я же предупреждала». Не предлагала «найти нормальную работу» и «стать реалистом». Она делала кое-что другое – то, что на первый взгляд кажется простым, но требует огромной внутренней силы. Она держала пространство. Позволяла ему быть сломленным. Не пыталась немедленно «починить». Но ни на секунду не переставала видеть в нём того, кем он способен стать.

Джобс вернулся в Apple в 1997 году. Следующие 14 лет создал то, что сделало компанию самой дорогой в мире. iPhone. iPad. iTunes. Pixar. Это был не один человек. Это была пара.

Но я не хочу, чтобы вы думали, что всё это – только про великих и знаменитых. Позвольте рассказать вам про Виктора и Алину.

Виктор – обычный мужчина из Челябинска. Менеджер среднего звена в промышленной компании. Никаких особых талантов, которые были бы видны окружающим. Алина вышла за него замуж в 27 лет. Через три года тихо разочаровалась. Виктор зарабатывал немного, инициативы не проявлял, на повышение не шёл.

Алина делала то, что делают многие женщины в такой ситуации. Сравнивала: «Вот муж подруги уже директором стал». Контролировала: перепроверяла его решения, предлагала свои варианты раньше, чем он успевал предложить свои. Беспокоилась вслух: «Ты уверен? А вдруг не получится?» Виктор становился всё тише. Всё пассивнее. Диван, телевизор, молчание.

В какой-то момент Алина попала на деловой тренинг для женщин. Там ей задали вопрос, который перевернул всё: «Скажите, когда вы последний раз говорили мужу, что гордитесь им? Не за что-то конкретное – просто гордитесь». Алина не смогла вспомнить.

Она начала меняться. Маленькими шагами. Не потому что прочитала умную книгу – а потому что внутри что-то щёлкнуло. Через восемь месяцев Виктор открыл собственное дело – сервис по обслуживанию промышленного оборудования. Через два года нанял пять человек. Сейчас его ком-

пания работает по всему Уралу. Виктор не изменился. Он раскрылся. Потому что рядом с ним изменилась среда.

Что происходит в мозге, когда его не верят

Нейробиология даёт нам очень точный ответ на этот вопрос. Когда мужчина сталкивается с систематическим обесцениванием – даже мягким, даже «из лучших побуждений» – в его мозге активируется зона, связанная с угрозой. Миндалина, отвечающая за реакцию «бей или беги», начинает работать в режиме постоянной боевой готовности. В таком состоянии префронтальная кора – зона стратегического мышления и принятия решений – работает хуже. Мужчина буквально теряет способность думать на перспективу, когда его среда воспринимается как угрожающая.

Профессор Джон Готтман из Вашингтонского университета провёл более сорока лет, изучая пары. Его лаборатория обработала данные более трёх тысяч семей. И он вычислил коэффициент, который с точностью до 94% предсказывает, разведётся пара или нет. Это соотношение позитивных и негативных взаимодействий – 5 к 1. На каждое критическое замечание, на каждый скептический взгляд, на каждое «ты уверен?» должно приходиться не менее пяти позитивных взаимодействий: поддержки, юмора, нежности, восхищения, благодарности. Большинство пар, которые Готтман наблюдал как «проблемные», имели соотношение примерно 0,8 к 1. Негатив преобладал. Самое интересное: женщины в этих парах часто не осознавали, что их взаимодействия бы-

ли негативными. Воспринимали их как «нормальные». Как «просто заботу». Как «просто разговор».

Три лица женщины, которая не знает своей силы

За годы работы я выделил три основных паттерна поведения, которые встречаются чаще всего. Они не злые. Они не намеренные. Но они разрушительные.

Первый паттерн – «Мама в роли жены». Это женщина, которая буквально заботится о муже как о ребёнке. Напоминает ему о встречах, выбирает одежду, решает, что есть на завтрак, контролирует расходы, записывает к врачу. На поверхности – это выглядит как любовь и забота. Внутри – так и ощущается. Но что происходит с мужчиной? Он перестаёт принимать решения – зачем, если она всё равно лучше знает? Он перестаёт нести ответственность – зачем, если она всё равно проконтролирует? Он перестаёт чувствовать себя компетентным, потому что вокруг постоянное молчаливое послание: «Ты не справишься сам». Нейропластичность работает против него: нейронные связи, которые не используются, ослабевают. Чем больше женщина делает за него – тем меньше он способен делать сам.

Второй паттерн – «Прокурор». Это женщина, которая очень хорошо умеет видеть ошибки. Она аналитик. Замечает несоответствия. Помнит всё, что не получилось. Когда муж говорит о новой идее – она сначала видит риски. Когда он совершает ошибку – напоминает о предыдущих. Когда он достигает успеха – находит, что можно было сделать лучше.

Снова – не злой умысел. Зачастую это просто её природный склад ума. Но мужчина, который систематически получает такую обратную связь, делает одно простое умозаключение: «Лучше не пробовать. Меньше попыток – меньше критики». Инициатива умирает. Не сразу. Постепенно. Тихо.

Третий паттерн – «Невидимка». Это самый коварный паттерн. Женщина не критикует. Не контролирует. Она просто... не замечает. Муж принёс домой хорошие новости – она кивнула и продолжила смотреть в телефон. Он сделал что-то особенное – она не отреагировала. Нейробиологи называют это «эффектом социального игнорирования»: отсутствие признания для человека переживается мозгом практически так же, как физическая боль. Мужчина, которого не видят, – перестаёт стараться быть видимым. Он уходит – сначала внутрь себя, потом куда-то ещё.

Но разве это не его ответственность?

Да. Именно его. Скажу это прямо, потому что иначе всё, что написано выше, будет понято неправильно. Мужчина несёт полную ответственность за свою жизнь. За свой рост. За свои решения. Ни одна женщина не виновата в том, что её муж не реализовался.

Но среда имеет значение. Это не отменяет его ответственности – это реальная переменная в уравнении его жизни. Вот аналогия, которую я люблю использовать: семя дуба содержит в себе весь потенциал дерева. Этот потенциал – его. Он не зависит от почвы. Но то, вырастет ли из семени могучий

дуб или чахлый кустик, – во многом определяет именно почва. Никто не обвиняет почву за то, что дерево не выросло. Но почва имеет значение.

Женщина – это почва. Климат. Среда. Когда вы понимаете это не как обвинение, а как возможность, – всё меняется. Потому что почву можно изменить.

Прежде чем перейти к следующей главе, предлагаю честно ответить для себя на три вопроса. Когда последний раз вы говорили мужу, что восхищаетесь им – просто так, без повода? Когда последний раз позволяли ему принять решение, не предложив своего варианта? Когда последний раз он видел в ваших глазах безусловную веру в него? Не осуждайте себя за ответы. Просто запомните их. Они нам ещё понадобятся.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ОТКУДА ЭТО БЕРЁТСЯ

Наследство, которое никто не просил получать

Её звали Тамара Ивановна. Обычная женщина из Новосибирска – из тех, которых в советское время называли «крепкими». Прожила 67 лет. Воспитала троих детей. Пережила мужа. Вырастила огород на шести сотках. Когда было нужно – подрабатывала медсестрой в ночную смену и не жаловалась. «Нытьё до добра не доводит», – это была её любимая фраза, почти молитва.

Тамара Ивановна была хорошей матерью. По меркам своего времени – отличной. Кормила, одевала, учила, защищала. Никогда не поднимала руку. Никогда не пила. Работала,

тянула семью.

Её дочь Светлана вышла замуж в 24 года. Умный, перспективный парень. Все говорили: «Повезло тебе». Через десять лет Светлана сидела напротив меня на консультации.

— Муж как будто сдулся, — сказала она, глядя в пол. — Такой был активный, а теперь... Деньги зарабатывает, дома бывает, детей любит. Всё вроде бы есть. Но огня нет никакого. Как будто кто-то выключил его изнутри.

Мы начали разматывать клубок. И очень быстро вышли к Тамаре Ивановне. Не потому что та была плохой матерью. А потому что при всей своей доброте и силе Тамара Ивановна прожила жизнь с одним твёрдым убеждением — и передала его дочери так же естественно, как цвет глаз.

Убеждение звучало просто: мужчинам доверять нельзя. Если хочешь, чтобы было сделано правильно, — сделай сама.

Именно это Светлана и делала — каждый день, незаметно для себя самой. Перепроверяла решения мужа. Подхватывала задачи раньше, чем он успевал их взять. Скептически молчала, когда он говорил о планах. Объясняла детям, как правильно, — минуя отца. Не из злобы. Из заботы. Из привычки, которую получила в наследство. Муж это чувствовал — не мог бы объяснить, в чём дело, но чувствовал. И постепенно отступил.

Как передаются невидимые программы

Долгое время считалось: убеждения и поведенческие паттерны передаются через воспитание. Дочь видит, как мать

ведёт себя с отцом – и копирует. Это правда. Но, как выясняется, только часть правды.

В 2013 году группа учёных из Университета Эмори опубликовала исследование, которое вызвало настоящую бурю в научном мире. Они показали: мыши, приученные бояться определённого запаха, передавали этот страх своим потомкам – даже тем, которых никогда не подвергали воздействию этого запаха. Страх передавался на уровне эпигенетики: изменений в работе генов, не затрагивающих саму ДНК. Применительно к людям это означает нечто неожиданное: эмоциональные паттерны, страхи и поведенческие программы могут передаваться от матери к дочери не только через воспитание, но буквально через биологию. Вы несёте в себе не только своё прошлое. Вы несёте прошлое своей матери. Её матери. Её матери.

Брюс Липтон – биолог, бывший профессор Стэнфордской медицинской школы, автор книги «Биология веры» – описал механизм записи этих программ точно: дети до семи лет буквально находятся в состоянии, аналогичном гипнотическому трансу. Их мозг работает в тета-волнах. В этом состоянии информация записывается напрямую в подсознание – без критического фильтра, без оценки, как чистая истина. Всё, что окружает ребёнка в эти годы: как родители разговаривают между собой, как мать смотрит на отца, каким тоном обсуждают деньги, что говорят о мужчинах за чашкой чая, – всё это становится операционной системой. Прошивкой.

Которая потом управляет взрослым поведением – часто без всякого ведома самого человека.

Советское наследство: особый случай

Для женщин постсоветского пространства эта история имеет свою особую окраску. Я работал с клиентами из России, Украины, Беларуси, Казахстана – и снова и снова замечал одни и те же узоры.

Советская система при всех своих декларациях о равенстве создала очень специфическую модель семьи. Мужчина формально был «главой». Но реальным менеджером дома – хозяйкой быта, организатором детей, хранительницей эмоционального климата – была женщина. Мужчина работал. Иногда пил. Часто уходил в себя. Женщина тянула всё остальное – и в этом виделась сила, а не трагедия.

Несколько поколений женщин жили именно так. И передали своим дочерям совершенно конкретный набор убеждений. «На мужчину надейся, а сам не плошай». «Хочешь сделать хорошо – сделай сама». «Мужика нужно держать в тонусе, иначе расслабится». «Нельзя давать слабину – сядет на шею». «Мужчины как дети – им всё равно нужно объяснять».

Каждое из этих убеждений родилось не на пустом месте. В каких-то условиях, в каких-то семьях, в какую-то эпоху оно было рабочей стратегией выживания. Но стратегия выживания в одних условиях становится ядом в других. И когда эта стратегия продолжает работать в совершенно иных

обстоятельствах, с другим мужчиной, в другой жизни – она делает ровно то, чего делать не должна. Она медленно, день за днём, вымывает из мужчины его мужское начало.

История Элеоноры Рузвельт: когда женщина переписала сценарий

Элеонора Рузвельт – пожалуй, одна из самых известных и влиятельных первых леди в истории США. Но её история начиналась как история глубокой психологической травмы. Мать открыто говорила дочери, что та некрасивая. Отец-алкоголик умер, когда Элеоноре было десять. Она выросла с прочно вшитым убеждением: я недостойна любви. Я должна заслуживать каждое проявление внимания.

Когда она вышла замуж за Франклина Рузвельта – воспроизвела этот сценарий в полной мере. Тревожная, контролирующая, постоянно пытающаяся угодить и при этом глубоко несчастная. Переломный момент наступил, когда она обнаружила измену мужа. Они обсуждали развод. В итоге решили остаться вместе – но это были уже другие отношения.

Элеонора начала работать над собой. Нашла собственный голос, собственные убеждения, собственную силу. Стала публичным политиком – в то время, когда это было немыслимо для женщины её положения. И что произошло с Франклином? Он стал президентом, которого помнят как одного из величайших в истории США. Вывел страну из Великой Депрессии и провёл её через Вторую мировую войну.

Элеонора написала в мемуарах: «Я думала, что стать силь-

ной – значит потерять его. Оказалось всё наоборот. Только когда я нашла себя – мы оба смогли стать теми, кем должны были быть».

Три поколения за одним столом

Когда вы сидите напротив мужа и что-то говорите ему, в комнате незримо присутствуют ещё как минимум три поколения женщин. Ваша мать. Её мать. Её мать. Каждая из них жила в своих условиях, выработала свои стратегии, передала их дальше – в словах, интонациях, жестах, в том, как смотрела на своего мужчину или отворачивалась от него.

Это не значит, что вы бессильны. Это значит прямо противоположное. Потому что если паттерн передаётся – он может быть изменён. Если программа была однажды написана – она может быть переписана. Именно для этого мы здесь.

Но прежде чем менять что-то – нужно это увидеть. Назвать. Признать. Это и есть первый шаг. Вернёмся к Светлане: в какой-то момент сессии я попросил её вспомнить, как бабушка разговаривала с дедом. Она вспомнила быстро – и удивилась тому, насколько точно этот разговор напомнил ей собственные разговоры с мужем. Слово в слово. Интонация в интонацию.

«Получается, я всю жизнь проигрываю сцену из чужого фильма», – сказала она тихо.

Именно. Только осознав это – она смогла начать писать свой собственный.

* * *

Попробуйте сделать это письменно. Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки. В первой напишите: «Что моя мать говорила о мужчинах – прямо или косвенно». Во второй: «Как моя мать вела себя с моим отцом или со своим мужчиной». В третьей: «Что из этого я замечаю в себе – в отношениях с мужем». Не торопитесь. Это упражнение может занять несколько дней. Ответы часто приходят постепенно – во сне, в неожиданные моменты. Запишите всё, что всплывёт. Это ваша карта. Карта территории, которую нам предстоит исследовать вместе.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

ЯЗЫК, КОТОРЫЙ УБИВАЕТ

Слова, которые вы произносите каждый день – и что они делают с его мозгом

Представьте: воскресный вечер, муж приходит на кухню с загоревшимися глазами, садится рядом. «Слушай, у меня идея. Хочу попробовать открыть небольшой бизнес. Думал об этом давно – кажется, сейчас самое время».

Пауза.

То, что происходит в следующие три секунды, определяет очень многое. Не только этот разговор – возможно, следующие несколько лет его жизни. Потому что в эти три секунды мозг мужчины ждёт одного: не инструкций, не анализа рисков, не списка причин, почему это плохая идея. Он ждёт сигнала: «Ты достаточно хорош, чтобы это сделать». Или – не ждёт, если уже давно перестал ожидать его от вас.

Почему слова – это не просто слова

В 2014 году нейробиолог Эндрю Ньюберг и коммуникационный эксперт Марк Уолдман опубликовали результаты многолетних исследований о воздействии речи на мозг. Один вывод оказался особенно впечатляющим: одно негативное слово активирует в мозге выброс гормонов стресса – кортизола и адреналина. Одно слово.

Но ещё важнее то, что происходит при накоплении. Когда негативные сигналы поступают регулярно, мозг начинает перестраиваться буквально – на уровне нейронных связей. Область, отвечающая за позитивное восприятие себя, постепенно ослабевает. Область, отвечающая за тревогу и самозащиту, усиливается. Человек, живущий в среде систематического микро-негатива, со временем становится другим. Не потому что он слабый. А потому что его мозг адаптировался к среде. Именно это происходит с мужчиной.

Семь фраз, которые кажутся безобидными

Я собирал этот список годами – из сессий, из разговоров, из историй клиентов. Это не придуманные примеры. Это реальные фразы, которые реальные женщины говорили своим мужчинам искренне, из лучших побуждений.

«Я же говорила»

Кажется – просто констатация факта. «Я предупреждала, ты не послушал, вот результат». Что слышит мозг мужчины: «Ты ошибся. Я умнее. Доверяй мне, а не себе».

Когда мужчина совершает ошибку – он и так это знает.

Ему не нужно объяснение произошедшего. Ему нужно пространство, чтобы обработать случившееся, сделать выводы и двигаться дальше. Фраза «я же говорила» лишает его этого пространства. Она превращает ошибку из опыта в приговор. И закрепляет в его подсознании простую формулу: «Когда я слушаю себя – я проигрываю. Когда она рулит – безопаснее». Постепенно он перестаёт доверять своему суждению. Перестаёт рисковать. Перестаёт пробовать.

«Ты уверен?»

Произносится с искренней заботой. «Я просто хочу, чтобы ты подумал хорошенько». Что слышит мозг: «Я сомневаюсь в тебе».

Есть разница между «ты уверен?» и «расскажи мне подробнее, как ты это видишь». Первое – сомнение, замаскированное под вопрос. Второе – интерес, который создаёт пространство для его мышления. Мужчина, которого регулярно спрашивают «ты уверен?» перед любым решением, начинает испытывать хроническое сомнение в себе. Это называется «выученная беспомощность» – феномен, который психолог Мартин Селигман описал ещё в 1967 году. Когда живое существо систематически получает сигналы, что его действия ведут к плохим результатам, оно перестаёт действовать. Даже когда возможность есть.

«Муж подруги уже...»

«Вот Дима уже машину поменял», «Коля недавно квартиру купил», «Серёжа на повышение пошёл»... Сравнение

с другими мужчинами – пожалуй, самое эффективное оружие против мужской самооценки. Что слышит мозг: «Ты хуже других. Ты не дотягиваешь до нормы».

Исследования в области социальной психологии показывают: сравнение с теми, кто «выше» по статусу, воспринимается мозгом как угроза – выброс кортизола, активация зоны стресса, снижение тестостерона. Человек, которого регулярно сравнивают не в его пользу, развивает один из двух паттернов: либо агрессивную реакцию – защита через нападение, либо апатию – выход из игры. Самый распространённый вариант среди мужчин, которых я видел на сессиях, – третий: они начинают ненавидеть тех, с кем их сравнивают. «Дима со своей машиной» становится источником раздражения, а не вдохновения. Потому что он – живое напоминание о том, что ты «не дотягиваешь».

«Ты никогда / ты всегда»

«Ты никогда не думаешь о нас». «Ты всегда так делаешь». «Ты вечно забываешь». Слова «никогда» и «всегда» – это не описание реальности. Это обвинительный приговор. Они превращают конкретный поступок в характеристику личности.

Готтман называет это «тотальной критикой» и относит к числу четырёх главных предикторов развода – вместе с презрением, защитной реакцией и уходом в молчание. Разница огромная: «сегодня ты забыл про нашу встречу, и мне было обидно» – конкретная ситуация, которую можно обсудить.

«Ты всегда забываешь обо мне» – характеристика человека, которую невозможно «исправить». Мужчина, которому регулярно говорят «ты никогда» и «ты всегда», начинает в это верить. Мозг подстраивает поведение под ожидания окружающих.

«Мог бы и сам догадаться»

Произносится с лёгким, почти незаметным упрёком после того, как она сделала что-то, что хотела, чтобы сделал он. Проблема в том, что мужчина и женщина обрабатывают сигналы о потребностях партнёра принципиально по-разному. Это не стереотип – это нейробиология. У женщин зона, отвечающая за считывание эмоциональных сигналов, в среднем активнее. Мужчины хуже читают невербальные подсказки не потому что им всё равно, а потому что их мозг иначе устроен. Когда женщина говорит «мог бы и сам догадаться» – она ожидает от него то, на что его мозг буквально менее натренирован. И вместо того чтобы помочь развить эту способность – наказывает за её отсутствие. Результат: мужчина начинает избегать ситуаций, где он может «не угадать». Становится пассивным.

«Ладно, я сама»

Произносится с усталым вздохом после того, как он сделал что-то «не так» или недостаточно быстро. Что слышит мозг: «Ты бесполезен. Лучше не пробуй». Эта фраза – один из самых эффективных способов убить мужскую инициативу. Она посылает чёткий сигнал: его помощь не нужна, его

попытки недостаточно хороши. И он отходит в сторону – не потому что ему лень, а потому что участие приносит боль, а мозг всегда выбирает путь наименьшего сопротивления. Парадокс в том, что женщина, которая говорит «я сама», потом жалуется, что он ничего не делает. Связь – прямая. Просто незаметная.

«Ну и что это такое»

Произносится, когда он сделал что-то – но не так, как она представляла. Это ловушка без выхода: сделал – плохо, не сделал – тоже плохо. Когда живое существо оказывается в ситуации, где любое действие ведёт к негативному результату, оно замирает. Мужчина выбирает единственную стратегию выживания: не делать ничего. Ничего – нейтрально. Хотя бы не хуже.

История о словах, которые изменили судьбу

В 1954 году молодой музыкант приехал на прослушивание в небольшую студию звукозаписи в Мемфисе. Ему было 19 лет. Он был никем. После первой записи продюсер Сэм Филлипс сказал ему фразу, которую тот запомнил на всю жизнь: «Ты поёшь не из того места. Но я слышу что-то внутри, чего ещё не слышал ни от кого. Вернись, когда найдёшь это».

Это был Элвис Пресли. Филлипс не сказал «ты недостаточно хорош». Не сказал «посмотри на других – они лучше». Он сказал: «Я слышу потенциал. Найди его». Что произошло дальше – известно всему миру. Подумайте: сколько «Элви-

сов» так и не нашли своё место – потому что рядом не оказалось человека, который сказал бы: «Я слышу что-то внутри»?

Что объединяет все эти фразы

Все семь фраз, которые я описал, объединяет одна общая черта. Они не произносятся с желанием причинить боль. Они произносятся из усталости, из разочарования, из заботы, которая не нашла другого выхода, из страха, что ничего не изменится, если не сказать, из привычки – потому что так говорила мама, её мама, мама её мамы. Это не злость. Это автоматизм. И именно поэтому его так сложно заметить. И именно поэтому так важно заметить. Потому что автоматизм можно изменить – но только тогда, когда вы его видите.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

ЯЗЫК, КОТОРЫЙ СОЗДАЁТ

Как говорить с мужчиной так, чтобы он становился лучшей версией себя

Сразу хочу сказать кое-что важное, прежде чем мы начнём. То, о чём я буду говорить здесь, – это не техники манипуляции. Не способы «заставить» мужчину делать то, что вы хотите. Не скрипты красивых фраз, которые нужно заучить и применять. Это другой способ видеть. И другой способ быть.

Потому что слова, которые по-настоящему меняют человека, – не те, которые произносятся механически. Это слова, за которыми стоит реальное внутреннее состояние. Реальная вера. Реальное отношение. Если внутри – сомнение, а сна-

ружи – «я верю в тебя», он это почувствует. Мужчины очень хорошо считают то, что за словами. Особенно от близкого человека. Поэтому эта глава – не про слова. Она про состояние, из которого слова рождаются.

Что значит «видеть его потенциал»

Несколько лет назад в Гарварде был проведён знаменитый эксперимент. Психолог Роберт Розенталь раздал учителям начальной школы «данные» о том, какие дети являются «интеллектуально одарёнными» и «готовы к значительному росту». На самом деле этих детей выбрали случайно – никакого особого интеллекта у них не было. Через год Розенталь вернулся и протестировал всех. Те, кого учителя считали «одарёнными», показали значительно более высокие результаты. Не потому что они были умнее. А потому что их учителя иначе с ними разговаривали. Иначе смотрели. Иначе реагировали на их ошибки и успехи.

Это называется «эффект Пигмалиона». И он работает не только в школе – он работает везде, где один человек имеет значение для другого. Ваш муж – не законченный проект. Это человек с потенциалом, который может быть раскрыт или заморожен в зависимости от того, каким зеркалом вы являетесь для него.

Пять принципов языка, который создаёт

Первый принцип: называйте не то, что есть, – а то, что возможно. «Ты опять не закончил проект вовремя» – это описание того, что есть. «Я знаю, ты разберёшься с этим. Ты

всегда находишь выход» – это описание того, что возможно. Второе звучит как аванс. Мозг работает на авансы. Когда кто-то важный говорит «я знаю, что ты сможешь» – это активирует зону мозга, связанную с мотивацией и целеполаганием. Профессор позитивной психологии Анна Карина Миллер из Университета Пенсильвании показала: люди, которым регулярно говорили об их сильных сторонах, демонстрировали на 36% более высокие результаты в долгосрочных проектах. Не потому что стали умнее – а потому что изменился их внутренний диалог. А внутренний диалог человека – это во многом голоса тех, кто рядом.

Второй принцип: восхищайтесь конкретно – не глобально. «Ты такой молодец» – приятно, но не работает так мощно, как конкретика. «Я заметила, как ты сегодня разговаривал с клиентом. Ты был спокойным и очень убедительным. Мне это понравилось» – вот это работает. Конкретная похвала говорит мужчине: «Она видит меня. Не образ, не роль – а меня конкретно». Общие слова воспринимаются как вежливость. Конкретные – как настоящее внимание. Настоящее внимание создаёт связь. Связь создаёт доверие. Доверие – пространство для роста. Чем конкретнее вы называете то, что видите в нём хорошего – тем более реальным для него это становится.

Третий принцип: вопросы вместо оценок. Когда он приходит с идеей – вместо «это рискованно», «это нереально», «ты уверен?» – задайте вопрос. «Расскажи мне подробнее.

Как ты это видишь?» «Что тебя зажигает в этой идее больше всего?» «Что нужно, чтобы это сработало? Ты уже думал об этом?» Эти вопросы дают мужчине пространство для собственного мышления – отвечая, он сам приходит к выводам, и эти выводы становятся его собственными, а не навязанными. Они сигнализируют: «Мне интересен твой взгляд. Я уважаю твоё мышление». И помогают ему думать лучше. Качественный вопрос – это лучший инструмент мышления, который существует. Не случайно Сократ учил именно вопросами.

Четвёртый принцип: признавайте усилие – не только результат. Мужчины часто оцениваются по результату – в бизнесе, в спорте, в обществе. Поэтому когда результата нет, мужчина чувствует себя неудачником – даже если сделал всё возможное. Женщина, которая замечает усилие, а не только результат, даёт ему что-то редкое – то, чего ему нигде больше не дают: «Я вижу, как ты работаешь над этим. Это не просто. Я горжусь тем, что ты не сдаёшься». Это не утешение. Это признание. Утешение говорит: «Ничего страшного, что не получилось». Признание говорит: «Я вижу, кто ты есть – и это достойно уважения». Именно признание усилия – а не только результата – создаёт у мужчины внутреннюю устойчивость, которая не рушится при первой неудаче.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.