

# ЖЕНЩИНЫ — КОШКИ, МУЖЧИНЫ — СОБАКИ

Почему мы любим друг друга,  
но так часто не умеем друг друга понимать



ЭНИЯ АГНИС

Эния Агнис

**Женщины — кошки,  
мужчины — собаки**

«Автор»

2026

**Агнис Э.**

Женщины — кошки, мужчины — собаки / Э. Агнис — «Автор»,  
2026

Почему один партнёр добивается разговора, а другой замолкает? Почему редкие хорошие моменты иногда удерживают сильнее, чем постоянное недовольство? И как отличить обычные различия от устойчивого отсутствия взаимности? Книга объясняет повседневные конфликты через исследования привязанности, коммуникации и решений в отношениях. Метафора кошек и собак помогает увидеть разные способы искать близость, но не превращается в закон о мужчинах и женщинах. В каждой главе научные данные дополняются ограничениями их применения, короткими историями и конкретными вопросами для разговора с собой и партнёром. Это книга не о том, как любой ценой сохранить пару. Она о безопасности, ясных договорённостях, ответственности и праве принимать решение без давления страха.

© Агнис Э., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Содержание                                                        | 6  |
| Глава 1. Кошки и собаки — метафора, а не диагноз                  | 7  |
| Большинство психологических различий не делит людей на два лагеря | 8  |
| Почему ярлык кажется таким убедительным                           | 9  |
| Различие не означает несовместимость                              | 10 |
| Короткая история                                                  | 11 |
| Практика: заменить категорию наблюдением                          | 12 |
| Источники главы                                                   | 13 |
| Вывод главы                                                       | 14 |
| Глава 2. Почему одинаковая дистанция ощущается по-разному         | 15 |
| Привязанность — не ярлык личности                                 | 16 |
| Два способа восстанавливать безопасность                          | 17 |
| Исследования показывают связь, а не судьбу                        | 18 |
| Проверять нужно две стороны                                       | 19 |
| Практика: карта запуска реакции                                   | 20 |
| Источники главы                                                   | 21 |
| Вывод главы                                                       | 22 |
| Глава 3. Любовь, которую нужно суметь заметить                    | 23 |
| Близость строится не только из поступков, но и из их смысла       | 24 |
| Намерение не отменяет последствия                                 | 25 |
| Реакция на хорошие новости тоже создаёт близость                  | 26 |
| Отзывчивость нельзя измерить одним жестом                         | 27 |
| Практика: три вида ответа                                         | 28 |
| Источники главы                                                   | 29 |
| Вывод главы                                                       | 30 |
| Глава 4. Мы видим поступок и додумываем причину                   | 31 |
| Мозг не любит пустоты                                             | 32 |
| Положительная ошибка тоже может вредить                           | 33 |
| Четыре уровня проверки                                            | 34 |
| Короткая история                                                  | 35 |
| Практика: язык гипотезы                                           | 36 |
| Источники главы                                                   | 37 |
| Вывод главы                                                       | 38 |
| Глава 5. Почему просьба звучит как претензия                      | 39 |
| Потребность, чувство и стратегия — не одно и то же                | 40 |
| Почему обобщение вызывает защиту                                  | 41 |
| Критика поведения и критика личности                              | 42 |
| Просьба допускает ответ                                           | 43 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                 | 44 |

# **Эния Агнис**

## **Женщины — кошки, мужчины — собаки**

Женщины — кошки, мужчины — собаки

Почему мы любим друг друга, но так часто не умеем друг друга понимать

**Эния Агнис**

## Содержание

- Глава 1. Кошки и собаки — метафора, а не диагноз
- Глава 2. Почему одинаковая дистанция ощущается по-разному
- Глава 3. Любовь, которую нужно суметь заметить
- Глава 4. Мы видим поступок и додумываем причину
- Глава 5. Почему просьба звучит как претензия
- Глава 6. Когда проблема пришла не из отношений
- Глава 7. Невидимые договоры
- Глава 8. Она ждёт сообщения. Он считает, что всё нормально
- Глава 9. Почему кошка перестаёт мурлыкать?
- Глава 10. Собака тоже может бояться
- Глава 11. Она ждёт, что он догадается. Он ждёт, что она скажет прямо
- Глава 12. Почему один хочет поговорить, а другой уходит в молчание
- Глава 13. Почему мы остаёмся в отношениях, в которых несчастливы
- Глава 14. Границы, которые не превращаются в стены
- Глава 15. Остаться, изменить или уйти

## Глава 1. Кошки и собаки — метафора, а не диагноз

Одни люди ищут близость, когда им тревожно.

Другим в тот же момент необходимо пространство.

Один хочет немедленно поговорить.

Другой молчит, потому что боится сказать лишнее.

Со стороны легко решить, что это вечная разница между женщинами и мужчинами.

Именно здесь появляется метафора кошек и собак: кошка будто ждёт чуткости, собака — ясной команды. Она хочет, чтобы её почувствовали. Он — чтобы ему сказали прямо.

Метафора удобна, пока помогает начать разговор.

Она становится опасной, когда превращается в диагноз.

## **Большинство психологических различий не делит людей на два лагеря**

В 2005 году психолог Джанет Шибли Хайд обобщила результаты 46 метаанализов и сформулировала гипотезу гендерного сходства: по большинству психологических переменных мужчины и женщины скорее похожи, чем радикально различаются.

Позднее Итан Зелл, Златан Крижан и Сабрина Титер провели метасинтез 106 метаанализов. Средняя абсолютная величина различий между мужчинами и женщинами оказалась небольшой —  $d = 0,21$ . Авторы не утверждали, что различий не существует. Они показали другое: их величина зависит от области, возраста и контекста, а распределения двух групп сильно перекрываются.

Поэтому фраза «мужчины всегда закрываются, а женщины всегда хотят говорить» не является научным выводом.

Некоторые средние различия могут обнаруживаться в конкретных выборках. Но средняя тенденция не сообщает, как поведёт себя ваш партнёр сегодня. На реакцию влияют темперамент, воспитание, опыт прошлых отношений, культура, уровень стресса, ощущение безопасности и привычки конкретной пары.

## Почему ярлык кажется таким убедительным

Ярлык быстро объясняет сложную ситуацию.

Если мужчина молчит, можно сказать: «Они все такие».

Если женщина задаёт много вопросов: «Женщинам постоянно нужны подтверждения».

Объяснение приносит облегчение, потому что прекращает неопределённость. Но одновременно оно лишает нас любопытства.

Мы перестаём спрашивать:

- что именно произошло;
- чего человек испугался;
- какой опыт он принёс в эти отношения;
- о чём вы договаривались;
- что каждый делает для поддержания повторяющегося цикла.

В результате метафора начинает оправдывать поведение, которое требует обсуждения.

«Он собака, ему не нужны разговоры» — и хроническое молчание остаётся без внимания.

«Она кошка, ей всегда мало» — и реальная нехватка участия объявляется капризом.

## **Различие не означает несовместимость**

Партнёрам не обязательно одинаково выражать любовь.

Один может чаще писать сообщения. Другой — брать на себя бытовые задачи. Один легче говорит о чувствах. Другой проявляет заботу действиями.

Проблема возникает не из-за самого различия, а когда способ одного человека остаётся единственным допустимым.

Если я считаю, что любовь существует только в понятной мне форме, любое отклонение будет выглядеть как равнодушие.

Если я уверен, что мои хорошие намерения должны быть очевидны, мне не придётся замечать, что партнёр не получает необходимой поддержки.

Зрелая близость требует двух движений одновременно:

1. научиться замечать непривычные формы заботы;
2. не использовать различия как оправдание отсутствия взаимности.

## Короткая история

Ольга считала, что Андрей холоден. Он редко писал в течение дня и почти никогда не спрашивал: «Что ты сейчас чувствуешь?»

Андрей был уверен, что постоянно доказывает любовь: забирает её после поздних смен, помнит о лекарствах, чинит то, что ломается, и откладывает деньги на общую поездку.

Оба говорили правду.

Ольга действительно не получала словесного внимания, которое помогало ей чувствовать связь. Андрей действительно вкладывался в отношения.

Их задача заключалась не в выборе победителя. Нужно было перевести два языка в конкретные договорённости: Ольга начала прямо просить о коротком вечернем разговоре, Андрей — не считать такую просьбу отрицанием всех его поступков. Одновременно Ольга училась замечать заботу, которая раньше казалась просто обязанностью.

## **Практика: заменить категорию наблюдением**

В течение недели ловите фразы, начинающиеся со слов «все мужчины», «все женщины», «нормальная жена» или «настоящий мужчина».

Каждую заменяйте описанием конкретного поведения.

Не «мужчины не умеют слушать», а «вчера, когда я рассказывала о работе, партнёр трижды посмотрел в телефон и сменил тему».

Не «женщины придираются», а «за вечер она четыре раза вернулась к вопросу, который я считал закрытым».

Наблюдение не гарантирует согласия. Но с ним можно работать. Ярлык обычно вызывает только защиту.

## **Источники главы**

Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581–592. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.6.581>

Zell, E., Krizan, Z., & Teeter, S. R. (2015). Evaluating gender similarities and differences using metasynthesis. *American Psychologist*, 70(1), 10–20. <https://doi.org/10.1037/a0038208>

## **Вывод главы**

Кошки и собаки в названии этой книги — способ увидеть разные движения к близости. Но человек не обязан соответствовать роли из метафоры.

Наша цель — не решить, какой пол любит правильнее. Наша цель — понять, как два конкретных человека создают близость, теряют её и могут ли научиться восстанавливать контакт вместе.

## **Глава 2. Почему одинаковая дистанция ощущается по-разному**

Партнёр не ответил несколько часов.

Один человек заметит это и продолжит заниматься делами.

Другой почувствует тревогу, перечитает переписку и начнёт искать признак того, что отношения изменились.

Само расстояние одинаково.

Его психологическое значение — разное.

## **Привязанность — не ярлык личности**

Теория привязанности помогает описывать то, как люди ищут безопасность в близких отношениях. В современных исследованиях взрослую романтическую привязанность часто рассматривают через два измерения: тревогу и избегание.

Повышенная тревога привязанности связана с чувствительностью к возможному отвержению и потребностью в подтверждении связи.

Повышенное избегание — с дискомфортом от зависимости, сильной потребностью в автономии и склонностью увеличивать дистанцию при эмоциональном напряжении.

Это измерения, а не четыре коробки, в одну из которых человек навсегда помещён.

Реакции могут различаться в разных отношениях. Даже с одним партнёром человек способен чувствовать себя спокойнее в стабильный период и тревожнее после обмана, утраты или серии нарушенных обещаний.

Поэтому слова «я тревожный» или «он избегающий» не должны завершать анализ.

Они могут стать его началом.

## **Два способа восстанавливать безопасность**

Когда связь кажется ненадёжной, тревожащийся партнёр обычно приближается.

Он задаёт вопросы.

Просит подтверждений.

Хочет поговорить немедленно.

Проверяет изменения в голосе и сообщениях.

Избегающий близости партнёр в напряжении может делать обратное.

Он сокращает разговор.

Уходит в работу.

Просит оставить его в покое.

Пытается справиться самостоятельно.

Каждый считает своё движение разумным. Один приближается, чтобы сохранить отношения. Другой отступает, чтобы не разрушить их конфликтом.

Но вместе они могут создать цикл: чем настойчивее один приближается, тем дальше уходит другой. Чем дальше тот уходит, тем сильнее первый требует контакта.

## **Исследования показывают связь, а не судьбу**

Метаанализ 224 исследований, включивший 245 выборок и 79 722 участника, обнаружил устойчивые связи тревоги и избегания привязанности с показателями психического благополучия. Более высокая тревога и избегание были связаны с большим негативным аффектом и меньшим позитивным благополучием.

Это не означает, что стиль привязанности объясняет любую проблему или позволяет диагностировать человека по переписке.

Связь на уровне больших выборок не доказывает причину в конкретной паре.

Если партнёр регулярно исчезает после обещаний, тревога может быть реакцией на реальную непредсказуемость. Если каждый час без ответа воспринимается как угроза даже при устойчивой заботе, вклад может вносить привычная чувствительность к дистанции. Иногда работают оба механизма.

## Проверять нужно две стороны

Полезно разделять внутреннюю реакцию и внешнюю ситуацию.

**Внутренняя реакция:** какие мысли возникают до появления фактов? Что именно кажется угрозой? Как быстро тревога усиливается? Какие способы успокоения доступны без немедленного ответа партнёра?

**Внешняя ситуация:** существуют ли ясные договорённости? Выполняются ли они? Возвращается ли партнёр к разговору? Признаёт ли последствия своего поведения?

Работа только с первой стороной рискует превратить адаптацию в терпение к хроническому пренебрежению.

Работа только со второй — возложить на партнёра обязанность постоянно регулировать чужую тревогу.

## Практика: карта запуска реакции

Выберите один повторяющийся эпизод и заполните пять строк.

1. **Факт:** что произошло без интерпретации?
2. **Первая мысль:** что я решил о партнёре или отношениях?
3. **Чувство и тело:** что я почувствовал и где заметил напряжение?
4. **Действие:** приблизился, обвинил, замолчал, ушёл, стал проверять?
5. **Ответ партнёра:** как моё действие повлияло на следующий шаг?

Такая карта не ищет виновного. Она показывает, где цикл можно изменить.

Иногда достаточно заранее договориться о времени возвращения к разговору. Иногда важно перестать отправлять десятое сообщение, когда первые девять уже выражают просьбу. Иногда партнёру необходимо признать, что неопределённость создаётся не чужой тревожностью, а его собственными исчезновениями.

## Источники главы

Fraley, R. C., Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Owen, M. T., & Holland, A. S. (2019). The development of adult attachment styles: Four lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26–30. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.008>

Zhang, X., Li, J., Xie, F., Chen, X., Xu, W., & Hudson, N. W. (2022). The relationship between adult attachment and mental health: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(5), 1089–1137. <https://doi.org/10.1037/pspp0000437>

## **Вывод главы**

Дистанция не имеет одного значения для всех.

Но ни тревога, ни потребность в пространстве не дают права контролировать, исчезать или обесценивать.

Безопасность возникает там, где человек умеет замечать собственную реакцию, а партнёр помогает делать отношения достаточно предсказуемыми.

### **Глава 3. Любовь, которую нужно суметь заметить**

«Я всё для нас делаю», — говорит один.

«Но я этого не чувствую», — отвечает другой.

Эти фразы не обязательно означают, что кто-то лжёт.

В отношениях намерение и переживаемый эффект часто расходятся.

## **Близость строится не только из поступков, но и из их смысла**

В исследованиях близких отношений используется понятие воспринимаемой отзывчивости партнёра. Оно описывает ощущение, что близкий человек понимает нас, признаёт наши переживания и заботится о важном для нас.

Отзывчивость не равна бесконечному согласию.

Партнёр может считать просьбу неразумной и всё же показать, что понял её смысл. Может не иметь возможности помочь, но не обесценивать переживание. Может предложить другой способ участия.

В исследованиях Гарри Рейса и коллег воспринимаемая отзывчивость рассматривается как один из центральных процессов, связывающих самораскрытие с переживанием близости.

Важно слово «воспринимаемая».

Человек может искренне заботиться, но проявлять заботу так, что она не распознаётся другим. И наоборот: яркий жест может выглядеть вниманием, хотя не учитывает реальную потребность партнёра.

## **Намерение не отменяет последствия**

Представьте, что Ирина рассказывает о конфликте с руководителем.

Павел сразу предлагает пять способов уволиться, составить жалобу и найти новую работу.

Он хочет помочь.

Ирина слышит: «Ты сама не можешь разобраться».

Павел считает её неблагодарной. Ирина — его нечутким.

Оба могли бы остановить конфликт одним уточнением:

«Тебе сейчас нужна поддержка, совет или помощь с конкретным действием?»

Эта фраза не является магической формулой. Но она возвращает партнёру право определять, какая помощь нужна именно сейчас.

## **Реакция на хорошие новости тоже создаёт близость**

Партнёры обращаются друг к другу не только в кризисе.

Они делятся маленькими победами, забавными наблюдениями, планами и надеждами. В исследованиях этот процесс называют капитализацией: положительное событие может принести дополнительную пользу, когда человек рассказывает о нём другому и получает заинтересованную реакцию.

Активно-конструктивный ответ не обязан быть восторженным спектаклем.

Он показывает внимание и помогает продолжить опыт:

«Расскажи, как это произошло».

«Ты так долго к этому шла. Что почувствовала, когда узнала?»

«Давай отметим».

Игнорирование хороших новостей редко кажется серьёзной проблемой в отдельный вечер. Но если один человек раз за разом не получает отклика, он может перестать делиться. Тогда партнёр замечает не момент потери, а уже возникшую дистанцию.

## **Отзывчивость нельзя измерить одним жестом**

Кофе в постель не доказывает глубокую близость.

Один пропущенный вопрос не доказывает равнодушие.

Имеет значение устойчивый рисунок:

- можно ли говорить о трудном без насмешки;
- интересуется ли партнёр важными событиями;
- способен ли признать эффект своего поступка;
- учитываются ли предпочтения обоих;
- остаётся ли участие взаимным.

В отношениях невозможно всегда реагировать идеально. Усталость, работа и собственные переживания ограничивают внимание. Зрелая отзывчивость включает способность сказать: «Сейчас у меня мало сил, но я хочу услышать. Давай вернёмся к этому вечером» — и действительно вернуться.

## Практика: три вида ответа

Когда партнёр рассказывает о важном, прежде чем отвечать, выберите одну из трёх задач.

1. **Понять.** Задать вопрос и пересказать смысл своими словами.

2. **Поддержать.** Признать чувство или усилие, не исправляя ситуацию.

3. **Помочь.** Предложить действие после согласия партнёра.

Можно спросить прямо: «Что из этого тебе сейчас нужнее?»

Затем проверьте эффект: «Я правильно понял? Это помогло или тебе нужно другое?»

Так любовь перестаёт быть соревнованием хороших намерений и становится совместной настройкой контакта.

## Источники главы

Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In *Handbook of Closeness and Intimacy*.

Crasta, D., Rogge, R. D., Maniaci, M. R., & Reis, H. T. (2021). Toward an optimized measure of perceived partner responsiveness. *Psychological Assessment*, 33(4), 338–355. <https://doi.org/10.1037/pas0000986>

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228–245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>

## **Вывод главы**

Любовь нельзя свести к намерению.

Её приходится переводить в форму, которую другой способен узнать, не отказываясь при этом от собственных границ.

Близость растёт не там, где партнёры угадывают без ошибок. А там, где они уточняют, замечают эффект и готовы менять способ участия.

## **Глава 4. Мы видим поступок и додумываем причину**

Партнёр забыл позвонить.

Это факт.

«Ему всё равно» — уже объяснение.

Он ответил односложно.

Это факт.

«Он специально наказывает меня» — гипотеза.

Большая часть конфликтов начинается не с события, а со смысла, который мы ему приписали.

## **Мозг не любит пустоты**

Когда причины чужого поведения неизвестны, мы всё равно строим объяснение. В психологии такие объяснения называют атрибуциями.

Один и тот же поступок можно связать с временной ситуацией — человек устал, отвлёкся, не понял просьбу — или с устойчивым качеством: эгоизмом, ленью, равнодушием.

В исследованиях брака Фрэнка Финчама и Томаса Брэдбери неблагоприятные атрибуции устойчиво связывались с неудовлетворённостью отношениями. В неблагополучном союзе негативный поступок партнёра чаще объяснялся внутренними, стабильными и общими причинами: «он такой всегда», «она делает это намеренно», «ничего не изменится».

Это не означает, что все негативные объяснения ошибочны. Иногда повторение действительно указывает на устойчивый паттерн. Проблема возникает, когда вывод появляется раньше проверки фактов.

## **Положительная ошибка тоже может вредить**

Есть и обратная крайность.

Человек раз за разом нарушает договорённость, а партнёр объясняет это только усталостью.

Говорит жестокие вещи — «просто сложный характер».

Контролирует деньги — «он заботится о семье».

Задача не в том, чтобы всегда выбирать доброжелательное объяснение. Задача — отличать единичный эпизод от повторяющегося поведения и проверять гипотезу действиями.

## Четыре уровня проверки

Перед обвинением полезно пройти четыре шага.

### **Что произошло?**

Опишите наблюдаемое событие без слов «всегда», «никогда», «специально».

### **Какие объяснения возможны?**

Назовите хотя бы три версии, включая неприятную. Это не попытка оправдать партнёра, а способ не путать первую мысль с фактом.

### **Что известно из истории?**

Случалось ли это раньше? Что происходило после разговора? Менялось ли поведение?

### **Как проверить?**

Задайте вопрос или предложите конкретную договорённость.

Например: «Ты дважды отменил встречу в последний момент. Я начинаю думать, что наши планы для тебя неважны. Что происходит и можем ли мы договориться предупреждать раньше?»

## Короткая история

После ужина Антон молча убирал посуду и уходил в комнату. Лера решила, что он демонстративно избегает её после ссоры.

На третий вечер она сказала:

— Ты специально делаешь вид, что меня нет.

Антон вспыхнул. Он задерживался у компьютера, потому что пытался закрыть срочный проект и считал уборку своим способом снять с Леры часть нагрузки.

Его объяснение не решило их конфликт. Но показало, что первоначальная версия Леры была неполной. Им всё равно пришлось обсуждать ссору — уже без обвинения в намеренном наказании.

## Практика: язык гипотезы

Вместо утверждения о мотивах используйте три части:

1. наблюдение;
2. ваша интерпретация как версия;
3. вопрос.

«Когда ты не ответил до вечера, я решила, что ты избегаешь разговора. Это так или причина была другой?»

Фраза не гарантирует честного ответа. Но она уменьшает вероятность спорить о намерении, которого вы ещё не знаете.

После ответа важны не только слова. Смотрите, согласуется ли объяснение с последующим поведением.

## **Источники главы**

Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3–33.

Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1988). The impact of attributions in marriage: Empirical and conceptual foundations. *British Journal of Clinical Psychology*, 27, 77–90. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1988.tb00755.x>

## **Вывод главы**

Мы живём не только рядом с поступками партнёра, но и рядом со своими объяснениями этих поступков.

Полезно проверять их, не становясь ни прокурором, ни адвокатом.

Отношения становятся яснее, когда гипотеза называется гипотезой, а вывод подтверждается повторяющимися фактами.

## **Глава 5. Почему просьба звучит как претензия**

«Мне тебя не хватает».

Один человек произносит это как приглашение к близости.

Другой слышит приговор: «Ты плохой партнёр».

И вместо разговора о потребности начинается спор о виновности.

## **Потребность, чувство и стратегия — не одно и то же**

Потребность может быть широкой: участие, отдых, уважение, определённая, физическая близость.

Стратегия — конкретный способ её удовлетворить.

Если человеку нужна близость, он может попросить вечер вдвоём, короткий звонок, объятие или совместную прогулку. Когда стратегия объявляется единственно возможной, просьба превращается в требование.

«Если любишь, отвечай сразу» связывает любовь с одной формой поведения.

«Мне спокойнее, когда я понимаю наши планы. Можешь предупредить, если задерживаешься?» оставляет пространство для ясной договорённости.

## **Почему обобщение вызывает защиту**

Фразы «ты никогда» и «ты всегда» кажутся убедительными, потому что выражают накопившуюся боль. Но они предлагают партнёру обсуждать всю свою личность, а не конкретный эпизод.

Он вспоминает исключения.

Она доказывает общую тенденцию.

Через десять минут люди спорят о статистике отношений и забывают первоначальную просьбу.

Конкретика не гарантирует согласия. Зато делает предмет разговора видимым.

Не «ты меня не поддерживаешь», а «вчера, когда я рассказала о собеседовании, ты ответил шуткой и сменил тему. Мне хотелось, чтобы ты спросил, как всё прошло».

## **Критика поведения и критика личности**

Партнёр может совершить эгоистичный поступок. Это не то же самое, что объявить его эгоистом во всех ситуациях.

Различие важно не ради вежливости.

Критика личности предлагает защищаться или стыдиться. Описание поведения оставляет возможность исправления.

Сравните:

«Ты безответственный».

«Мы договорились оплатить счёт до пятницы, но он снова не оплачен. Как мы исправим это сегодня и что изменим в следующий раз?»

Во второй фразе больше требований к реальности и меньше нападения на идентичность.

## **Просьба допускает ответ**

Если единственный допустимый ответ — «да», перед нами не просьба.

Партнёр может не иметь сил разговаривать сейчас. Может не хотеть определённой формы близости. Может считать предлагаемое решение несправедливым.

## **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.