

ЛИЛИАН ГЛАС
ТОЙ КАЗВА, ТЯ КАЗВА
КАК ДА ПРЕОДОЛЕЕМ
ПРОПАСТТА В ОБЩУВАНЕТО
МЕЖДУ ПОЛОВЕТЕ

Превод от английски: Корнелия Великова-Дарева, 1999

chitanka.info

*На най-великата жена, която познавам, моята майка
Розали Глас*

*За нейните многобройни таланти, невероятни сила и
мъдрост.*

*За това, че тя преодоля някои от най-трудните пречки
в живота, като съхрани личното си достойнство,
елегантността, прелестта и високата си класа.*

За нейните топлота и нежност.

За неизменно ведрото ѝ и оптимистично поведение.

*И защото ме обича и винаги е до мен — независимо от
всичко.*

Наистина съм благословена, че те имам, мамо.

Обичам те.

д-р Лилиан Глас

ВЪВЕДЕНИЕ

Един от всеки два брака завършва с развод. Редица проучвания показват, че процентът на разводите в САЩ е толкова висок, защото хората изглежда са по-склонни да зарежат дадена интимна връзка, отколкото да стигнат до корените на проблема посредством *открито и искрено общуване*. В днешно време един от най-силните страхове е страхът от интимното общуване.

Извънбрачните афери между женени мъже и омъжени жени са достигнали своя връх. Много често двойките не напускат брака, но затова пък имат извънбрачни връзки. И както се разбира от голям брой проучвания, хората жадуват не толкова за сексуална изява извън брака или постоянното си интимно съжителство, а по-скоро за близост с някого, който ще ги *изслушва*, ще ги *разбира* и ще говори с тях. Следователно, ако двамата в двойката усвоят изкуството да общуват по-добре помежду си като използват онова, което аз наричам *правила на полово присъщото общуване* — всички „да“ и „не“ при взаимоотношенията с противоположния пол — то те изобщо не биха испитвали необходимост да търсят някой друг.

Процентът на хората, засегнати от полова немощ — както сред мъжете, така и сред жените — нарасна драстично през последните пет години. Психологите смятат, че вина за това носи неумението на хората да общуват помежду си.

Ако интимните партньори разберат и започнат да прилагат правилата на полово присъщото общуване, това ще се отрази изключително благоприятно и върху сексуалната им близост. Повечето консултанти по въпросите на брака иекса са убедени, че главната причина за импотентността при мъжете и за фригидността при жените е неумението на хората да изказват открито и искрено своите желания и предпочтения векса. Много често и думите, и тонът ги отчуждават един от друг, предизвикват усещане за пустота, а понякога и враждебност. Ако се научат как да си служат с правилата на полово

присъщото общуване, интимните партньори могат да избегнат или да преодолеят тези проблеми.

Жените се оплакват, че не напредват достатъчно бързо в деловата сфера. И тук също до голяма степен вина имат лошите умения за общуване. Пискливият като на малко момиченце тон на гласа, неувереният език на тялото и неспособността да общува с колегите си мъже могат да намалят шансовете на жената да се издига в службата.

Мнозина мъже и жени не си дават сметка, че е възможно самите те да допринасят за проявите на сексуален тормоз от страна на противоположния пол. Подсъзнателните внушения и намети, които те отправят, често се дължат на неумението им да общуват с представителите на противоположния пол.

Прилагането на правилата на полово присъщото общуване към различните служебни ситуации може да разреши голям брой проблеми, свързани с деловите взаимоотношения и да намали опасността да се окажете жертви на сексуален тормоз. Например неуместният смях и неподходящата интонация на гласа могат евентуално да бъдат възприети като подтик към сексуални действия. Твърде често жените не напредват по служебната стълбица, защото не са се научили да прилагат в своя полза правилата на полово присъщото общуване.

Фактът, че в обществото, в което живеем, мнозина мъже и жени все още общуват според полово предопределени стереотипи, поддържа и понастоящем съществуването на тези и други подобни проблеми.

Начинът, по който мъжете и жените биват отглеждани, възпитавани и социално приобщавани, създава и за двата пола същностни, а понякога дори непреодолими проблеми. Ние обикновено приемаме като нещо подразбиращо се това, че представителите на противоположния пол ни разбират правилно, макар вече да съществуват убедителни доказателства, че мъжете и жените не общуват по един и същ начин.

Когато за първи път започнах да проучвам полово присъщите особености и разлики в начина на общуване, открих, че това е едно доста заплетено кълбо от заблуди. И все пак личният ми опит и преживяванията на мнозина мои клиенти ми помогнаха постепенно да

разплета това кълбо и да открия неща, които ще споделя с вас на страниците на тази книга.

Интересът ми към темата се породи докато работех по дисертацията си, с която защитих титлата „доктор на хуманитарните науки“ в Мичиганския университет. Научният ми ръководител д-р Блуумър, който е и един от родоначалниците на науката за речевата патология, ме помоли да поставя диагноза на една негова пациентка. Тъй като бях амбициозна млада студентка, аз предприех задълбочен анализ на гласовите и речевите характеристики, присъщи на тази изключително привлекателна чернокожа жена, която обаче говореше с доста особен нископоставен глас. И макар че моята диагноза за качествата на нейния глас беше по принцип точна, тогава нямах никаква представа, че изследваната от мен жена всъщност е мъж — трансексуален човек, който бе подложен на хормонална терапия като част от процеса на превръщането му в жена. Впоследствие от любопитство, а и от желание да помогна на този човек да звучи, да говори и да се държи като жена, аз изчетох буквально всичко, до което можах да се добера, от цялата научна литература, повече или по-малко свързано с разликите в полово присъщия начин на общуване, характерен за мъжете и за жените.

В средата на седемдесетте години нямаше кой знае колко информация по тази тема, с изключение на изследването, проведено от лингвистката Робин Лакоф и разработено в нейния класически труд „Речта и мястото на жените в обществото“ („Харпър Колофон Букс“, 1975 г.). Прочитането на тази книга изостри още повече интереса ми към темата и ме подтикна да се вгледам по-задълбочено в съответните полово присъщи разлики и особености в начина, по който общуват мъжете и жените.

Пет години по-късно, през 1980 г., докато се готовех да защитя следдокторска дисертация в областта на медицинската генетика към Университетската клиника на медицинската академия в Лос Анджелис ми се обади един холивудски продуцент и ме попита дали знам нещо по въпроса за разликите в начина, по който общуват мъжете и жените. Попита ме дали мога да помогна на един актьор да звучи, да говори и да общува като жена.

Разказах на продуцента за опита си от случая с трансексуалния пациент, с когото бях работила, като освен това му цитирах някои

научни разработки относно специфичните полово предопределени разлики между мъжете и жените.

След което този продуцент ме помоли да се срещна с него и с въпросния актьор, като срещата се осъществи по един доста потаен, почти нелегален начин. Okaza се, че актьорът е Дъстин Хофман! Филмът, върху който двамата работеха тогава, беше естествено станалият по-късно изключително популярен „Тутси“, където Дъстин изпълни ролята на жена толкова блестящо, че играта му бе удостоена с „Оскар“.

Докато събирах всички научни изследвания, от които имахме нужда за съвместната ни работа с Дъстин Хофман, аз се увлякох още повече по тази тема. Заинтригува ме откритието колко невероятно различни са мъжете и жените, особено по отношение на начина, по който разговарят едни с други.

При анализа, който направих на изпълненията на Дъстин във филмите му преди „Тутси“, ясно открих колко мъжествен е неговият начин на общуване, в смисъл език на тялото и гласова изява. В „Крамър срещу Крамър“ например „мъжкарството“ на Дъстин бе много ярко представено с най-крайни прояви — той едва-едва отваряше уста и в минимална степен използваше лицевите си мускули, така че почти да не изразява оживление или каквато и да била емоция. Тонът на гласа му беше монотонен — глух и безжизнен, който така и не успява да придае някакъв по-задушевен смисъл на казаното. Почти липсващо интоационно разнообразие, окончанията на думите бяха сякаш „предъвкани“. Героят на Дъстин отговаряше на въпросите едносично, а жестовете му бяха резки и неизразителни. И съвсем естествено тези типично „мъжки“ комуникационни особености и навици правеха невъзможно постигането на резултатно словесно общуване и разбиране между г-н Крамър на Дъстин Хофман и г-жа Крамър на Мерил Стрийп (съпругата, която иска да го напусне). Затова и разводът им на финала не беше изненадващ.

Характерните за мъжете и за жените полово присъщи особености и разлики в начина на общуване, с които ще ви запозная в тази книга, могат да бъдат съвсем отчетливо забелязани във филма „Тутси“, стига човек да се позамисли и да анализира по- внимателно коренно противоположните изяви на двамата главни герои — Майкъл

Дорси (Дъстин в ролята на мъж) и Дороти Майкълс (Дъстин в ролята на жена).

В онази сцена от филма, когато Дъстин (в ролята на Майкъл) е в офиса на театралния агент, той е типично по мъжки рязък — и в жестовете, и в тона на гласа. Движенията му са ъгловати, жестовете — широки и встриани от тялото, седи разкрначен. С една дума, заема повече физическо пространство. Речта му е бърза, по-стегната и накъсана, гласът му звучи по-носово, тъй като почти не отваря челюстите си и не движи устни, когато говори. Липсва изразителност на мимиката, като най-открито изявените чувства са гняв и враждебност, породени от факта, че не може да си намери работа като актьор.

В пълен контраст на това е сцената в руската чайна, когато Дъстин Хофман в ролята на Дороти се среща за първи път с „нейния“ театрален агент. Жестовете му са деликатни, окръглени, прибрани към тялото. Когато говори, „тя“ често слага длан на сърцето си, усмихва се много, изразът на лицето „й“ е оживен и разнообразен, което придава на персонажа добродушие и отзивчивост. Гласът „й“ е нежен, melodичен, приглушен, с леко възходяща интонация в края на утвърдителните изречения — например: „Ще си поръчам «дюбоне» с лед и резенче лимон(-)“ — което ги кара да звучат почти като въпрос. Тази леко възходяща интонация при утвърдителни изречения е типично „женска“ комуникативна особеност, което прави говорещия да изглежда нерешителен, по-слаб, неуверен в себе си и дори безпомощна жертва.

Съвместната работа с Дъстин Хофман е несъмнено едно от върховите преживявания в кариерата ми на специалист по въпросите на междуличностното общуване. Имах възможността да наблюдавам как този наистина гениален актьор синтезира и осмисля всичко, на което го учех, а после го прилага във феноменалното си изпълнение на ролята на Дороти.

В последствие съм работила и с много други актьори от Холивуд, които изпълняваха женски роли — например с Конрад Бейн, герой от „Различни трикове“, телевизионен комедиен сериал на ситуацията. При работата ми с Конрад бях изправена пред още по-голямо предизвикателство — не само че трябваше да го науча как да „звучи“ по женски, но и как да се превърне в холандка, с присъщ акцент, национални характеристики и т.н. Освен това трябваше да науча и

партньорката му от филма — Дана Плато, която изпълняваше ролята на Кимбърли, дъщеря на героя на Конрад — как в съответните сцени да говори и да се държи като холандско момче, също с характерния акцент и присъщите за възрастта му национални особености.

Докато работех усилено с различни актьори и споделях с тях правилата на полово присъщите особености и разлики в общуването, аз започнах да осъзнавам, че провалът на толкова много бракове не е случайно явление, а е нещо напълно закономерно. И че няма нищо странно в това, че толкова много хора срещат затруднения при общуването си със свои колеги — представители на противоположния пол. Докато проучвах полово присъщите особености и разлики в общуването, започнах да отличавам редица системно проявяващи се навици, които са основни виновници за неспирните конфликти между мъжете и жените. Накратко, открих една тайна, която трябва да стане достояние на всяко човешко същество. Разбрах, че ако споделя какво съм открила по един ясен и простичък начин, както го правя сега, в тази моя книга, това ще доведе до постигане на едно по-добро разбирателство между мъжете и жените, което пък, от своя страна, ще допринесе за подобряването на техните взаимоотношения — лични, интимни и делови.

Впоследствие бях многократно интервиюирана за различни радиопредавания и телевизионни програми по цял свят, изнесох и редица лекции и семинари по темата. Изказах мнението си относно особеностите и разликите в начина, по който общуват мъжете и жените, и в поредица статии, излезли в различни вестници и списания по света.

Дори бях цитирана от Стивън Найфех и Грегъри Смит в тяхната книга „Зашо мъжете не могат да бъдат по-открити“, където те обсъждат работата ми в областта на полово присъщите особености и разлики в общуването.

Интересът ми към тази тема се задълбочи още повече в резултат от работата ми с клиенти в моята частна практика. В офиса ми в Бевърли Хилс неизменно слушах подобни оплаквания и тревоги. Въпреки че имената, местата и обстоятелствата бяха различни, основният проблем бе винаги един и същ — мъжете и жените наистина не знаят как да разговарят едни с други.

Докато изслушвах хилядите подобни истории, започнах да откривам някои общи за всички тях водещи нишки. Например много клиентки се оплакваха, че не им се засвидетелства достатъчно уважение в деловата сфера. Но те не осъзнаваха, че типично женското говорене със заобикалки и завоалираното подхождане към същината на въпроса по време на делови срещи често предизвиква отрицателните реакции на колегите им мъже.

От друга страна, мнозина от клиентите ми изобщо не си даваха сметка, че типично мъжките им „преки команди“ и отсъствието на описателни прилагателни при разговор с техните съпруги и интимни приятелки оказва разрушително влияние върху интимните им взаимоотношения.

Съветите ми обикновено помагаха на моите клиенти да се справят с проблемните ситуации и водеха до удивителни резултати.

Една моя клиентка например забелязала, че по време на сутрешните ѝ делови отчети за работата на отдела нейните колеги мъже прелизват страниците на различните си документи и не я слушат внимателно. Когато тя ми показва един свой типов отчет, забелязах, че материалът не е подреден добре и стегнато, а е даден излишно подробно и се разпростира върху редица странични теми и въпроси. Предложих ѝ при следващата си изява първо да изложи най-главната и водеща нишка на разглежданата тема, което би й позволило веднага да премине към същината на въпроса. После вече да изброя останалите теми, да ги характеризира накратко, систематично и неемоционално, след което да попита има ли въпроси.

Тя последвала съвета ми и после ми каза, че била направо удивена от постигнатия резултат. За първи път в професионалната ѝ кариера забелязала, че „мъжката“ ѝ аудитория действително слуша внимателно всяка нейна дума.

Предложих на един мой клиент да каже на съпругата си защо именно я смята за красива и по-подробно да ѝ опише чувствата си към нея, а не само да отронва: „Добре си“. Той последвал съвета ми и после ми каза, че жена му започнала да се държи към него с повече топлота и изведнъж станала много по-нежна и по-любвеобилна.

Тези мои наблюдения ме вдъхновиха да спомена за съществуването на полово присъщи особености и разлики в начина, по който общуват мъжете и жените, в книгата ми „Кажи го...

правилно“^[1]. Там обсъждам въпроса как да разговаряте с интимния си партньор. После ми стана ясно, че онези, които са прочели тази книга, явно са обзети дори от още по-голямо желание да научат нещо повече по темата. Получавах писма със запитвания от цял свят, обсаждаха ме с въпроси и по време на моите лекции и семинари. На хората не им беше достатъчно просто да знаят, че има такива полово присъщи особености и разлики в общуването. Те искаха да им кажа какво точно трябва да правят — как да подхождат към специфичните проблеми.

Сега, в тази моя книга, изброявам начините, по които се проявяват полово присъщите особености и разлики в общуването при мъжете и при жените и ви предоставям практически план за действие, така че да подобрите взаимоотношенията си с представителите на противоположния пол. Тази моя книга разглежда общуването между мъжете и жените в най-различни аспекти — езика на тялото, езика на мимиката, особеностите в гласа и в речта, словесното съдържание, както и поведенческите характеристики. Общо това са 105 полово присъщи особености и разлики в начина, по който общуват мъжете и жените.

Първите няколко глави от книгата (първа, втора и трета глава) разглеждат тези полово присъщи особености и разлики по един разбирам, организиран и леснодостъпен начин. Тези глави са подплатени с типови примери, с които почти всеки се е сблъсквал и затова лесно може да се идентифицира с тях.

В следващите три глави от книгата (четвърта, пета и шеста глава) разглеждам полово присъщите особености и разлики в общуването в различни сфери от живота (четвърта глава — личен живот; пета глава — интимен живот; шеста глава — професионален живот), като ви посочвам точно какво трябва да правите и как да приложите правилата на полово присъщото общуване във всяка конкретна област. В края на всяка от тези глави ще намерите списък от правила, съобразени с полово присъщите особености и разлики, които мъжете и жените трябва да следват, за да преодолеят завинаги пропастта в общуването помежду си.

В „Той казва, тя казва“ е отразена реалността на деветдесетте години на нашия век и тази книга ще ви помогне да промените към по-добро и личния, и професионалния си живот. Това е практическо ръководство, чиято цел е да ви направи по-добри брачни, интимни,

социални и делови партньори на останалите петдесет процента от населението на Земята. След като се научите как да общувате с усет и разбиране за особеностите на противоположния пол, животът ви ще стане по-богат, по-малко напрегнат, изпълнен с повече приятни изживявания и много по-щастлив. Привличайки вниманието ви към проблемите, произтичащи от полово присъщите стереотипни модели на поведение, тази книга ще ви помогне и да възпитате едно ново поколение хора, които ще се чувстват по-уютно и ще се самоосъществяват по-успешно при общуването си едни с други, а това, от своя страна, ще направи света много по-добър.

д-р Лилиан Глас

[1] ИК „Сиела“, 1998 г. — Б.ред. ↑

ПЪРВА ГЛАВА

ТЕСТ ЗА НАЧИНА, ПО КОЙТО ОБЩУВАТ МЪЖЕТЕ И ЖЕНИТЕ

Наистина ли познавате добре противоположния пол?

Даденият малко по-долу тест има за цел да ви разкрие какво знаете в действителност за начина, по който общуват мъжете и жените.

Въпросите и отговорите са взети от различни научни изследвания, публикувани в специализираната литература, както и от данните на проучвания на общественото мнение, проведени от „Галъп“, „Роупър“ и други агенции.

В теста са изредени двайсет и пет твърдения. В колоната *Вярно* отбележете онова, с което сте съгласни, а в колоната *Невярно* — онова, с което не сте съгласни. След като отговорите на всички въпроси, сравнете знанията си с дадените след теста отговори и коментари, за да видите доколко добре познавате противоположния пол.

Тест за начина, по който общуват мъжете и жените

1. Жените притежават по-силна интуиция от мъжете. Те имат шесто чувство, което обикновено се нарича „женска интуиция“.

2. По време на делови срещи хората са склонни да изслушват повече мъжете, отколкото жените.

3. Жените са „приказливците“. В групови разговори те говорят много повече от мъжете.

4. Мъжете са „скороностно приказващите“. Те говорят много по-бързо от жените.

5. Мъжете са по-открити за външната среда. Те използват повече визуалния контакт и са по-дружелюбни при запознанство с друг човек.

6. Жените правят повече комплименти. Те изказват повече похвали, отколкото мъжете.

7. Мъжете прекъсват повече и ще отговорят на въпрос, дори когато не е отправен пряко към тях.

8. Жените издават повече заповеди и изискват повече посредством начина, по който общуват.
9. По принцип мъжете и жените се смеят на едни и същи неща.
10. По време на любовен акт мъжете и жените искат да чуват едни и същи неща от своя интимен партньор.
11. Мъжете молят за помощ по-рядко, отколкото жените.
12. Мъжете са по-сурови към себе си и по-често се самообвиняват, отколкото жените.
13. Посредством своя език на тялото жените се държат по-малко предизвикателно, отколкото мъжете.
14. При обсъждане на някаква случка мъжете са склонни да обясняват нещата в по-големи подробности.
15. Жените са склонни по-често и повече да докосват другите хора, отколкото мъжете.
16. Когато слушат, мъжете сякаш го правят по-внимателно, отколкото жените.
17. Когато говорят, мъжете и жените са еднакво емоционални.
18. Мъжете са по-склонни да обсъждат лични теми.
19. По време на разговор мъжете повдигат повече теми.
20. В дневно време сме склонни да възпитаваме по един и същ начин децата си, независимо дали са момчета, или момичета.
21. Жените са склонни да подхождат по-директно към проблемите и по-често първи заговарят за наличието на проблем.
22. Мъжете говорят по-оживено и използват повече езика на тялото и разнообразни мимики.
23. Мъжете задават повече въпроси, отколкото жените.
24. По принцип мъжете и жените обичат да говорят за едни и същи неща.
25. Когато се повдига въпросът за тестване за СПИН или се обсъжда безопасния секс, има по-голяма вероятност жените да заговорят първи.

Отговори на теста

1. НЕВЯРНО. Научните изследвания сочат, че митът за някакво шесто чувство у жената, наречено „женска интуиция“, не отговаря на действителността. Затова пък е доказано, че жените обръщат по-

голямо внимание на подробностите. Според световноизвестния антрополог Ашли Монтегю жените притежават по-голяма чувствителност и по-изострена различителна способност към цветовите нюанси, отколкото мъжете. В своя класически труд „Речта и мястото на жените в обществото“ лингвистката Робин Лакоф потвърждава тези изводи, като освен това подчертава, че жените обикновено описват по-подробно и нюансирано различните цветове и техните отсенки. Те например използват определения като цинобър, шартрьоз, слонова кост, пепел от рози, абанос. Това изострено внимание към подробностите е причина жените да изглеждат надарени с никаква по-особена интуиция, тъй като често забелязват характерни белези, които мъжете най-вероятно ще подминат — например сигнали от езика на тялото, тона и интонациите на гласа, мимиките на даден човек. Това е особено очевидно в изследванията на развитието на децата в ранна възраст. От тях става ясно, че бебетата момиченца са по-чувствителни и откливат повече на различните изражения на лицето, както на родителите си, така и на другите хора, отколкото бебетата момченца. Тази разлика се наблюдава и при възрастните и именно с нея се обяснява защо жените долавят много по-точно нещие настроение и емоционално състояние, отколкото мъжете. В резултат на тази тяхна обусловеност жените притежават и по-тънка чувствителност и възприемчивост по отношение на несловесното общуване, отколкото мъжете, което също допринася да изглеждат надарени с по-голяма интуиция.

2. ВЯРНО. По време на делови срещи хората изслушват с по-голямо внимание мъжете, отколкото жените. При своето проучване на тема „Различията между половете и слушането с разбиране“ Кенет Грюбер и Жаклин Гехелейн откриват, че както мъжката, така и женската аудитория, проявяват склонност да слушат по- внимателно лекторите мъже, отколкото лекторите жени. Освен това аудиторията обикновено възприема и запаметява повече информация от представянията на мъжете, дори ако темата или продуктът са предназначени за жени. Друго проучване показва, че по време на научни конференции в залата има по-малко шум — измерените в децибели разговори между слушателите и шумолене на книжа — когато от катедрата говорят мъже, отколкото когато говорят жени. Едно възможно обяснение за това явление е начинът, по който човек

контролира гласа си, а също и височината на общия му тон. Високо поставените, по-детински звучащи женски гласове обикновено „изключват“ слушателите и им пречат действително да чуят и възприемат информацията, която жените предоставят.

3. НЕВЯРНО. Точно обратното на общовъзприетия стереотип, мъжете — а не жените — са „приказливците“. Редица проучвания — като това на лингвиста Лайнет Хиршман (1974 г.) — показват, че мъжете говорят далеч повече от жените. В действителност жените обикновено задават повече въпроси, докато мъжете по-скоро отговарят, като отговорите им са по-дълги и пространни, отколкото зададените им въпроси. Едно изследване на тази тема разкрива, че когато бъдат помолени да опишат някоя картина, жените говорят средно само три минути, докато мъжете говорят средно тридесет минути, когато описват същата картина. Голям брой изследвания — сред които и тези на Фред Стродбек (1951 г.), на Марион Ууд (1966 г.) и на Марджъри Суокър (1975 г.) — единодушно потвърждават, че в смесени разговори жените говорят много по-малко от мъжете.

4. НЕВЯРНО. Макар редица проучвания да показват, че жените говорят по-бързо, това не означава непременно, че говорят прекалено бързо. Според едно изследване на У. Старкуедър (1973 г.) жените обикновено артикулират по-прецизно и по-бързо, отколкото мъжете. Друго възможно обяснение е, че тъй като мъжете обикновено прекъсват повече, то жените бързат да изкажат информацията, преди да бъдат прекъснати.

5. НЕВЯРНО. Голям брой проучвания показват, че жените, а не мъжете, са по-склонни да използват визуален контакт и любезни изражения на лицето. Едно проучване на д-р Албърт Мърхебиън разкрива, че в ситуации на положителни взаимоотношения жените увеличават своя визуален контакт, докато в подобни случаи мъжете обикновено се чувстват по-неудобно и като цяло намаляват своя визуален контакт. Други изследвания на д-р Албърт Мърхебиън, а също и на д-р Нанси Хенли — чиито резултати тя споделя в книгата си „Реч и пол: различие и надмощие“ в главата, озаглавена „Сила, пол и несловесно общуване“ — сочат, че жените имат по-дружелюбно поведение, което се проявява в усмивки, израз на удоволствие, кимания, отколкото мъжете. Резултатите от всички проучвания единодушно показват, че това е особено вярно при първа среща между

хората. Тогава жените обикновено се усмихват в 93% от времето, като едва 67% от усмивките са им върнати от мъжете.

6. ВЯРНО. Редица проучвания сочат, че жените са много по-открити в изказването на похвали и много по-често кимат одобрително, отколкото мъжете. Освен това те използват в речта си много повече комплименти и хвалебствени изрази, както посочва Питър Фолк, който проучва речниковия фонд на мъжете и на жените и публикува резултатите от изследването си в своята книга „Дума игра: какво става, когато хората говорят“. Лингвистката Робин Лакоф открива, че по време на разговор жените обикновено много по-често вмъкват „ъхм, ъхм“ в знак на одобрение, когато слушат представители и на двата пола.

7. ВЯРНО. В 1975 г. в Калифорнийския университет изследователите Доналд Цимерман и Кендис Уест провеждат проучване относно това, колко често мъжете и жените се прекъсват един друг по време на общ разговор. Резултатите сочат, че от 75% до 93% от прекъсванията са направени от мъже. В друго свое проучване същите изследователи наблюдават единайсет разговора между мъже и жени и откриват, че само в един от тях жена е прекъснала говорещ мъж, докато в останалите десет мъже са прекъсвали говорещи жени. Освен това двамата изследователи отбелязват, че в повечето случаи, след като е била прекъсната от мъжа, жената става по-мълчалива, а преди да заговори отново удължава паузата повече от нормалното. Д-р Цимерман и д-р Уест смятат, че причината, поради която мъжете прекъсват повече, е, че по този начин те налагат един вид надмошie. Това словесно „надмошie“ се потвърждава и от наблюденията на Джуди Кестер (1978 г.), която сочи, че мъжете не само прекъсват повече, но и проявяват склонност да отговарят на въпроси, дори когато не са били отправени пряко към тях.

8. НЕВЯРНО. Не жените, а мъжете издават повече заповеди и нареддания, поради което звучат по-взискателно. Редица изследователи стигат до заключението, че жените обикновено са по-учтиви в общуването посредством речта. Според Мери Ричи Кий от Калифорнийския университет, която е специалистка по женския начин на говорене, жените сякаш „опипват почвата“ когато говорят, защото по принцип общуват от позицията на хора, не вземащи решенията. В книгата си „Речта и мястото на жените в обществото“ Робин Лакоф

разяснява своето класическо заключение за използваните от жените „опашати въпроси“, тоест задаването на въпрос посредством въпросителна дума, след като вече е направено твърдение, например: „Днес денят е хубав, нали?“. Което допълнително представя жените като по-колебливи и по-неуверени в себе си по време на разговор. Освен това Робин Лакоф разкрива, че жените са по-малко склонни да използват заповедни и изискващи езикови форми и обрати на речта. В повечето случаи те изразяват своите искания завоалирано, в учила форма и като си служат с ласкови обръщания, например: „Съкровище, имаш ли нещо против да затвориш вратата?“, за разлика от директното: „Затвори вратата“ — типичната команда, която всеки мъж би отправил, без дори да се замисли. Вероятно този стил на разговаряне се обуславя още в ранното детство, както показват и проучванията на изследователите Даниел Малц и Рут Боркър, чиито резултати публикуват в своя труд „Културален подход към недоразуменията в общуването между мъжете и жените“. Чрез редица примери те доказват, че малките момиченца не издават заповеди като момченцата, които обикновено казват: „Дай ми това“ или „Изчезвай оттук“. За да изразят своите желания и искания, момиченцата по-скоро използват словесните обрати на предложението, например: „Какво ще кажеш да направим еди-какво си“ или „Нека направим еди-що си“.

9. НЕВЯРНО. Мъжете и жените определено се различават съществено по отношение на своя хумор и на нещата, на които се смеят. Според изследователката Карол Мичъл (результатите от проучванията ѝ са публикувани в нейния труд „Различните начини, по които се шегуват мъжете и жените“, 1985 г.) жените по принцип предпочитат да разказват вицове и шеги, когато се намират в малка, полово еднородна (женска) компания, докато мъжете са по-склонни да разказват вицове и шеги в по-големи, полово разнородни (мъжки и женски) компании. Двете лингвистки Робин Лакоф и Нанси Хенли, независимо една от друга, сочат, че жените разказват вицове и шеги значително по-рядко от мъжете. Проучването на психолога Пол Макгхи (1979 г.) показва, че в повечето случаи хуморът на мъжете е много по-враждебен, обиден и саркастичен от този на жените. Робин Лакоф посочва, че освен това мъжете обикновено използват хумора като един вид „свързваща“ техника, посредством която установяват

контакт и дружески взаимоотношения един с друг — нещо неприсъщо за жените.

10. НЕВЯРНО. По време на любовен акт мъжете и жените не искат да чуват едни и същи неща от своя интимен партньор. В едно проучване, което направих по поръчка на телевизионния канал „Плейбой“, задавахме на хората въпроса какво биха искали да чуват по време на любовен акт. Като цяло жените искаха интимния партньор да им казва, че са хубави и че ги обича, докато мъжете искаха интимната партньорка да им казва, че са страховни в леглото и че ѝ доставят голямо удоволствие. В едно скорошно проучване на общественото мнение, което поръчах на „Галъп“ специално по повод написването на тази книга, открих, че едва 30% от запитаните мъже и жени са доволни от това, което чуват от интимните си партньори по време на любовен акт. От същото проучване става ясно, че процентът на жените, харесващи онова, което партньорът им казва в леглото, е много по-малък от този на мъжете.

11. ВЯРНО. В своята книга „Ти просто не разбираш: жените и мъжете по време на разговор“ Дебора Танън разкрива, че мъжете почти никога няма да помолят за помощ, в случай че имат нужда от упътване, докато жените го правят без никакво колебание. Тя обяснява този факт с предпоставката, че обикновено мъжете се възприемат като „доставчици“ на информация, докато жените са „получатели“ на информация. И като такива мъжете се обявяват за „експерти“ и за „повисшестояща инстанция“ по отношение на знанията, докато жените са поставени в ролята на „необразовани“ и „по-нисшестоящи“.

12. НЕВЯРНО. Редица проучвания и голям брой психотерапевтични наблюдения показват, че жените по принцип са много по-самокритични и по-склонни да се самообвиняват, отколкото мъжете. Когато нещо се обърка или тръгне в погрешна посока, жените много по-често търсят вината в себе си и се извиняват. Освен това за тях е присъщо да се идентифицират с проблема, да поемат отговорността за него и да обвиняват себе си, дори когато нямат нищо общо с възникването му. Изследванията на Дебора Танън потвърждават и факта, че жените са склонни да използват „фрази на извинение“ (според нейното определение) в разговора, например: „Съжалявам“, „Без да искам“ или „Извини ме“.

13. ВЯРНО. Естествоизпитателят Чарлз Дарвин твърди, че когато животните (в това число и човешките същества) се правят на по-малки като навеждат глава и я сгушват между раменете си така, че да заемат по-малко място в пространството, това възпира човешката агресивност. Неговото твърдение се подкрепя и от проучванията на Рей Бърдуистол (1970 г.), Албърт Мърхебиън (1972 г.) и Margaret Пърси (1973 г.), които откриват, че жените се опитват да се „смалят“, като кръстосват краката си в глезните или в коленете или като държат лактите си силно прибрани към тялото. И тъй като посредством езика на тялото си жените обикновено заемат по-малко място, те проявяват и по-малка склонност към предизвикване на конфронтация, отколкото мъжете. Според лингвистите този тип език на тялото говори за по-малка сила, по-малка самоувереност и по-нисък статус^[1].

14. НЕВЯРНО. Както вече споменах, жените обикновено са по-подробни и по-описателни, отколкото мъжете, по отношение на това, какво казват и на начина, по който обясняват нещата. Според проучванията на Робин Лакоф жените по принцип са по-описателни чрез подбора на думите, които използват. Те описват нещата по-подробно, като си служат с определени прилагателни, наречия и усилващи (емфатични) думи. Наблюденията върху мъжкия и върху женския стил на общуване разкриват, че жените обикновено говорят не толкова сбито и стегнато. При описането на някоя случка те навлизат в по-големи подробности, което често отклонява посоката на разговора. Това твърдение бе подкрепено и от проучването по темата, което проведох специално за написването на тази книга. То ми разкри също така, че обикновено мъжете много се дразнят от тези описателност и задълбаване, присъщи на жените, от тяхното „вечно въртене и сучене“ около въпроса и от неспособността им да стигнат достатъчно бързо до същината на нещата.

15. НЕВЯРНО. Мъжете обикновено докосват много по-често, отколкото жените. Според редица изследвания — сред които и тези на Стенли Джерард, Джейн Робин, Барбара и Джин Ийкинс — има много по-голяма вероятност жените да бъдат докоснати от мъж, когато например ги насочва през отворена врата, държи им връхната дреха, подава им ръка, за да слязат от превозно средство или да се качат в кола. Проучването на Нанси Хенли също подкрепя тези твърдения. Според нея, когато са на открито, мъжете докосват жените четири пъти

по-често, отколкото жените докосват тях. Освен това редица изследвания показват, че мъжете особено често се докосват един друг (напр. потупвания по гърба, ръкостискания) по време на различни спортни прояви.

16. НЕВЯРНО. Точно обратното, жените слушат много повнимателно, отколкото мъжете. Редица изследвания отново и отново доказват, че жените използват в много по-голяма степен визуалния контакт, усмивките и киманията, за да покажат съзнателно вникване в чутото, одобрение и съгласие. Проучването на Сали Макконел-Джинетс от Корнуолския университет разкрива, че жените много по-често от мъжете използват „ъхм, ъхм“, когато слушат нещие изказване, с цел да покажат, че следят протичането на разговора.

17. ВЯРНО. Когато говорят, мъжете и жените действително са еднакво емоционални. Редица изследователи (напр. Робин Лакоф) смятат, че жените звучат по-емоционално, понеже използват повече психологически ориентирани глаголи (напр. „чувствам“, „мисля“, „надявам се“, „вярвам“, „желая“). Освен това жените притежават и по-голямо разнообразие във вокално интонационната постановка на гласа. Изследването на Нанси Хенли и Бари Торн (1975 г.), както и това на Робърт Лъксингър и Джофри Арнолд, показва, че когато говорят, жените си служат приблизително с пет тона, докато мъжете използват само три, което ги прави да звучат по-монотонно и не толкова емоционално, колкото жените. Наблюденията сочат, че мъжете изразяват емоциите си посредством повишаване на състеността на тона на гласа (високо говорене, викане) или като използват ругатни и псуви. От своя страна, жените изразяват емоциите си като притихват, говорят с разтреперан глас или проливат сълзи.

18. НЕВЯРНО. По принцип мъжете много по-рядко от жените повдигат лични теми. Жените обикновено обсъждат хора, взаимоотношения, деца, начини за самоусъвършенстване и как са се отразили върху тях определени преживявания. От своя страна, мъжете са повече „ориентирани навън“, като изказват мнение относно събития, новини, теми от областта на спорта и въпроси, свързани с конкретни физически задачи.

19. НЕВЯРНО. Въпреки че по време на разговор мъжете повдигат много по-малко теми, отколкото жените, те прекъсват много по-често, което в крайна сметка им дава възможност да упражняват

контрол върху повдигнатите от жените въпроси. Едно проучване на Пам Фишман от колежа „Куинс“ в Ню Йорк доказва това твърдение. Тя открива, че 60% от темите, засягани в един разговор, се повдигат от жени. Те по-често подхващат различни теми, но това вероятно се дължи на факта, че мъжете прекъсват повече, с което постоянно променят посоката на разговора. Според проучването на Дон Цимерман и Кендис Уест мъжете обикновено прекъсват, за да упражняват контрол върху обсъждането на повдигнатите от жените въпроси.

20. НЕВЯРНО. Въпреки че в съвременния свят има и мнозина прогресивни и образовани в социално отношение родители, в голямата си част те все още се отнасят по различен начин към своите синове и дъщери. В повечето случаи те общуват различно с децата си, съобразно техния пол, което пък води до формиране на полово стереотипни модели на поведение. Едно неотдавнашно проучване на Харвардския университет показва, че майките обикновено говорят повече на дъщерите си, отколкото на синовете си. Освен това редица съвременни проучвания сочат, че по принцип възрастните се отнасят физически по-грубовато и говорят на по-висок глас с бебетата момченца, отколкото с бебетата момиченца.

21. ВЯРНО. Въпреки че мъжете изказват по-категорични твърдения, едно скорошно мое изследване, проведено специално за тази книга, показва, че жените обикновено много по-директно поставят и подхождат към проблемите, отколкото мъжете. При анкета на 100 мъже и жени на възраст между 18 и 65 години над 70% от жените твърдяха, че именно те първи повдигат даден проблем и поставят въпроса за решаването му, докато само 40% от мъжете претендираха, че правят първата крачка. Въпреки че жените по-често поставят проблемите, те обикновено го правят по-завоалирано и по-учтиво, както сочи Дебора Танън в своята книга. Това се потвърждава и от проучването на общественото мнение, осъществено от „Галъп“, което разкрива, че по-скоро жените, а не мъжете, повдигат въпросите за СПИН, предаваните по полов път заболявания и безопаснияекс.

22. НЕВЯРНО. Редица проучвания показват, че жените говорят много по-оживено от мъжете. Според антрополозите от Калифорнийския университет и от университета на Сан Франциско при разговор жените имат по-разнообразна и по-жива мимика на

лицето. Редица изследвания сочат, че те поддържат по-често и визуален контакт, а също и че използват повече езика на тялото, имат по-разнообразна интонация, служат си с по-богата гама модулации на гласа и говорят с по-емоционално натоварени думи и фрази, отколкото мъжете.

23. НЕВЯРНО. Жените не само повдигат повечето теми по време на разговор, но и задават повече въпроси. Според изследователите те обикновено го правят с цел да улеснят протичането на разговора.

24. НЕВЯРНО. По принцип мъжете и жените обикновено говорят за различни неща. Проучванията разкриват, че жените обичат да говорят за диети, междуличностни взаимоотношения, външен вид, дрехи, самоусъвършенстване, деца, брак; да обсъждат личността и действията на други хора, отношенията на работното място и емоционално заредени теми, които съдържат личностен елемент. От своя страна, мъжете с удоволствие обсъждат спортни събития, какво са правили в службата, къде са ходили, събития от новините, различните машинарии, последните достижения на новите технологии, коли, изобщо превозни средства и музика.

25. ВЯРНО. От едно скорошно проучване на общественото мнение, осъществено от „Галъп“ специално за тази книга, става ясно, че по-скоро жените, а не мъжете, обикновено повдигат въпроса за тествуване за СПИН и за безопасенекс.

Ако сте отговорили погрешно дори само на един от тези въпроси, продължете да четете тази книга. За жалост твърде много хора имат изградени погрешни стереотипни представи, неправилни разбирания и предубеждения за начина, по който общуват представителите на противоположния пол. Именно поради това хората обикновено се оказват „като в небрано лозе“, когато разговарят с брачната си половинка, с интимния си партньор, с приятели и дори с делови партньори. От тази книга можете да научите какво да направите, за да подобрите нещата в това отношение.

Първо нека разгледаме по-задълбочено различните начини, по които общуват мъжете и жените.

[1] Подробно по темата можете да прочетете в книгата на Альн Пийз „Езикът на тялото. Скритият смисъл на думите“, която е издание на ИК „Сиела“. — Б.ред. ↑

ВТОРА ГЛАВА

105 ПОЛОВО ПРИСЪЩИ ОСОБЕНОСТИ И РАЗЛИКИ В НАЧИНА, ПО КОЙТО ОБЩУВАТ МЪЖЕТЕ И ЖЕННИТЕ

Когато се обсъждат разликите в начина, по който в днешно време общуват мъжете и жените, мнозина се засягат и често възкликват възмутено: „А, не! Не и аз! Аз не постъпвам така. Това не се отнася за мен“.

Е, може би наистина не се отнася за вас. Възможно е да постъпвате по-различно поради начина, по който сте били възпитани или поради личните ви очаквания и стил на живот.

Естествено, не е справедливо да се сравняват уменията за общуване примерно на някоя жена, която заема ръководен пост във фирма от мегаконцерна „Форчън 500“, с тези на някой мъж — редови служител в системата на социални грижи за децата. С постепенното все по-успешно издигане на жените в корпоративната йерархия и с все по-отговорното включване на мъжете в отглеждането и възпитанието на децата, при което те стават и по-чувствителни по отношение на междуличностните взаимоотношения, тези разлики в общуването ще се изгладят и ще се заличат.

И все пак независимо дали ни харесва, или не, цялата досегашна научна литература показва, че между мъжете и жените действително съществуват същностни различия в начина им на общуване. Въз основа на съществуващите изследвания и проучвания аз успях да събера 105 такива основни полово присъщи особености и разлики. Въсъщност никога преди не е бил съставян подобен лесен за четене и за осмисляне широкообхватен списък. Нагледното му представяне ви помага веднага да откриете конкретна разлика в дадена специфична област.

Опитах се да подредя характеристиките на мъжкото и на женското общуване по възможно най-достъпен за осмисляне и сравнение начин, затова ги разделих в две колони. В лявата са

посочени тези на мъжете, а в дясната — точните им съответствия при жените.

Освен това разделих тези 105 полово присъщи особености и разлики в начина, по който общуват мъжете и жените, в пет основни области на общуването: език на тялото, език на мимиката, говорни и гласови особености и навици, съдържание на речта и поведенчески особености и навици.

Откриването и обособяването на тези полово присъщи особености и разлики в общуването на мъжете и на жените е резултат от дългогодишните научни проучвания на редица лингвисти, психологи, патологи на говора, антрополози и специалисти по въпросите на общуването.

Език на тялото

Мъже	Жени
1. Мъжете заемат повече физическо пространство, когато седят или стоят, като ръцете и краката им са протегнати встрани от тялото.	1. Жените заемат по-малко физическо пространство, когато седят или стоят, като ръцете и краката им са прибрани към тялото.
2. Жестовете на мъжете са по-силови, по-резки и по-сдържани.	2. Жестовете на жените са по-меки, по-плавни и с повече лекота.
3. Мъжете жестикулират встрани от тялото.	3. Жените жестикулират по-близо до тялото.
4. Мъжете жестикулират със събрани или насочени пръсти.	4. Жените жестикулират с раздалечени пръсти и използват движения със заоблени длани.
5. Мъжете заемат по-nehайни пози, когато седят, и се отпускат назад, когато слушат.	5. Жените заемат по-прибрани пози, когато седят, и се навеждат напред, когато слушат.
6. Мъжете движат ръцете си независимо от торса на тялото си.	6. Жените движат всички части на тялото си, от врата до глезените, като едно цяло.

7. Посредством езика на тялото си мъжете дават по-малко сигнали, че слушат.	7. Посредством езика на тялото си жените дават повече сигнали, че слушат.
8. Мъжете притежават по-малка чувствителност спрямо несловесните сигнали на другите.	8. Жените притежават по-голяма чувствителност и отзивчивост спрямо несловесните сигнали на другите.
9. Мъжете по-често навлизат в личното физическо пространство на другите.	9. Жените по-рядко навлизат в личното физическо пространство на другите.
10. По принцип мъжете докосват по-често другите.	10. По принцип жените докосват по-рядко другите.
11. Мъжете биват докосвани по-рядко от жени.	11. Жените биват докосвани по-често от мъже.
12. Мъжете са по-малко деликатни, когато докосват другите хора (напр. силно тупат по гърба, стискат ръката при ръкуване).	12. Жените са по-деликатни, когато докосват другите хора (напр. леко прегръщат и галят).
13. Ръкостискането на мъжете е по-силно.	13. Ръкостискането на жените е по-слабо.
14. Мъжете по-често се наместват и променят позата на тялото си.	14. Жените по-рядко се наместват и променят позата на тялото си.
15. Когато изнасят лекция, мъжете се движат повече из помещението.	15. Когато изнасят лекция, жените се движат по-малко из помещението.
16. Мъжете сядат по-скоро под ъгъл и встрани от другия човек, особено ако е жена.	16. Жените сядат право срещу другия човек и по-близо до него, ако е мъж.
17. По отношение на личното пространство мъжете обикновено приближават по-близо до жените.	17. По отношение на личното пространство жените не приближават толкова близо до мъжете.
18. Когато приближават към жена,	18. Когато приближават към

мъжете не се опитват да я заобиколят и не се отдръпват от пътя ѝ.	мъж, жените се стараят да го заобиколят или се отдръпват от пътя му.
19. Мъжете сядат по-далеч от жените.	19. Жените сядат по-близо до мъжете.

Език на мимиката

20. Мъжете се стремят да отбягват визуалния контакт и не гледат директно към другия човек.	20. Жените осъществяват по-добър визуален контакт и гледат по-директно към другия човек.
21. Когато слушат някого, мъжете обикновено накланят глава встрани и гледат събеседника си под ъгъл.	21. Когато слушат някого, жените обикновено го гледат право в лицето, като главата и очите им са обърнати към него.
22. Когато слушат, мъжете обикновено се мръщят и отправят бегли погледи.	22. Когато слушат, жените обикновено се усмихват и кимат.
23. Когато слушат, мъжете използват по-малко мимики, за да покажат внимание, и реагират по-сдържано.	23. Когато слушат, жените използват повече мимики, за да покажат внимание, и реагират по-бурно.
24. Мъжете изразяват по-малко емоционална топлота посредством оживление на лицето.	24. Жените изразяват повече емоционална топлота посредством оживление на лицето.
25. Когато говорят, мъжете разтварят по-малко челюстите си.	25. Когато говорят, жените разтварят повече челюстите си.
26. При негативно общуване мъжете наблюдават по-зорко и директно.	26. При негативно общуване жените по-често навеждат очи, за да избегнат прекия поглед.
27. При позитивно общуване мъжете използват по-малко	27. При позитивно общуване жените използват повече визуален

визуален контакт.

контакт.

Говорни и гласови особености и навици

МЪЖЕ	ЖЕНИ
28. Мъжете прекъсват по-често другите и по-малко позволяват да бъдат прекъсвани.	28. Жените прекъсват по-рядко другите и по-често позволяват да бъдат прекъсвани.
29. Когато говорят, мъжете използват повече паразитни думи и звукоисъчетания („нали“, „ъъ“, „обаче“).	29. Когато говорят, жените използват по-малко паразитни думи и звукоисъчетания („нали“, „ъъ“, „обаче“).
30. Мъжете завалват повече думите, а произношението им е по-небрежно.	30. Жените си служат с по-бърза и по-коректна артикулация, а произношението им е по-добро.
31. Гласът на мъжете звучи по-носово поради по-малкото отваряне на челюстите.	31. Гласът на жените звучи по-малко носово поради по-голямото отваряне на челюстите.
32. За мъжете е по-характерно да „изяждат“ крайния звук на думите.	32. За жените е по-характерно да произнасят ясно крайния звук на думите.
33. Мъжете използват по-малко интонации и модулации на гласа.	33. Жените използват повече интонации и модулации на гласа.
34. Речта на мъжете е по-монотонна. При говор използват около три тона.	34. Речта на жените звучи по-емоционално. При говор използват около пет тона.
35. Гласовете на мъжете са по-ниско поставени и при тях се срещат по-рядко пискливи като на малко дете гласове.	35. Гласовете на жените са по-високо поставени и при тях се срещат по-често пискливи като на малко дете гласове.
36. Мъжете говорят на по-висок тон.	36. Жените говорят по-тихо.
37. Мъжете използват повече	37. Жените използват повече

накъсани и остри тонове. Звучат по-отблъскващо и неотзовчиво.	плавни и пригушени тонове. Звучат по-приканващо и отзивчиво.
38. Мъжете използват по-висок тон на гласа, за да подчертаят гледната си точка.	38. Жените използват модуляции на гласа, за да подчертаят гледната си точка.
39. Скоростта на словесния поток при мъжете е по-бавна.	39. Скоростта на словесния поток при жените е по-бърза.
40. Мъжете използват по-рядко нежни и задушевни тонове.	40. Жените използват по-често нежни и задушевни тонове.

Съдържание на речта

МЪЖЕ	ЖЕНИ
41. Мъжете говорят повече и монополизират разговора. Те говорят за неща и дейности, напр. коли, спорт, работа и различни машинарии.	41. Жените говорят по-малко. Те говорят за хора, взаимоотношения, дрехи, диети, чувства и деца.
42. В разговор мъжете не са склонни да разкриват лична информация за себе си.	42. В разговор жените са склонни да разкриват лична информация за себе си.
43. При описания на цветове мъжете споменават основната характеристика на дадения цвят (напр. зелен, син).	43. При описания на цветове жените правят по-нюансирано описание на дадения цвят (напр. шартъоз, индиго).
44. Мъжете отправят директни обвинения (напр. „Ти не ми се обади“).	44. Жените отправят по-зовоалирани обвинения, формулират обвиненията със „зашо“, което звуци като натякване (напр. „Зашо поне не ми се обади?“).
45. Мъжете изказват по-директни твърдения. Те са по-	45. Жените изказват по-зовоалирани твърдения. Те са по-

малко склонни да „шикалкавят“.	склонни да „шикалкавят“.
46. Мъжете са по-малко словоохотливи. Те по-бързо стигат до същината на въпроса.	46. Жените са по-словоохотливи. Те по-бавно стигат до същината на въпроса.
47. Когато слушат, мъжете рядко казват „ъхм, ъхм“ и „аха“, а също и по-рядко кимат.	47. Когато слушат, жените често казват „ъхм, ъхм“ и „аха“, а също и по-често кимат.
48. Мъжете използват „точно“ или „дадено“ като възклициания или междуметия.	48. Жените използват „аха“ или „ъхм, ъхм“ като възклициания или междуметия.
49. Мъжете са по-склонни да мълчат, когато разговорът замре.	49. Жените отронват междуметия („хмм“, „да“), когато разговорът замре.
50. Мъжете използват по-малко подсилващи определения.	50. Жените използват повече подсилващи определения, като „толкова“, „много“, „наистина“ (напр. „Толкова е хубаво!“, „Наистина прекрасен ден“).
51. По време на разговор мъжете повдигат по-малко теми.	51. По време на разговор жените повдигат повече теми.
52. Мъжете пренебрегват повдигнатите от жени теми и обикновено говорят по въпросите, които те самите са поставили.	52. Жените подхващат повдигнатите от мъже теми и обикновено говорят по тях.
53. Мъжете си служат с по-неправилни граматически обрати (напр. „С кой отиваш?“).	53. Жените си служат с по-правилни граматически обрати (напр. „С кого ще отидеш?“).
54. Мъжете отговарят на въпросите с декларативен тон (напр. „Колко е часът?“ — „Два“).	54. Жените отговарят на въпросите с леко въпросителен тон (напр. „Колко е часът?“ — „Два(-)“).

55. Мъжете издават повече заповеди (напр. „Дай ми една бира“) и обикновено заповедите им не са придрожени от изрази на учтивост или нежност.	55. Жените рядко издават заповеди и по принцип ги завоалират с повече изрази на учтивост или нежност (напр. „Съкровище, много те моля, ще можеш ли да ми подадеш една бира?“).
56. Мъжете използват много повече декларативни твърдения (напр. „Днес времето е хубаво“).	56. Жените използват по-скоро плахи твърдения, като обикновено звучат леко въпросително, било посредством въпросителна дума, било посредством възходяща интонация (напр. „Днес времето е хубаво, нали?“, „Днес времето е хубаво(-)“).
57. Мъжете използват много по-малко психологически или емоционално натоварени глаголи.	57. Жените използват много повече психологически или емоционално натоварени глаголи, като „чувствам се“, „обичам“, „надявам се“ (напр. „Чувствам се толкова жадна“).
58. Когато отговарят на въпроси, мъжете предлагат минимална информация и предпочитат еднозначни отговори (напр. „Аха“, „Да“, „Не“, „Добре“). Те използват по-малко прилагателни и обстоятелствени пояснения.	58. Когато отговарят на въпроси, жените са по-обстойтелствени, дават по-пространни и подробни отговори и използват повече прилагателни и пояснения.
59. Мъжете много рядко използват прилагателни и наречия за възхищение.	59. Жените използват изключително много прилагателни и наречия за възхищение (напр. „прекрасно“, „мило“, „божествен“, „възхитително“, „сладък“, „очарователно“.).
60. Мъжете много рядко използват ласкови обръщения.	60. Жените използват изключително много ласкови обръщения (напр. „миличко“,

	„душице“, „съкровище“, „слънчице“).
61. Мъжете използват повече междууметия, когато сменят темата или вмъкват друг въпрос в основния разговор (напр. „Хей!“, „О!“, „впрочем“, „виж сега“).	61. Жените използват повече съюзи и съюзни думи, когато сменят темата или вмъкват друг въпрос в основния разговор (напр. „и“, „но“, „все пак“, „обаче“).
62. Мъжете използват по-силни количествени определения, като „винаги“, „никога“, „всички“, „никой“.	62. Жените използват по-скоро по-меки количествени определения, като „в повечето случаи“, „понякога“, „доста“, „почти“.
63. Мъжете задават по-малко въпроси за стимулиране и поддържане на разговора.	63. Жените задават повече въпроси за стимулиране и поддържане на разговора.
64. Мъжете много рядко обсъждат личния си живот в деловата си среда.	64. Жените са склонни да установяват делови взаимоотношения посредством обсъждане на личния си живот.
65. Когато молят за нещо, мъжете го правят по възможно най-опростения начин (напр. „Имам нужда от помощ за покупките“).	65. Когато молят за нещо, жените си служат с по-разширени обрати на речта (напр. „Много те моля, би ли бил така любезен да ми помогнеш за покупките?“).
66. Мъжете използват по-силни отрицателни възклициания и ругатни (напр. „По дяволите!“, „Да го вземат мътните!“, „Мама му стара!“).	66. Жените използват по-меки отрицателни възклициания и ругатни (напр. „Ужасно!“, „О, не!“, „О, боже!“, „Направо съм бясна!“).
67. Мъжете използват повече жаргонни думи и изрази.	67. Жените използват по-малко жаргонни думи и изрази.
68. Мъжете проявяват по-голяма склонност към тиради и лекции. Обичат монолога.	68. Жените по принцип не изнасят тиради и лекции. Предпочитат диалога.

Поведенчески особености и навици

МЪЖЕ	ЖЕНИ
69. Мъжете имат по-аналитичен подход към проблемите.	69. Жените имат по-емоционален подход към проблемите.
70. Мъжете правят по-малко комплименти.	70. Жените правят повече комплименти.
71. Мъжете са по-силно ориентирани към изпълняване на задачи (напр. те ще попитат: „Какво трябва да се направи по въпроса?“).	71. Жените са по-силно ориентирани към установяване на състояние (напр. те ще попитат: „Какво е отношението по въпроса?“).
72. Мъжете използват повече закачки, дразнене и сарказъм, когато искат да покажат нежност. Те изразяват нежността си по много завоалиран начин.	72. Жените не използват дразнене и сарказъм и рядко си служат със закачки, когато искат да покажат нежност. Те изразяват нежността си по много по-открыт и прям начин.
73. Мъжете притежават по-слаба интуиция (напр. „Да не би да чета мисли?“). Обикновено са по-нечувствителни спрямо подробностите.	73. Жените притежават по-силна интуиция и долавят повече неизказани неща. По принцип са по-чувствителни спрямо подробностите.
74. Мъжете гледат по-критично на всичко.	74. Жените гледат по-малко критично на всичко.
75. Мъжете много по-трудно дават израз на интимните си чувства.	75. Жените много по-лесно дават израз на интимните си чувства.
76. Когато са разочаровани или наранени, мъжете плачат	76. Когато са разочаровани или наранени, жените плачат много по-често.

много по-рядко. По принцип те повече викат и крещят.	
77. При общуване мъжете са много по-агресивни.	77. При общуване жените са много по-малко агресивни.
78. Мъжете проявяват склонност да налагат мненията си на околните.	78. Жените проявяват много по-малка склонност да налагат мненията си на околните.
79. Мъжете ругаят повече.	79. Жените рядко ругаят.
80. Мъжете много по-често спорят.	80. Жените много по-рядко спорят.
81. По време на разговор мъжете много по-рядко установяват обратна връзка.	81. По време на разговор жените много по-често установяват обратна връзка.
82. Мъжете се смеят и кикотят много по-малко.	82. Жените се смеят и кикотят много повече.
83. Мъжете разказват повече вицове и шеги.	83. Жените разказват по-малко вицове и шеги.
84. Мъжете често разказват груби и съсексуален подтекст вицове и шеги.	84. Жените рядко разказват груби и съсексуален подтекст вицове и шеги.
85. Мъжете правят по-често физически майтапи и са склонни да се задяват като поставят другите в неудобно положение (т. нар. уронващ престижа хумор).	85. Жените рядко правят физически майтапи. Те ценят чувството за хумор и играта със словото. Не са склонни да поставят другите в неудобно положение и да си служат с уронващ престижа хумор.
86. Мъжете обвиняват много по-малко, но пък директно.	86. Жените обвиняват много повече, но пък завоалирано.
87. Мъжете възприемат понятието време като процес с начало, среда и край.	87. Жените възприемат понятието време като плавно течаща река.
88. Мъжете са по-малко склонни да таят яд, недоволство, завист и злоба.	88. Жените са по-склонни да таят яд, недоволство, завист и злоба.

89. По време на спор мъжете рядко напомнят и използват случки от миналото и се придържат предимно към настоящия проблем.	89. По време на спор жените често напомнят и използват случки от миналото, като по този начин се отклоняват от настоящия проблем.
90. Мъжете говорят повече за самите себе си и за собствените си постижения.	90. Жените говорят повече за постиженията на другите хора и са склонни да омаловажават своите собствени успехи.
91. Мъжете често подкачат и дразнят относно лични, „чувствителни“ теми.	91. Жените много рядко подкачат и дразнят относно лични, „чувствителни“ теми.
92. Мъжете клюкарстват по-малко.	92. Жените клюкарстват повече.
93. За да се разтоварят от напрежението, мъжете обикновено викаят, крещят и пускат.	93. За да се разтоварят от напрежението, жените обикновено плачат.
94. Мъжете са по-малко склонни да се правят лице в лице с проблемните въпроси и ситуации.	94. Жените са по-склонни да се правят лице в лице с проблемните въпроси и ситуации.
95. Мъжете се опитват да разрешат проблемите и трудностите пряко и конкретно.	95. Жените се опитват да надмогнат проблемите като ги сравняват с други подобни негативни изживявания.
96. Мъжете не са склонни да молят за помощ. Те се опитват самостоятелно да оправят нещата.	96. Жените са по-склонни да молят за помощ и да я приемат, когато имат затруднения.
97. Мъжете по-често автоцензуират мислите си. Те общуват по-рядко посредством т.нар. поток на съзнанието.	97. Жените по-рядко автоцензуират мислите си. Те общуват по-често посредством т.нар. поток на съзнанието.

98. При спор и сблъсък мъжете много по-рядко се извиняват.	98. При спор и сблъсък жените обикновено се извиняват.
99. Мъжете говорят по-често за това какво са направили, какво ще направят, къде са били и къде ще отидат.	99. Жените говорят по-често за чувствата относно това, което са направили или ще направят.
100. Мъжете изпитват големи затруднения да кажат „извинявай“ или „съжалявам“.	100. Жените охотно, често и с лекота казват „извинявай“ или „съжалявам“.
101. Мъжете се извиняват с много малко емоция.	101. Жените се извиняват много емоционално.
102. Мъжете говорят много малко за взаимоотношенията си с други хора и с близките си.	102. Жените говорят много за взаимоотношенията си с други хора и с близките си.
103. Мъжете се чувстват по-неудобно, когато слушат хвалебствия за себе си или за други хора.	103. Жените не се чувстват неудобно, когато слушат хвалебствия за себе си или за други хора.
104. Мъжете са по-нетактични и не са дипломатични.	104. Жените са по-тактични и са дипломатични.
105. Обикновено мъжете не възприемат лично словесното отхвърляне.	105. Жените са по-склонни да възприемат словесното отхвърляне твърде лично.

ТРЕТА ГЛАВА

ЕВОЛЮЦИЯ НА РАЗЛИКИТЕ В НАЧИНА, ПО КОЙТО ОБЩУВАТ МЪЖЕТЕ И ЖЕНИТЕ

Само преди няколко часа Лийн била родила близначета — Джордж и Джорджина. Нейните две бебенца били абсолютно еднакви, само дето едното било повито в синьо одеялце. Другото било в розово одеялце, а на пухкавкото му кичурче черна косичка имало вързана розова панделчица. Следобеда съпругът на Лийн Джордж старши отишъл в болницата да види жена си и новородените бебенца. Когато видял Джордж младши, той веднага го вдигнал високо във въздуха, хванал малката му ръчичка и я раздвижили с жест на поздрав. После го сложил да легне и започнал да мушка лекичко с показалец тумбачето му, като му повтарял, че ще порасне и ще стане страхотен футболист, защото имал „такиииива“ широки рамене, дори започнал да го нарича „моят малък футболист“. После Джордж старши се навел над кошарката на новородената си дъщеричка. Изобщо не я взел на ръце. Тонът на гласа му моментално се променил. Говорел й тихичко и гальовно, леко докосвал с пръст гърдичките ѝ и едва чуто „гукал“: „Толкова си красива, толкова си прелестна“. За малката Джорджина нямало оживени подвиквания, нито мушкане по коремчето.

Отначало Лийн била по-скоро обидена от факта, че малкото ѝ момиченце не било посрещнато с такъв шумен ентузиазъм, с какъвто таткото приветстввал Джордж младши. После обаче решила, че не си струва да го прави на въпрос.

ПРИРОДАТА СРЕЩУ ВЪЗПИТАНИЕТО

Нито една книга, посветена на проблемите на общуването, не би била пълна, ако не засегне и въпроса защо мъжете и жените са различни. Някои причини са съвсем очевидни. Други са не толкова явни. Понастоящем доста се спори какво именно е породило тези различия в общуването. Дали са биологични, дали са обусловени от средата, или са резултат от взаимодействието между двете? Дали сме

различни поради начина, по който сме били отгледани и възпитани, или разликите се дължат на нашата биология, на неврохимичния или на хормоналния баланс в организма? [1]

Векове наред биолози, невролози, антрополози, социолози и психолози търсят и се опитват да дадат окончателен отговор на този въпрос. Но те са единодушни единствено в разбирането, че явно различни комбинации на всички тези променливи величини допринасят за разликите между половете.

Редица изследователи са стигнали до заключението, че хормоните обуславят вътрешноутробното оформяне на мозъка като мъжки или женски, водещо впоследствие до различния начин, по който момчетата и момичетата възприемат света.

Вероятно именно поради това мъжете и жените откликват по различен начин и на такива дразнители като стреса и агресивността. В стресови ситуации например е възможно мъжете да проявят по-голяма физическа активност и раздразнителност, отколкото жените, поради повишеното ниво на мъжкия полов хормон тестостерон в организма им.

От друга страна, жените стават по-силно емоционални и паметта им отслабва повече, когато се понижи нивото на женския полов хормон естроген в организма им. Според д-р Джил Милейковски — гинеколог и ендокринолог, специалист по въпросите на размножаването — повишаването на нивото на естроген в женския организъм води до повече задържане на вода, което пък причинява онази типична раздразнителност на жените, позната под името предменструален синдром.

Други аспекти от поведението не са обусловени от хормоналния баланс в организма. Способността на жената да проявява грижовност например, не може да бъде свързана по научен начин с нивото на естроген. Редица проучвания сочат, че грижовността е предимно заучено поведение. Та нали в организма на майките осиновителки не са настъпили никакви хормонални промени в резултат на износване и раждане на дете, но те въпреки това проявяват изключителна грижовност по отношение на своите осиновени деца. Посредством редица опити с женски маймуни изследователят Хари Харлоу от Университета в Уисконсин потвърждава мнението, че грижовността е заучено поведение, а не резултат от хормонална дейност. Той доказва,

че женските маймуни, отгледани в изолация, не проявяват особена грижовност по отношение на своите малки, въпреки че са получавали допълнително количество женски хормони.

Накратко, хормоните действително оказват известно влияние върху поведението на мъжките и женските индивиди, но в никакъв случай не са единственият компонент, който обуславя поведенческите особености.

СВЪРЗАНИ ЛИ СА РАЗЛИКИТЕ В НАЧИНА, ПО КОЙТО ОБЩУВАТ МЪЖЕТЕ И ЖЕНИТЕ, С РАЗВИТИЕТО НА МОЗЪКА?

Да! Изследванията доказват, че мъжкият и женският мозък се развиват по различни пътища. А това определено води до редица различия между двата пола.

Когато Джойс, трийсет и три годишна, майка на четири деца, дойде при мен, тя беше силно разтревожена за говорните умения на малкия си и единствен син Боби. Каза ми: „Доктор Глас, мисля, че Боби има проблем с говора. Начинът, по който той говори, няма нищо общо с това как говореха трите ми дъщери, когато бяха на неговата възраст. Той се развива много по-бавно, затова ми се струва, че нещо при него не е наред“.

След като направих задълбочен и цялостен анализ на говорните и на словесните умения на Боби, открих, че всичко при него е напълно в нормите за говорно и езиково развитие на момчетата от неговата възрастова група. Майка му бе безкрайно облекчена, когато я уверих, че нейният Боби си е напълно наред и й обясних, че повечето момчета обикновено развиват своите говорни и словесни умения по-бавно и по-късно от момичетата на същата възраст. Затова и няма смисъл да сравнява говорното и езиковото развитие на Боби с това на трите му сестри.

Изследванията показват, че лявото мозъчно полукълбо на момичето се развива по-бързо от това на момчето на същата възраст, поради което при момичетата се наблюдават и по-добри говорни умения. Вероятно поради тази причина малките момиченца проговарят по-рано, отколкото малките момченца, имат по-богат речников фонд, по-добро произношение, по-рано се научават да четат, имат по-остра памет в ранна възраст и много по-бързо учат чужди езици, отколкото връстниците им момчета.

От друга страна, дясното мозъчно полукълбо на момчетата се развива по-бързо от това на момичетата на същата възраст. Затова при тях се наблюдава и по-ранно развитие на уменията за визуално пространствено ориентиране, логическо мислене и свързаните с възприятията способности. Поради тази причина те се изявяват по-успешно и на по-ранна възраст, отколкото момичетата, в математиката при решаване на различни задачи, в заниманията с кубчета, конструктори и при решаване на пъзели.

Като допълнително потвърждение на това, че тези полово присъщи особености и разлики се дължат на неврологично развитие, редица изследвания сочат, че при развитието си бебетата момиченца се интересуват повече от играчки с лица, за разлика от момченцата. Так във връзка с предпочитанията към играчки е доказано, че момиченцата обичат да си играят с плюшени животинки и кукли, докато момченцата са по-силно привлечени от кубчета и всякакви играчки, с които може нещо да се гради.

И все пак необходимо е да подчертаем, че тези различия в развитието на мозъка се забелязват само в ранна детска възраст. С израстването те се изравняват. Едно изследване на д-р Дейвид Шукард от Националната еврейска болница към Националния център за изследвания на астматичните заболявания в Денвър показва, че с навлизането в училищна възраст дейността на двете мозъчни полукълба се уравновесява. Посредством електрически сензори и електрограми той открива, че бебетата момченца и момиченца наистина използват различни мозъчни полукълба, когато слушат музика или приказки. Чрез същия метод д-р Шукард разкрива, че със съзряването на мозъка тези очебийни разлики в неврологичния отговор изчезват. Но макар да е доказано, че момченцата и момиченцата постепенно се изравняват в неврологичното си развитие, има изследвания, които сочат, че мъжете в много отношения запазват по-голяма способност да си служат с дясното мозъчно полукълбо, докато жените по-често използват лявото мозъчно полукълбо.

Неврологът д-р Роджър Горски от Университетската клиника в Лос Анджелис (UCLA) потвърждава структурните разлики между мъжкия и женския мозък. Очевидно е, че корпус калозум (сноп фибрози нервни окончания, които свързват лявото и дясното мозъчни полукълба) е по-гъст и по-широк при жените, отколкото при мъжете.

Освен това има и полово присъщи разлики в клетките и в проводимостта на мъжкия и на женския мозък, поради което мъжете и жените могат да правят някои неща по един и същ начин, но по време на този процес използват различни части на своя мозък. Това е доказано от изследователите на мозъка Сесил Нейлър от медицинската академия „Боумен Грей“ в Уинстън-Салем, Северна Каролина, от холандския невролог Дик Сваабанд, от невролога Роджър Горски от Университетската клиника в Лос Анджелис (UCLA) и от Кристин де ла Кoste от Станфордския университет.

Убедително и ясно доказателство е и начинът, по който се възстановяват мъжете и жените, станали жертва на удар от лявата страна на главата. Макар че нанесените на мозъка поражения са в лявото мозъчно полукълбо, което контролира говорната и словесната дейност, за жените има по-голяма вероятност да възстановят повечето си говорни умения, отколкото за мъжете. Д-р Горски разяснява, че причината за това вероятно се крие във факта, че женският мозък е организиран не толкова разграничително, което означава, че жените обикновено използват за говор и лявото, и дясното мозъчни полукълба, докато мъжете си служат само с лявото, откъдето и по-бавното им възстановяване. Следователно жените използват и други части на мозъка, за да подпомогнат възстановяването си.

Докато едни учени продължават да спорят дали мъжете и жените мислят и действат различно поради биологични полово присъщи различия, има други, които са убедени, че това се дължи на различното им възпитание и на влиянието на околната среда.

Възможно е тези минимални разлики в мозъчната дейност, очевидни след раждането и през годините на детството, да са подсилени от средата, в която се развива детето. Възможно е да са повлияни и от самите родители. Нека разгледаме тази възможност.

ВЛИЯНИЕТО НА СРЕДАТА — КАК СЕ ОТНАСЯМЕ КЪМ БЕБЕТА МОМЧЕНЦА И КЪМ БЕБЕТА МОМИЧЕНЦА

Един от най-показателните примери за това как едно дете е възпитавано и насочвано в една или в друга посока от родителите си е примерът със съпруга на Лийн и неговите реакции по отношение на новородените близначета — момченце и момиченце. Редица проучвания сочат, че подобно поведение е широко разпространено.

Най-яркият и въщност класически пример е проучването, осъществено от Харвардския университет.

Мъже и жени били въвеждани един след друг в стая с бебета момченца и момиченца. Почти във всички случаи и мъжете, и жените говорели по-звучно и по-високо на момченцата, отколкото на момиченцата, към които се обръщали с по-мек тон и повече гукащи звуци. Дори използвали различни думи. Забележки от рода на: „Толкова си сладичка“, „Ах, каква кукличка“, „Какво красиво носленце“, „Ти си едно мъничко слънчице“ били отправяни винаги към бебетата момиченца и почти никога към бебетата момченца.

От друга страна, момченцата били по-често и по-силно докосвани. Те били вдигани на ръце, въртени насам-натам и потупвани много повече, отколкото бебетата момиченца, които били повече галени и милвани. Към момченцата били отправяни забележки от рода на: „Хей, юначе“, „Ах, какъв голям мъж си ми ти“.

В друго проучване, което разкрива по колко различен начин биват приобщавани към социалната среда бебетата момченца и бебетата момиченца, психиатърът Майкъл Люис открива, че майките много по-често гледат и говорят на своите бебета момиченца, отколкото на бебетата си момченца. Освен това той отбелязва, че подобно поведение е в сила докъм двегодишната възраст на детето.

Керъл З. Малатеста, доцентка по психология в университета „Лонг Айънд“ в Ню Йорк, прави видеозапис на мимиките на майки и техните бебета по време на игра. Тя отбелязва, че майките показват много по-разнообразни емоционални реакции спрямо момиченцата, отколкото спрямо момченцата. Затова пък, когато бебетата момиченца започвали да се сърдят, техните майки им отвръщали с много по-силно изразена неодобрителна мимика, отколкото спрямо сърдитите бебета момченца. Изследователката предполага, че вероятно именно тези реакции на майките към техните деца е причината за това, че момичетата порастват като се усмихват повече, държат се по-общително и са по-способни да „разчитат“ или долавят емоциите на околните, отколкото момчетата.

Докато преглеждах други подобни проучвания в тази област, открих, че очакванията за полово присъщата роля на детето и родителските предвиждания често предизвикват точно определени реакции още преди раждането на детето. Нашите подсъзнателни

усещания за начина, по който ще се държим към малкото си момченце или малкото си момиченце, са най-ярко онагледени от Били Биджелоу, който си мечтае за своето неродено дете в мюзикъла „Въртележка“.

Помните ли как пее „Бил, мое юначе“? Гласът му е енергичен, висок, изпълнен със сила. Стъпва уверено и бързо, докато пее за всички онези неща, които той и „въображаемият му син“ Бил ще правят заедно. Изведнъж обаче чуваме Били Биджелоу да запява по коренно различен начин — тонът му става деликатен, мек, тих, нежен — когато осъзнава, че нероденото му дете може да бъде и момиченце.

Следователно няма нищо чудно в това, че стереотипните родителски възприятия играят толкова същностна роля в начина, по който майките и бащите приобщават към социалната среда своите деца. Люлчените песни, мултфилмите и детските книжки също допринасят за просъществуването на тези стереотипи. Спомнете си следната люлчена песничка:

*И мало едно малко момиченце
на челцето с мъничка къдричка.
И когато то ми било добричко,
било много, ама много добричко.
Но когато ставало лошо,
то било страшно, ама страшно лошо.*

Е, какво ли пък чак толкова „страшно лошо“ е направило малкото момиченце? Дали е пищяло и крещяло, или е скачало като побъркано, или е хвърляло и чупело разни предмети, или се е инатило? Дали е бълснало или бутнало някого? И дали ако това дете беше малко момиченце, вместо малко момиченце, пак щяхме да го наречем „страшно лошо“ заради същите неща? Или — което е по-вероятно — щяхме да проявим повече търпимост към неговото по-„агресивно“ поведение?

Дори без да го осъзнават, родителите отново и отново напяват това стихче на своите момиченца и така то се предава от поколение на поколение. А това допринася за просъществуването на стереотипите на очакванията ни за поведението на малките момиченца и на малките момченца. Тези предпоставки са очевидни не само в повечето люлчени

песни и стихчета, но същите очаквания за полово присъщите роли модели присъстват и във всички детски мултфилми.

В действителност психоложката Сюзън Б. Кейзър от Калифорнийския университет стига до заключението, че твърде често пресъздаваните в мултфилмите женски образи утвърждават такива обидно несправедливи стереотипи като „отчаяната госпожичка“, „свадливата домакиня“, „безпомощния старец“, „героинятаекси мацка“.

Освен мултфилмите, детските книжки са друга област, в която стереотипните полово присъщи разлики са напълно очевидни. И макар понастоящем провеждани проучвания да показват, че в детските книжки вече се забелязва доста голям напредък, най-добре ще бъде, ако всички стереотипни обрисовки на мъже и жени бъдат напълно заличени.

ОЧАКВАНИЯ ПО ОТНОШЕНИЕ НА ПОЛОВО ПРИСЪЩИТЕ РАЗЛИКИ — КОГАТО ДЕТЕТО ИЗРАСТВА

С израстването на децата родителите продължават по различен начин да приобщават към социалната среда своите синове и дъщери, както недвусмислено сочи и показателното изследване на Берко Глийсън и Естер Бланк Грийф. В книгата си „Начинът, по който хората говорят на малките деца в обществото на полово ориентираното слово“ двамата изследователи представят резултатите от своето проучване, според което бащите използват по-често и повече „командни“ термини от майките. Освен това мъжете отправят повече заповеди към синовете си, отколкото към дъщерите си. Затова вероятно и по време на игра малките момчета използват повече такива термини и са по-малко учтиви от момичетата.

Момчетата често си служат с фрази от рода на: „Ела тук“, „Махай се“ и други подобни, докато редица проучвания сочат, че момичетата по-скоро биха казали: „Моля те, би ли ми подал това“ или „Моля те, престани да ми досаждаш“. Вероятно малките момчета свикват да издават команди още в най-ранна възраст, защото именно по такъв начин са били възпитавани. От своя страна, присъщите на малките момичета словесни и говорни навици се отличават от тези на момичетата, защото са били възпитавани по различен начин. Всъщност доказано е, че още на около четиригодишна възраст те вече са включили в своя словесен начин на общуване редица „женствени“

обрати, които вероятно са „попили“ от майките или възпитателните си. Неотдавнашно лингвистично наблюдение над трийсет и пет студентки в школа за бавачки и детски учителки недвусмислено доказва устойчивото присъствие на „женски“ словесни и говорни навици. Малките момичета редовно използват и така наречените „опашати“ въпроси (напр. „Тя има хубава рокля, нали?“). А при игрите си с кукли си служат с много нежни обръщания и ласкови фрази.

При по-нататъшното израстване на децата родителите продължават да се държат с тях по различен начин, съобразно половата им принадлежност. Те са склонни да търсят някои постъпки на синовете си, които никога не биха допуснали при дъщерите си, и обратното. Накратко, малките момчета и малките момичета получават съвършено различни послания за това кое е допустимо и приемливо като поведение и език и кое не е.

Двегодишната Шона ще бъде смъмрена, ако удря и хапе, като ѝ бъде внушено, че подобно поведение от нейна страна е неприемливо и недопустимо, докато двегодишният Шон също ще бъде възпрян и смъмрен, но никой няма да му каже, че държанието му е неприемливо.

Сузана, четирийсетгодишна, много прогресивна и социално осведомена майка на едно здраво, будно и живо шестгодишно момиченце, непрекъснато получавала бележки от учителката на дъщеря си: „Днес Дженифър беше прекалено шумна“, „Днес Дженифър беше прекалено бъбрива“, „Дженифър винаги много вика, докато играе с другите деца“, „Дженифър не може да седи спокойно на едно място“ и т.н. и т.н.

Най-сетне на Сузана ѝ дошло твърде много и решила да отиде в училището и да поговори с учителката на дъщеря си за така наречените „поведенчески проблеми“ на детето. Но преди още да е седнала и да си е отворила устата, Сузана била стъписана от почти враждебното изявление на учителката: „Дженифър е истински кошмар! Непрекъснато вика и крещи, не спира да говори. Това не е поведение на малко момиченце. Тя се държи като лошо малко момче“.

Макар Сузана да не била доволна от факта, че дъщеря ѝ пречи на работата на класа, поведението на момиченцето всъщност не я разстройвало чак толкова много. Спокойно приемала „момчешките“ постъпки на дъщеря си и отхвърляла с презрително свиване на рамене определението „мъжкарана“. Но вероятно би била много по-

разстроена, ако вместо дъщеря имаше син, който проявява „женско“ поведение и бива наричан с „унизителното“ определение „женчо“.

Накратко, ако едно момиче не се вмества в стереотипните стандарти за полово присъщо поведение, то пак ще бъде прието от връстниците си, което се доказва от редица проучвания в тази област. Докато връстниците и обществото ще са много по-нетърпими към момче, чието поведение е извън рамките на общоприетото.

Животът на едно срамежливо момче, което е твърде чувствително, склонно да плаче и предпочита да си играе по-скоро с момичетата, отколкото с другите момчета, може да бъде превърнат в пълен кошмар от връстниците му. Следователно още в най-ранна възраст от живота на детето се наблюдава огромна разлика относно това кое е обществено приемливо като начин на поведение и общуване за момче или за момиче.

ЗА КАКВО ГОВОРЯТ МОМЧЕТАТА, ЗА КАКВО ГОВОРЯТ МОМИЧЕТАТА

По време на периода на приобщаване към социалната среда малките момченца не само играят по различен начин от малките момиченца, но и говорят за различни неща. Още от най-ранна възраст момиченцата вече говорят най-вече за хора — кой на кого се сърди, кой кого харесва. По принцип говорят за приятелките си. Тъй като повечето малки момиченца най-често играят две по две или на съвсем малки групички, те обикновено си споделят „тайни“, посредством които закрепват приятелството си. И всички тези „тайни“ са свързани с хора и междуличностни взаимоотношения.

Освен това редица проучвания сочат, че момичетата на възраст между осем и дванайсет години говорят повече за училището, за желанията и за нуждите си.

От своя страна, момчетата на същата възраст говорят за предмети и дейности. Обикновено малките момчета биват приобщавани към социалната среда на групи и говорят предимно за съвместните си дейности — какво правят заедно и кой е „върхът“ в съответната изява.

Наблюденията показват, че като подрастващи момичетата говорят най-вече за момчета, дрехи и диети, докато момчетата говорят предимно за спорт, машинарии и принципът на действие на разни неща.

Това мнение е потвърдено и от разработките на една нюйоркска фирма за проучвания и консултации в областта на детско-юношеския пазар (Икстрем Инкорпорейшън).

От тяхно неотдавнашно проучване на близо 2000 подрастващи на възраст между дванайсет и осемнайсет години става ясно, че най-голямото събитие за момичетата е да си имат гадже и да „ходят“. Докато момчетата, макар също да се интересуват отекс, проявяват равнозначен интерес и към коли и спорт.

Много често тези разлики се поддържат и пренасят през пубертета и в зрялата възраст. Тогава съдържанието на разговорите на жените обикновено продължава да е съсредоточено към хората и междуличностните взаимоотношения, диети, дрехи и външен вид. А вече зрелите мъже продължават да говорят за дейности (спортни или делови), коли, новини, музика или механика. Това се потвърждава и от проучването на психоложката д-р Аделаида Хаас от Щатския университет в Ню Йорк.

Подобно изследване на социолингвистката д-р Черис Крамъри от Илинойския университет осветлява допълнително това твърдение. В проучването си тя открива, че представителите и на двата пола характеризират „мъжкото слово“ като по-силово, по-налагашо се, по-командно, по-безпardonно, по-авторитарно и по-директно от „женското слово“, което възприемат като по-дружелюбно, по-внимателно, по-бързо, по-емоционално и по-ентусиазирано, ориентирано към по-банални теми, отколкото това на мъжете.

При тези големи и същностни разлики още от най-ранна детска възраст не само в начина, по който общуват, но и в съдържанието на разговорите, няма нищо чудно, че вече като възрастни на мъжете и на жените им е толкова трудно да говорят едни с други.

[1] Повече по тези въпроси можете да прочетете в книгата „Войната за вдигнатия капак на тоалетната чиния: защо мъжете не чуват, а жените трудно се ориентират по карта“, издание на ИК „Сиела“, 1999 г. — Б.ред. ↑

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

КАК ДА ПОДОБРИТЕ ЛИЧНИТЕ И СОЦИАЛНИТЕ СИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ПРОТИВОПОЛОЖНИЯ ПОЛ

В тази глава ще разгледаме въпроса, как се отразяват споменатите във втора глава полово присъщи особености и разлики в начина, по който общуват мъжете и жените, върху личните им взаимоотношения с представителите на противоположния пол.

Първо ще обсъдим въпроса за привличането между мъжете и жените и ще видим какво е привлекателно за противоположния пол. После ще говорим за това, защо мъжете и жените се провалят в общуването помежду си на личностна основа и какво може да се направи, за да се подобрят нещата в това отношение.

Въз основа на посочените във втора глава 105 разлики могат да бъдат изведени 20 полово присъщи особености и различия в общуването, които засягат пряко личния им живот — и чието неразбиране може да се отрази крайно неблагоприятно върху междуличностните им взаимоотношения с представителите на противоположния пол. Тези различия са следните:

1. Мъжете и жените имат различен език на тялото. Мъжете притежават по-нбрежен, по-отпуснат език на тялото, за разлика от жените.

2. Мъжете и жените имат различна постановка на главата. Повечето жени скланят надолу глава, когато говорят. Мъжете по принцип накланят глава встрани, когато слушат и говорят.

3. Мъжете и жените жестикулират по различен начин, което често води до възникване на недоразумения между тях. Мъжете обикновено жестикулират широко встани от тялото, което по време на разговор кара жените да ги възприемат като по-малко чувствителни.

4. Мъжете и жените се различават по физическото пространство, което заемат в някое помещение. Мъжете заемат повече място, като по-често навлизат и в личното физическо пространство на другия човек, отколкото жените.

5. Мъжете по-често от жените отбягват визуалния контакт, особено в така наречените положителни ситуации.

6. Мъжете реагират много по-малко с лицето си, отколкото жените. Мъжете се усмихват много по-малко, а когато слушат, твърде често се мръщят и присвиват очи.

7. Мъжете и жените имат различна тоналност на гласа. Мъжете обикновено говорят по-носово и гласът им звучи не толкова ентузиазирано.

8. Мъжете са много по-склонни да прекъсват говорещия, отколкото жените. Освен това те не дават достатъчно непосредствени словесни сигнали, че внимават в разговора („аха“, „ъхм“), а отговорите им често са едносрични. По време на разговор мъжете често проявяват склонност да променят темата, повдигната в повечето случаи от жена, като те самите подават много по-малко теми за обсъждане.

9. Мъжете и жените се различават по количеството подробности, които дават при описание на нещо.

10. Мъжете са по-склонни към монологи, а не към диалог, за разлика от жените.

11. Жените обикновено притежават по-добри слушателски умения, като предоставят и повече визуални и словесни сигнали за внимание.

12. Мъжете и жените се различават по начина, по който си отправят комплименти и похвали един на друг.

13. Мъжете и жените са разтоварват по различен начин от напрежението и от гнева. Мъжете обикновено викат и крещят, докато жените в повечето случаи плачат.

14. Мъжете и жените се обвиняват и корят един друг по различен начин. Жените обикновено обвиняват по-често, но затова пък го правят по много по-зовоалиран начин. Една жена би казала: „Как става така, че все не успяваш да ми се обадиш?“, докато мъжът би обвинил директно: „Ти не ми се обади!“.

15. Мъжете и жените се различават по отношение търсенето на помощ. Мъжете обикновено се опитват да се справят сами с възникналото затруднение, докато жените охотно и непринудено молят за помощ.

16. Мъжете изразяват исканията си посредством команди, докато жените използват ласкови и умолителни обръщения и обрати на речта

(напр. „Дай една бира“ и „Миличко, имаш ли нещо против да ми дадеш една бира?“).

17. Мъжете и жените се шегуват по различен начин. Хуморът на мъжете обикновено е по-груб и сексуално ориентиран. Освен това те си позволяват повече физически шеги.

18. Мъжете и жените говорят за различни неща. Жените обикновено говорят за самоусъвършенстване, дрехи, други хора и междуличностни взаимоотношения, докато мъжете говорят предимно за спорт, бизнес, машинарии, коли и музика.

19. Мъжете и жените възприемат по различен начин словесното отхвърляне. За разлика от мъжете жените по принцип са склонни да приемат отхвърлянето доста по-лично.

20. Мъжете и жените се различават и по това, доколко разкриват лична информация за самите себе си. Мъжете разкриват много по-малко лична информация, докато жените охотно споделят свои лични въпроси и проблеми.

Като се имат предвид тези двайсет полово присъщи особености и разлики в начина на общуване, няма нищо чудно в това, че мъжете и жените срещат редица затруднения в междуличностните си взаимоотношения. В следващия раздел ще прочетете откъси от разговор между принц Чарлз и лейди Даяна, които са показателни за дълбоката пропаст в общуването между мъжете и жените.

ПРОПАСТТА В НАЧИНА НА ОБЩУВАНЕ ЗАСЯГА И КРАЛСКАТА ДВОЙКА

В продължение на изминалите седемнайсет години събирах информация за полово присъщите особености и разлики в начина, по който общуват мъжете и жените. Преди около единайсет години попаднах на статия в сп. „Нюзук“ (18 май 1981 г.), в която се обсъждаше подслушан и записан на магнетофон международен разговор между принц Чарлз и лейди Даяна, проведен по времето, когато са се ухажвали. Списанието публикуваше разпечатка на записа на този техен разговор, предоставена срещу заплащане от някакъв човек. Ето един откъс:

**Даяна: Няма ли да е чудесно, ако пак излезем заедно
някой път?**

Чарлз: Сигурно пак няма да знаем за какво да си говорим.

Даяна: Е, би могъл като начало да ми поразкажеш за всички онези блондинки, дето те преследват, а пък аз ще се посмея, защото ти си си само мой.

Чарлз: Да.

Даяна: Но вероятно ти отново ще говориш само и единствено за поло.

Въз основа на този кратичък откъс от един „незначителен“ разговор между принц Чарлз и лейди Даяна преди сватбата им можем да си извадим съответните заключения, така че да не се изненадваме от последвалите трагични неразбории в техния кралски брак.

Този разговор е ясен и недвусмислен пример за интимна двойка, в която мъжът и жената говорят на различни езици. Чарлз сякаш напълно пренебрегва молбата на Даяна. Той всъщност дори не отговаря на въпроса ѝ: „Няма ли да е чудесно, ако пак излезем заедно някой път?“, камо ли да го направи с нежност и топлота, казвайки например: „Да, мила, би било прекрасно. Аз също нямам търпение да се видим отново“. Вместо това, той използва сарказма като хумор, което проличава от отговора му: „Сигурно пак няма да знаем за какво да си говорим“. Именно тази негова забележка разкрива крайната несъвместимост между двамата — изглежда не ги свързват никакви общи неща, след като няма за какво да си говорят.

Тя, от своя страна, му отговаря: „Е, би могъл като начало да ми поразкажеш за всички онези блондинки, дето те преследват, а пък аз ще се посмея, защото ти си си само мой“. Тази реплика издава желанието на Даяна да ѝ бъде вдъхната увереност за същността на тяхната връзка. Посредством тези свои думи тя се опитва и да изгради повече интимност и сигурност между двамата.

Чарлз отговаря едносрочно и безлично с нищо незначещото „Да“. Но какво всъщност иска да каже с този свой отговор? Като не отклика на завоалираната молба на Даяна да ѝ вдъхне увереност, всъщност задълбочава несигурността ѝ относно характера на техните взаимоотношения. Като отказва да общува, той отбягва интимността. В стремежа си да запази лично достойнство и да се отърси от определено

студения и отблъскващ едносричен и безличен отговор на Чарлз, Даяна се опитва да си възвърне самочувствието с репликата: „Но вероятно ти отново ще говориш само и единствено за поло“. Тези нейни думи ясно разкриват огорчението и разочарованието ѝ от неотзивчивостта на Чарлз и от нежеланието му да общува с нея. Освен това те разкриват и факта, че Даяна много добре съзнава, че всъщност няма за какво да си говорят, дори на този съвсем ранен етап от връзката им.

Ето още един откъс от нелегалните „Британски любовни ленти“, както бяха наречени тези магнитофонни записи в пресата. От него става още по-очевидна пълната липса на основа за общуване между Чарлз и Даяна, както и неговото предположение, че от взаимоотношенията им нищо няма да излезе.

Чарлз: Доволен съм, че дойдох в Нова Зеландия. Сега вече знам всичко необходимо за тукашната вестникарска индустрия. Но се чудя ти какво правиш там.

Даяна: Наистина много ми липсваши, мили. Не че съм сам-сама, но ме мъчи мисълта, че хиляди хора могат да бъдат с теб, а аз не мога. Наистина ревнувам.

Чарлз: Да, знам. Сигурно е лошо, но след няколко години навярно ще се радваш да можеш поне за малко да се отървеш от мен.

Даяна: Никога!

Чарлз: Ще ти го припомня след десет години.

Няма никакво съмнение, че когато един мъж общува по такъв начин с жена, той рискува да бъде безвъзвратно отблъснат, понеже подобни думи биха накарали повечето жени да се почувстват като облени със студен душ.

Чарлз пренебрежително не отклика на емоциите на Даяна. Например на нейната забележка: „Наистина много ми липсваши, мили“ той отвръща сухо: „Да, знам“. Това звуци доста самовлюбено и egoистично. Вместо да ѝ отвърне топло: „Ти също ми липсваши, скъпа“, той отронва само „Да, знам“. Следващата му забележка: „... след няколко години навярно ще се радваш да можеш поне за малко да се отървеш от мен“ го отдалечава още повече от Даяна. Въпреки че може

да е искал да се пошегува по този начин, от отговора на Даяна става ясно, че се е почувствала засегната. Тя отговаря приповдигнато оптимистично, романтично ентузиазирано, малко в стила на приказките — „Никога!“ — сякаш по такъв начин се опитва да укрепи позицията си на единствена жена в неговия живот, завинаги. Отговорът на Чарлз — „Ще ти го припомня след десет години“ — отново може да е само шега, но той всъщност го отдалечава още повече от Даяна.

Принц Чарлз обаче определено не е единствен. Милиони мъже по света не знаят как да говорят с жените. В резултат на това в крайна сметка неволно отблъскват онези, които вероятно най-малко биха желали да отблъснат.

ЗА КАКВО ГОВОРИМ?

Както става ясно от разговора между принц Чарлз и лейди Даяна, мнозина мъже и жени действително изпитват затруднения и не съумяват да общуват довлетворително едни с други. Накратко, мъжете и жените често не знаят какво да си кажат.

Една прелестна трийсетгодишна репортерка ми каза, че се разделила с интимния си приятел, с когото била от една година. Когато я попитах какво е станало, тя отвърна: „Беше непоносимо скучен. Работеше като спортен коментатор и не говореше за нищо друго, освен за спорт и за любимата си кола корвет. Така и не пожела да говорим поне от време на време за нещата, които са ми интересни на мен“.

Този проблем е изключително широко разпространен, като го откриваме и в разговора между принц Чарлз и лейди Даяна.

Разликите в темите за разговор на мъжете и на жените бяха заинтригували безкрайно много един мой клиент — Едуард. Той присъствал на първата баня на новороденото си бебе и имал честта да бъде единствен мъж в пълна стая с жени, събрали се да почетат забележителното събитие. По време на къпането на бебето Едуард узнал кой с кого има любовна афера, кой се развежда, кои са свободните ергени. Чул разговори за болките при раждане и при мензис, както и редица подробности за свързаните с това „женски“ операции. Дори научил, че след хистеректомия окосмяването по половите органи на жената никога не се възстановява! Освен това

узнал кои мъже са „страхотни в леглото“ и защо именно, а също и как само за пет минути можеш да си направиш чудесна маска на лицето.

Едуард ми каза, че това било най-фантастичното парти, на което изобщо някога бил присъствал. То го накарало да се почувства толкова „разкрепостен“ и „истински“. Сподели, че се чувствал привилегирован, че е допуснат да присъства на толкова интимен разговор между жените. Това негово преживяване му дало възможност да оцени по-добре жените, както и да стане по-чувствителен спрямо техния начин на мислене.

Мъжете трябва да научат за какво обичат да говорят жените. В резултат на едно свое неотдавнашно изследване д-р Аделаида Хаас от Щатския университет в Ню Йорк открива, че най-често срещаните теми на разговор сред жените са:

1. Мъже;
2. Храна и диети;
3. Взаимоотношения или семейни проблеми;
4. Дрехи.

Други теми, на които жените често се спират, са различни събития и свързани с работата им въпроси.

Жените обичат да обсъждат чувства и теми, които са предимно социално ориентирани.

От друга страна, д-р Хаас открива, че мъжете говорят най-често за:

1. Жени;
2. Събития от новините;
3. Спорт;
4. Изкуство;
5. Секс.

Ако искате да водите смислени и удовлетворителни разговори с представителите на противоположния пол, необходимо е да осъзнавате разликите в това какво харесват и какво не харесват мъжете и жените. За жените е крайно важно да проявяват повече отзивчивост по отношение на интересните за мъжете разговори за различни дейности и машинарий. Ако не знаете нищо по тези въпроси, опитайте се да понаучите нещичко. Пък било то и само от новините и от спортните рубрики.

От друга страна, ако мъжете искат да нямат проблеми при разговорите си с жени, добре е да обръщат повече внимание на междуличностните взаимоотношения, на другите хора, на ситуацията при общуването и на самоусъвършенстването. Ако представителите и на двата пола положат равностойни усилия в тази насока и се постараят да научат за какво обичат да говорят хората от противоположния пол, това определено ще спомогне да преодолеем пропастта в общуването между мъжете и жените.

МЪЖКАТА И ЖЕНСКАТА ПРИВЛЕКАТЕЛНОСТ — КАКВО ПРИВЛИЧА ПРОТИВОПОЛОЖНИЯ ПОЛ

Както видяхме от цитирания разговор между принц Чарлз и лейди Даяна, много е важно какво точно ще бъде казано, за да се поддържа добро общуване с представител на противоположния пол. Но също толкова важно е и по какъв начин ще бъдат казани нещата. В действителност именно това как говорим и се държим предопределя дали даден представител на противоположния пол ще почувства влечење към нас, или не.

Освен вече споменатите начини на сядане и постановка на главата, мъжкият език на тялото се отличава от женския и по още много други особености. Обикновено жените жестикулират близо до тялото, докато жестовете на мъжете са широки и встрани от торса. Това придава на мъжете повече авторитарност. Колкото повече пространство заема човек и колкото по-широки са жестовете му, толкова по-силно е визуалното внушение, което отправя към другите, че е решителен и уверен в твърденията си. Макар да е възможно в лични ситуации мъжът да не желае да внушава именно такива усещания. Затова е по-добре да усвои не толкова агресивни жестове — по-прибрани към тялото — както и да се опита да заема по-малко място в пространството, с което ще вдъхне на жената чувството, че е по-чувствителен, грижовен и отзивчив.

Редица проучвания сочат, че непрекъснатото въртене на седалката, както и люлеенето със стола напред-назад също се срещат много често при мъжете, а са неприсъщи за жените. Ако се държите така по време на разговор с жена, това може да създаде у нея впечатление за липса на внимание и да я накара да си мисли, че не ви е интересна или че бързате и искате да си тръгнете по-скоро. Подобно държание не само ще наскърби жената, но и ще я отчужди от вас.

ВИЗУАЛЕН КОНТАКТ И ИЗРАЗ НА ЛИЦЕТО, КОИТО СА ПРИВЛЕКАТЕЛНИ ЗА ПРОТИВОПОЛОЖНИЯ ПОЛ

Един от главните пътища за по-успешно общуване е подобряването на контакта посредством очите и израза на лицето. Ако видът ви говори за равнодушие или за липса на внимание, определено ще имате проблеми при установяването на добри междуличностни взаимоотношения с представителите на противоположния пол. И това е валидно независимо дали между вас има, или няма физическо привличане.

За да бъдете по-привлекателни за противоположния пол, трябва да умеете да поддържате добър визуален контакт, а също и да общувате посредством подходящ израз на лицето. Когато говорите с някого, трябва да гледате право към него. Необходимо е да се усмихвате, да го гледате открыто, а не с блуждаещ встриани поглед.

Погледнете човека за няколко секунди право в очите, после спрете поглед върху носа, устата, брадичката, след което обгърнете с очи цялото му лице. Всеки отделен етап продължава само по няколко секунди. После започнете всичко отначало. И продължавайте така по време на целия разговор. По такъв начин ще оставите впечатление, че наистина слушате внимателно какво ви говори съответният човек. Интересът ви ще бъде изписан на лицето.

Джеръми например бил силно привлечен от Кристъл, с която се запознал на някакво парти. Но когато осъзнал, че тя го привлича, Джеръми се паникьосал и се смутил. Затова и по време на разговора им нито веднъж не я погледнал право в лицето, а бил свел очи и гледал встриани, което създавало впечатление, че изобщо не се интересува от нея. Когато най-сетне се осмелил да я погледне, той наклонил глава и й хвърлил бегъл поглед под ъгъл, което също говори за равнодушие от негова страна.

На всичкото отгоре Джеръми, изглежда, обръщал повече внимание на ръцете, а не на лицето на Кристъл, макар че в действителност изобщо не ги забелязвал. Но се чувстввал много неудобно, бил страшно притеснен и имал толкова лош визуален контакт, че просто не знал какво да прави и затова седял, напълно безсмислено втренчен в пръстите на ръцете ѝ. Това отблъснало окончателно Кристъл, тя сложила край на разговора и се отдалечила от Джеръми.

Липсата на визуален контакт е типично мъжка черта, която може да бъде променена за добро, така че случилото се с Джеръми да не ви сполети и вас. Но за успешно общуване не е достатъчен само контактът посредством очите и израза на лицето, тъй като гласът и езикът на тялото също предизвикат отхвърляне или приемане от страна на другия човек.

ПОСРЕЩНЕТЕ С ПРИВЛЕКАТЕЛЕН ГЛАС ПРОТИВОПОЛОЖНИЯ ПОЛ

Благодарение на собствените ми изследователски проучвания — като се започне с онези, които провеждах докато готвех доктората си в Университета в Минесота, и се стигне до тези, които правех докато преподавах в Южнокалифорнийския университет — открих, че начинът, по който човек говори, е дори по-важен от това как изглежда. И разбрах, че дори ако даден човек има някаква физическа деформация или непривлекателни черти на лицето, в случай че притежава добри говорни умения, той ще има несравнено по-добра участ.

Интересът на хората към вас се поддържа от начина, по който общувате с тях. За да пожелае някой да ви опознае по-отблизо, от значение са не само вашите език на тялото, жестове и мимика, но и гласовата тоналност, с която си служите.

Във външния вид на много звезди от големия еcran можем да открием редица физически несъвършенства, но при все това техните жестове, мимики и начин на говорене ни вълнуват и привличат неудържимо. На холивудски жаргон наричат подобно въздействие „химическа реакция“ или „екранно присъствие“. Дори хубави и мъжествени актьори като Шон Конъри, Мел Гибсън или Майкъл Дъглас и красиви актриси като Катлин Търнър или Ким Бейсинджър ни се струват още по-секси, вълнуващи и привлекателни, когато се вглеждаме в движенията им и се вслушаме в гласа и в интонациите им.

Това са все неща, които можете да придобиете или да промените и да се научите да си служите с тях така, че да станете по-привлекателни за противоположния пол.

Тонът на гласа може силно да привлече някого към вас или безвъзвратно да го отблъсне. Древногръцкият философ Гален е казал: „Не очите, а гласът е огледало на душата“. Безкрайно прав е бил! Гласът на човека определено е барометър на неговите чувства. Както неведнъж съм казвала в моите лекции, а и в другите ми книги, това,

което става в нечия глава или сърце, обикновено проличава в гласа на съответния човек. Дори само по начина, по който някой ви каже „здравей“, можете да познаете дали е в добро, или в лошо настроение. Всички ваши емоции и душевни състояния — гняв, любов, тъга, непочтеност, страх — намират отражение в начина, по който звучите, ето защо е изключително важно да имате добра постановка на гласа, особено когато общувате с представители на противоположния пол.

Илона е красива четирийсет и пет годишна жена, съпруга на известен бизнесмен. Облича се като херцогиня, има царствена осанка и невероятно внушително „присъствие“. Но гласът ѝ е доста гъглив, грубоват и отблъскващ. Освен това тя говори високо и някак прекалено бързо. И макар че непрекъснато е канена по различни партита заедно със съпруга си, малцина разговарят с нея. Гласовият образ на Илона изобщо не подхожда на външния ѝ вид.

По време на съвместната ни работа, аз я научих как да говори плавно и по-мелодично. Научих я как да понамали скоростта на словесния поток като изговаря ясно и отчетливо гласните. Показах ѝ как да си отваря по-широко челюстите, за да не звуци гласът ѝ толкова гъгливо и носово, а също и как да модулира височината на тона. След като Илона усвои всички тези неща и промени гласовата си изява, тя откри, че вече има куп нови приятели. Като моделира по нов начин собственото си „звучене“, Илона промени буквально целия си живот към по-добро.

Тонът на гласа е от първостепенно значение, ако искате да сте привлекателни за представителите на противоположния пол. Ако гласът ви е монотонен, твърде висок, прекалено писклив или ако тонът му по какъвто и да било друг начин дразни, то хората — и особено представителите на противоположния пол — в повечето случаи ще ви отхвърлят. В моята книга „Говори, за да победиш“ цитирам едно проведено по моя поръчка проучване на „Галъп“ за говорните навици, които отблъскват най-много хората. Резултатите от анкетата ми разкриха, че хората се дразнят от онези, които говорят прекалено тихо, прекалено високо, прекалено бързо, имат монотонен тон на гласа, често използват паразитни думи и изрази (като „на практика“, „знаеш“, „значи“), говорят „през нос“, граматически неправилно, пискливо, прекъсват другите, псуват. Ако и при вас има нещо подобно, необходимо е да се отървете от тези лоши навици веднъж завинаги.

АКО ИСКАТЕ ДА ПРИВЛЕЧЕТЕ ПРЕДСТАВИТЕЛ НА ПРОТИВОПОЛОЖНИЯ ПОЛ, ТОЙ ТРЯБВА ДА ВИ ЧУЕ

Когато някой се смущава или чувства неудобство в присъствието на представител на противоположния пол, той обикновено отклонява погледа си встрани, а гласът му е тих и пресеклив. А това определено не е най-добрият начин да привлечете симпатиите и вниманието към себе си. Ако другият човек не може да ви чуе, възможно е да реши, че онова, което имате да казвате, не е от кой знае какво значение.

Нещо подобно се случило и на моя клиент Джейсън, един безкрайно стеснителен двайсет и пет годишен млад мъж, който дойде при мен, за да му помогна да се отърси от срамежливостта си и да подобри качеството на гласовата си изява.

Той ми разказа, че веднъж се запознал с една жена, която наистина харесал много, но просто не знаел какво да й каже. Сподели, че докато разговарял с нея, тя непрекъснато повтаряла: „Извинете, не ви чух“. Той самият усещал, че говори твърде тихо и пресекливо от вълнение, но просто нищо не можел да направи. Чувстввал се „тъп и глупав“, както сам се изрази, и ужасно притеснен от това какво ли си е помислила тя за него.

Чувствата и усещанията на Джейсън са доста често срещани и при много други хора. Той имал толкова ниско самочувствие, че сам не се възприемал като достатъчно значителен, за да бъде чут. Освен това бил толкова ангажиран със собствените си притеснения как се справя с положението, че напълно изпускал от внимание главната си цел, а именно — да покаже на жената, че тя живо го интересува. Ако и вие сте имали подобни преживявания, помнете, че когато срещнете човек от противоположния пол, много по-важно е да му покажете, че сте заинтересован от него, отколкото да се опитвате да се правите на интересен и забавен. В такива случаи задаването на въпроси ще ви помогне да се почувствате по-уверено, ще направи общуването по-непосредствено, като междувременно ще ви позволи да разкриете истинската си същност.

ИЗПЪЛНЕНИЯТ С ЕНТУСИАЗЪМ ГЛАС ПРИВЛИЧА ПРЕДСТАВИТЕЛИТЕ НА ПРОТИВОПОЛОЖНИЯ ПОЛ

Най-добрата приятелка на една моя клиентка, Патриша, ѝ уредила среща, за да я запознае с „идеалния“ за нея мъж. Според

нейното описание той наистина притежавал всичко, за което мечтаела Патриша: добра работа, атлетично тяло, усет за модата, финансова стабилност, а и произхождал от добро семейство. Когато обаче двамата се срещнали, Патриша била безкрайно разочарована. След като разговаряла с него едва минута, тя вече горчиво съжалявала, че изобщо се е съгласила на тази среща. Той бил толкова досаден и отегчителен, звучал толкова кухо и монотонно, че Патриша просто нямала търпение да се отърве от него.

И макар мъжът в действителност да бил безкрайно интересен човек според думите на приятелката й, тя категорично отказала да се срещне втори път с него. Говорните му навици били толкова лоши, че я отблъснали безвъзвратно.

Ентузиазмът е най-важното нещо, с което можете да привлечете някого. Ако искате да бъдете привлекателни за хората, особено за представителите на противоположния пол, не се бойте да показвате ентузиазъм. Кажете например: „Страхотно се вълнувам, че най-сетне ще се запозная с вас“ или „Чувал съм прекрасни неща за вас“. Нека гласът ви звучи приповдигнато и развълнувано, така че да проличи ентузиазмът ви от запознанството с новия човек. По такъв начин ще сте сигурни, че общуването ви с него започва с положителен тон.

РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ, ПО КОИТО МЪЖЕТЕ И ЖЕННИТЕ СЕ ПРОВАЛЯТ ПРИ ОБЩУВАНЕТО И КАКВО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ, ЗА ДА ПОДОБРИТЕ НЕЩАТА

В следващите раздели на тази глава ще разгледаме различните начини, по които мъжете и жените се провалят в междуличностните си взаимоотношения, както и какво бихте могли да направите, за да преодолеете затрудненията и недоразуменията. Ще узнаете как да избягвате изпращането на погрешно послание, как да научите повече неща за интересуващата ви личност от противоположния пол, а също и как да отбягвате досадните и дразнещи навици в общуването, които могат да бъдат възприети и изтълкувани погрешно от другия човек. Освен това ще узнаете как да станете по-добър слушател, което би ви помогнало да избегнете ненужните спорове с представителите на противоположния пол. А също и как да кажете онова, което наистина искате и възнамерявате да кажете, без да засегнете събеседника си. И най-сетне ще узнаете как да бъдете по-емоционално изразителни.

КОГАТО СТЕ ИЗПРАТИЛИ ПОГРЕШНО ПОСЛАНИЕ

Мъжете проявяват по най-различни начини неспособността си да говорят с жени. Един от най-драстичните е честотата, с която чрез своите и несловесни изяви изпращат на жените погрешни послания, често в пълен разрез с истинските им чувства. По-долу ви давам един типичен пример.

Тед е необикновено красив, добре сложен, трийсет и три годишен адвокат, който мрази да ходи по партита и разни светски сбирки. Макар че на пръв поглед „има всичко“ — хубав дом, хубава кола и финансова сигурност — той според собствените му думи нямал никакъв „късмет“ с жените.

След продължителни увещания от страна на Майкъл — негов колега в адвокатската фирма — Тед приел да отиде на организираното от Майкъл парти, тъй като приятелят му го уверил, че ще присъстват и много необвързани, привлекателни жени. И макар да се чувстваш неудобно, Тед бил доволен, че отишъл, защото в другия край на стаята видял една жена, към която веднага изпитал силно влечеие.

Забелязал, че тя сякаш кипи от жизненост и че говори с всички около нея. Имала широка, сияйна усмивка и изглеждала открита и топлосърдечна. Тед веднага приближил до нея и казал: „Привет, забелязах ви от другия край на стаята и дойдох да ви кажа, че имате страхотна усмивка“. Жената се изчервила от удоволствие и му благодарила. И тогава Тед изведнъж си дал сметка, че тя го гледа очаквателно, като продължава да се усмихва. Това го притеснило и го изпълнило с неувереност. Макар вече да се чувстваш ужасно не на място, той се насилил, протегнал ръка и й се представил: „Аз съм Тед Темплит“, казал, като притеснено свел очи надолу. Ръкували се, жената си казала името — Джийн Далтън — и през цялото това време Тед продължавал да гледа все към пода. После неспокойно зашарил с поглед встрани. Наблизо до мястото, където стояли, имало канапе и Тед предложил: „Седни. Дай да поговорим“. Жената се съгласила, като продължавала да му се усмихва мило. Когато седнали, Тед сякаш зaeл цялото канапе — ръцете му били прострени встрани върху облегалото, краката му били широко разтворени и опънати напред, а цялата му поза била някак нехайно отпусната.

През цялото време, докато говорел за себе си и за това с какво си вади хляба, той не преставал да се върти и да се намества. Това ясно издавало, че се чувства неудобно. Жестикулирал нашироко и рязко,

което правело доста неприятно и отблъскващо впечатление. И макар да продължавал да говори на Джийн, той изобщо не я поглеждал. Погледът му упорито блуждаел из помещението, сякаш се интересувал много повече от другите присъстващи на партито, а не от жената до себе си. Почти не се осмелявал да погледне към Джийн, а когато все пак обръщал глава към нея, не я поглеждал в лицето, а свеждал очи надолу и това създавало впечатление, че забива поглед в деколтето ѝ. Когато тя му задавала някакъв въпрос, той като че изобщо не го чувал, а продължавал да говори за себе си и на разни други теми. На Джийн започнало да ѝ се струва, че Тед води едностраниен разговор — със самия себе си. Сякаш тя изобщо не съществува. Най-сетне решила, че ѝ стига толкова.

Усмихнала му се принудено, станала и казала, че след малко ще се върне. Докато се насочвала към другия край на помещението, се сблъскала с приятелката си Кати, с която била дошла на партито. Ето какво си казали:

Кати: Ооо! Късметлийка! Кой е този страхотен тип, с когото говореше?

Джийн: Страхотен тип ли?! По-скоро пълен задник!

Кати: Сериозно? Какво е направил?

Джийн: Първо ми заповядда да седна, като на куче. А после започна да говори на циците ми. Нито веднъж не ме погледна в лицето. Когато от време на време успяваше да отклони поглед от тях, започваше да се върти, за да види кой друг е дошъл на партито. Ужасно се надува и се държи тъй, сякаш е най-великият на света. А на мен гледаше отвисоко и определено презрително. Ама че сноб! И през цялото време говори само за себе си — тъпите му дела, тъпата му кола. Бррр! Забрави!

Кати: Ооо, не! Ама че задник! И като си помисля само, че ми се стори сладък! Уфф!

След като осъзнал, че Джийн няма да се върне, Тед се втурнал да търси Майкъл. След като го намерил, двамата провели следния разговор:

Майкъл (широко усмихнат, потупва Тед по гърба): Е, виждаш ли? Нали ти казах, че тук ще има доста готини гаджета! Доволен си, че дойде, нали?

Тед: Всъщност, не, не съвсем! Тази мацка, с която говорих...

Майкъл: Забелязах я, разбира се, страхотна фасада!

Тед: Сигурно. Ама е ужасна кучка! Стаята се аз да се представя по възможно най-добрая начин, говоря й за това с какво се занимавам, а тя изведнъж скача и изчезва, без изобщо да й пука за мен. Явно е разбрала, че още не съм партньор във фирмата и че не съм милионер. Сигурно я интересуват само тъпканите портфейли.

Майкъл: Не се коси, приятел. По-добре че си го открил още в началото. Ясно, че при това положение и ти няма да я искаш!

И Тед, и Джийн нямали ни най-малка представа какво всъщност се е случило. В действителност и двамата разчели и изтълкували съвършено погрешно сигналите на другия, защото не познавали и не разбирали полово присъщите особености и разлики в начина, по който общуват мъжете и жените. Ако бяха запознати с тях, вероятно щяха да прекарат една чудесна вечер заедно, а нищо чудно да започнха и да излизат заедно. Та нали в края на краишата първоначално и двамата са почувствали взаимно привличане.

Е, добре, ето какво не било наред в общуването между тях: Тед изпращал погрешни послания. Нека видим какво би трябвало да поправи в своя начин на общуване, така че да не се получават подобни недоразумения.

По принцип Тед бил мил човек. Отчаяно искал да срещне подходяща жена и да създаде стабилна интимна връзка с нея, но за съжаление в случая с Джийн не е знал как да подхожи към въпроса. Първата му грешка била, че заповядал на Джийн: „Седни. Дай да поговорим“. Вместо да си служи с команди, Тед е трябвало да зададе въпрос, което би прозвучало по-учтиво. Можел е например да предложи: „Ще имаш ли нещо против да поседнем, за да можем да поговорим?“. И нещо повече, което обаче е изключително важно: един

мъж никога не би могъл да заинтригува някоя жена, ако не е обърнат с лице към нея и не поддържа визуален контакт. Въпреки притеснението си, Тед е трябвало да се понасили малко, да си поеме дъх, да го задържи за няколко секунди, а после да го издиша рязко, което би му позволило да овладее не само нервите, но и езика на тялото си, а също и да помисли какво иска да каже. Трябвало е да застане обърнат с лице към Джийн и да поддържа визуален контакт с нея. Тоест, за по няколко секунди да задържа погледа си върху очите ѝ, върху носа, устата, брадичката, после да обхваща цялото лице. Отклоненията в страни поглед създал у Джийн впечатлението, че той всъщност не се интересува от нея. Тед е трябвало през цялото време последователно да обхожда с поглед различните части на лицето ѝ, после да поглежда цялото лице, а не да забива очи в деколтето ѝ. Ако случайно спре поглед върху бюста на жената, мъжът в никакъв случай не бива да го задържа дълго там. Тед бил нервен и неуверен и затова гледал надолу, което обаче Джийн изтълкувала като липса на интерес и простащина, защото сметнала, че той се интересува повече от бюста ѝ, а не от нея самата. В действителност Тед дори не забелязвал гърдите на Джийн, но бил толкова смутен и притеснен, а визуалният му контакт бил толкова лош, че просто не смеел да вдигне поглед по-нагоре от тях. За жалост Джийн го изтълкувала като просташко „зяпане“, което окончателно я отблъснало.

Освен това Тед е трябвало да внимава и за позите на тялото си. Когато сядал например, е трябвало първо да положи седалището си върху стола, а после да седне така, че гърбът му да е изправен и прилепнал към облегалката. Трябвало е да внимава и за мястото, което заема в пространството, така че да не изтиква жената в ъгъла (в прям и в преносен смисъл) и да не я притеснява. Въпреки че неговият начин на седене е типично мъжка поза на тялото, широко прострени крайници, небрежно отпуснатият торс и наклонената в страни глава създават впечатление за претенциозност, неодобрение и отчужденост.

И още нещо — Тед е трябвало да потърси и други теми за разговор, а не да говори само за себе си и за това колко е велик. Най-подходящо би било да задава на жената въпроси относно нейния живот и да откликва на отговорите ѝ. Трябвало е да поддържа диалог с нея, а не да се впуска в монолог със самия себе си. Когато жената зададе някакъв въпрос или повдигне някоя тема, мъжът трябва да отговори на

въпроса и да подеме темата, а не да сменя посоката на разговора. Тед е трябвало да отговори на зададения от Джийн въпрос, после на свой ред да я попита нещо, свързано с нейния въпрос, така че да се завърже плавен диалог. По такъв начин той би могъл да научи повече неща за нея, а и тя — за него.

Научете повече неща за другия **Задавайте въпроси**

необходим е диалог, а не монолог

Когато мъж и жена се срещнат за пръв път, те много често са доста нервни и искат другият да узнае колкото се може по-бързо повече неща за тях. Но опознаването на друг човек изисква време. Просто е невъзможно да узнаете всичко за един ден, една вечер или един час. Затова е необходимо при среща мъжът и жената да си задават повече от така наречените „отворени“ въпроси, които биха им позволили и да узнаят повече неща за другия, и да му кажат повече неща за себе си. Например, вместо да попитате: „Одобрявате ли това, което става в Средния изток?“ (и евентуално да получите само едносричен отговор „да“ или „не“), много по-удачно е да формулирате „отворен“ въпрос, който ще звуци така: „Какво мислите за положението в Средния изток?“. Редица проучвания сочат, че мъжете много често отговарят едносрично, ето защо в интерес на жените е да задават „отворени“ въпроси, които изискват по-обширен словесен отговор от мъжа. Като избягвате въпросите, на които той може да ви отговори само с „да“ или „не“, вие предоставяте и на двама ви възможността да завържете диалог.

Разковничето на общуването се крие именно в думата „диалог“. Тъй като за мъжете е характерно да се изразяват монологично, всеки мъж трябва да осъзнае и да не забравя тази своя склонност и да не ѝ се поддава, когато говори с жена. Крайно нежелателно е да се впускате в дълги монолози, с което рискувате да отблъснете жената. Помните, че общуването е процес на „вземане и даване“, особено щом искате да опознаете някого. Кажете на съответния човек нещичко за себе си, после му задайте подходящ въпрос, така че и той да има възможност да ви каже нещо за себе си. И се надявайте той да подходи към

разговора по същия начин. В такъв случай това би било чудесно начало и би ви позволило да започнете да прехвърляте мост над пропастта в общуването с противоположния пол.

ПРЕХВЪРЛЕТЕ МОСТ НАД ПРОПАСТТА, КАТО НАБЛЮДАВАТЕ И СЛУШАТЕ

Друга разлика в общуването при мъжете и при жените е различният начин, по който слушат. Редица проучвания са доказали, че жените обикновено притежават по-добри умения за слушане. Според резултатите от много изследвания ораторите — и мъже, и жени — се обръщат и следят реакциите предимно на женската част от аудиторията. Това е така, защото жените предоставят повече несловесни знаци за внимание, интерес и одобрение. Те се усмихват повече, кимат в знак на съгласие и много по-често от мъжете „хъмкат“ утвърдително. Тези данни водят до заключението, че жените са положително настроени слушатели. Следователно мъжете трябва да се позамислят и да положат известни усилия, за да подобрят уменията си за слушане, което на свой ред ще им помогне да подобрят и взаимоотношенията си с жените.

Например, когато слуша, за един мъж е важно да се въздържа от въртене и наместване, да не потупва с крак, да не си играе с различни предмети, защото това действа на говорещата жена много разсейващо и отблъскващо. Освен това той трябва да се постарае да дава на жената повече сигнали, че слуша внимателно — както звукови („аха“, „ъхм“), така и визуални (кимане с глава). Ако използва повече и положителни несловесни сигнали за обратна връзка, мъжът ще създаде у жената впечатление, че разговорът с нея наистина го интересува.

Освен това мъжът трябва да обръща внимание и на идеите, които излага жената, а не само на голите факти. Често мъжете проявяват склонност да прекъсват и да се вторачват дори в незначителните фактологически подробности, като започват да поправят жената. Това е недопустимо. Опитвайте се да слушате същината на разговора, а не да се плъзгате по повърхността на отделните детайли. Друг неприемлив навик на мъжете е да избързват със заключенията и да довършват изреченията вместо жената.

За жалост това се случва твърде често, особено при двойки, които отдавна живеят заедно. Мъжете трябва да привикнат да се навеждат малко по-близо към говорещата жена и да следят по-

внимателно разговора. Те трябва да съсредоточават вниманието си към онова, което тя казва. А същевременно и да наблюдават начина, по който общува — тоест да внимават не само какво казва, но и как го казва. Мъжете трябва да проявяват чувствителност по отношение на интонацията и емоциите на жената, тъй като това ще им позволи да научат повече неща за нея, с една дума — да я опознаят.

Това, което най-много ядосва жените при разговор с мъже, е техният навик да прекъсват. Едно поръчано от мен проучване на общественото мнение, осъществено от „Галъп“ през 1987 г., разкри, че прекъсването е навикът, който най-силно дразни жените при общуването им с мъже. Следващата техника би могла да помогне на мъжете да овладеят подтика си да прекъсват. Преди да прекъснете говорещия, в продължение на три секунди си поемете въздух през устата, задръжте го три секунди, после го издишайте в продължение на шест секунди. Тази техника ще ви помогне не само да имате повече контрол над онова, което искате да кажете, но и върху начина, по който ще го кажете.

Характерна за мъжете форма на прекъсване е смяната на темата на разговора. Проучванията сочат, че мъжете обикновено сменят темите, повдигнати от жени, което е не само неприятно и дразнещо, но и обидно. Ако сте жена и забележите, че мъжът твърде често сменя темата на разговора, който водите, не премълчавайте недоволството си, а му дайте гласен израз. Само и единствено в такъв случай ще бъдете чути. Ако смяната на темата ви е неприятна, можете да кажете например: „Нека се върнем отново към това, за което говорехме преди малко“ или „Все още не ми се иска да сменяме темата“, след което да се върнете към първоначалната тема на разговора.

Необходимо е жените да се научат да отстояват себе си и да поемат отговорност за самочувствието си, така че да не бъдат потискани или притеснявани от онези мъжки поведенчески навици, които често могат да бъдат твърде груби и обидни за тях. Необходимо е жените веднага ясно и открито да посочват на мъжа какво именно в неговото поведение ги е раздразнило или наскърбило. Така те биха избегнали натрупването на отрицателни чувства към съответния мъж, което пък ще ги предпази от създаване на погрешно впечатление за тях самите.

Веднъж моята клиентка Кенди ме попита какво би трябало да направи по отношение на приятеля си, който непрекъснато я прекъсвал и почти никога не я оставял да довърши до края каквото се опитвала да каже. Канди забелязала, че когато разговаря с него, непрекъснато губи нишката на мисълта си, което толкова силно я обърквало и ядосвало, че често мърквала, започвала да се цупи и изобщо отказвала да говори с приятеля си.

Посъветвах Кенди да отвърне на огъня с огън и също да започне да го прекъсва, когато той говори. Казах й да не го оставя да си развива и довърша мисълта, преди тя да е свършила своята. Така че щом той я прекъсне, тя да му каже спокойно: „Моля те, остави ме да довърша“, а после невъзмутимо да продължи да говори и да довърши мисълта си, без да се притеснява за неговите реакции.

Не е необходимо да бъдете груби, за да попречите на някой мъж да сменя непрекъснато темата на разговора. Усмихнете му се и най-учтиво кажете: „Извини ме, моля те, но ми позволи да довърша мисълта си“. Обикновено това е напълно достатъчно, тъй като хората често дори не се усещат какво правят, преди да сте им го казали. От друга страна, ако вие самите искате да смените темата на разговора, добре е да уведомите събеседника си за вашето намерение, така че да му дадете възможност да ви последва. Бихте могли да кажете: „Бих искал да сменя темата на разговора на този стадий и да поговорим за еди-какво си“. Ако постъпите така, няма да изглеждате груби и ще можете да поговорите за онова, което искате. Достатъчно е просто да уведомите другия човек накъде възнамерявате да поведете разговора, така че той да не бъде изненадан и сварен неподгответен — нещо, което никой не обича. Но не го правете твърде често и внимавайте да не се покажете egoистични, невъзпитани или прекалено контролиращи събеседника си. Осъзнаването и овладяването на тези поведенчески навици ще ви помогне да преодолеете още по-успешно пропастта в общуването между мъжете и жените.

Изразете себе си

НЕ СЕ СКЪПЕТЕ НА КОМПЛИМЕНТИ

Друга полово присъща разлика в общуването, която често води до разгорещени битки между представителите на противоположните полове, е начинът на изказване на комплименти. В документалния филм за Мадона „Истина или предизвикателство“ има една класическа и много показателна за разглеждания въпрос сцена. В нея носителят на „Оскар“ Кевин Костнър отива зад кулисите, за да се запознае с Мадона, след като е гледал нейното представление. Всеки, който е гледал филма и изявата на Мадона на сцената, не може да не се е почувствал в приповдигнато настроение. Тя е открита и непосредствена, сексуално освободена, изключително дисциплинирана, а и притежава зареден с невероятна енергия изпълнителски стил. Определението, с което може да бъде окачествена Мадона или някой от нейните концерти, е всичко друго, но не и просто „чиста работа“. Е, да, но именно такъв „комплимент“ ѝ отправил Кевин Костнър с неговия по-скоро монотонно звучащ глас и скучен тон, когато отишъл да я поздрави след концерта ѝ.

Мадона явно е била толкова отблъсната и отвратена от сухотата на Кевин Костнър — от пълната липса на словесна страстност — че когато той излиза от гримьорната ѝ, тя пъхва пръст в гърлото си, сякаш се кани да повърне, и възкликва: „Чиста работа, ама че задник!“. Ако той бе казал: „невероятно“, „забележително“, „фантастично“ или „сензационно“, щеше да си спечели уважението не само на Мадона, но и на всички зрители на този документален филм за певицата. Мадона реагира по такъв живописен начин на онази черта от поведението на Кевин Костнър, която за жалост е твърде често срещан „мъжки“ проблем при общуването — сухота и стиснатост на комплименти.

Сухотата определено е крайно отблъскваща, в което се уверила и моята клиентка Сали. Тя отделила почти целия си ден, за да се приготви за една по-специална вечер със съпруга си Тод. Отишла на фризьор, за да си оформи прическата, направила си маникюр, педикюр, масаж, почистване и маска на лицето. Отделила, както ѝ се сторило, часове, за да подбере най-подходящия тоалет за излизането им вечерта. Най-сетне се спряла на една индиговосиня рокля, защото неведнъж ѝ били казвали, че в нея изглежда потресаващо.

Тод се приbral вкъщи. Тя му отворила вратата и се усмихнала лъчезарно. Но сияйната ѝ усмивка изведнъж помръкнала и преминала в грозно смръщване, когато чула Тод да ѝ казва с монотонен и

безизразен глас: „Добре си“. На което Сали отвърнала по-скоро враждебно: „Щом не ти харесва видът ми, май е по-добре да се кача и да се преоблека“.

„Зашо? — попитал Тод тъпло. — Казах, че си добре... Какво повече искаш да направя, да скачам и да се премятам от възторг ли?“

Не, Тод, Сали не иска да скачаш и да се премяташ от възторг. Иска просто да ѝ кажеш, че изглежда фантастично. „Добре си“ не е достатъчно.

При изказването на комплименти мъжете трябва да се стараят да бъдат по-описателни и да използват повече подсилващи определения („толкова“, „наистина“, „много“). Наложително е също така да си служат с повече прилагателни. Мъжът би могъл да каже например: „Изглеждаш страховто!“ или „Съкровище, наистина страшно много ми харесва как си се приготвила за вечерта. Невероятно секси изглеждаш в тази чудесна синя рокля, цветът ѝ прави очите ти още по-прекрасни. Фантастична си, роклята е страховна и подчертава още повече сексапилното ти тяло!“.

Ако Тод бе казал поне нещичко от всичко това, определено щеше да си спести намръщването на Сали и студената ѝ реакция на неговия „комплимент“. А вероятно би получил топла прегръдка и нежна целувка. И вечерта им щеше да започне прекрасно.

Мъжете трябва да използват повече прилагателни и описания, когато говорят с жени, защото именно такава е женската „настройка“. Затова и мъжете трябва да отделят поне малко време да наблюдават, а после и да споделят с жената впечатленията си. Недопустимо е мъжът да лишава жената от комплименти. Тъкмо обратното, той трябва да изразява открыто и непосредствено добрите си впечатления и искрените си чувства по отношение на жената, без да се чувства неудобно или притеснено да прави и самият той да получава комплименти.

Необходимо е мъжете да се отърсят от чувствата си на неудобство и притеснение и да осъзнайат, че жените оценяват изключително високо отправяните им комплименти. Затова и мъжът трябва да обръща внимание на външния вид на жената.

Трябва да се научи да забелязва цвета, стила и материите в облеклото на жената. Необходимо е също така да се вслушва в звука и в тона на гласа ѝ. Да е чувствителен към вида и усещането за косата и

кожата ѝ. Да долавя парфюма ѝ. И ако иска да общува пълноценно с жената — да съумява да даде израз на всички тези усещания, които тя му вдъхва.

Споделих това с един мой клиент, който започнал да прилага тази информация при общуването с жена си. И веднага забелязал огромна разлика в нейното отношение към него. Той ми каза, че жена му ставала много по-любвеобилна и по-нежна всеки път, щом той ѝ правел комплименти по начина, който му бях посочила.

Когато двамата в една двойка си правят комплименти един на друг, изключително важно е те да са искрени и да хвалят всичко онова, което действително заслужава да бъде похвалено. В противен случай партньорът ви щеолови престореността и поради неискреността ви ще се почувства дори още по-зле, отколкото ако изобщо не е бил похвален. И мъжете, и жените трябва повече и по-често да си правят комплименти едни на други, словесно да се потупват окуражително и одобрително по гърбовете при най-малкото постижение и подобрение. По такъв начин ще накарате партньорът ви да ви възприема като почувствителен и внимателен човек.

ТОВА ЗАПОВЕД ЛИ Е?

Друга област, в която мъжете и жените се провалят при общуването, е начинът, по който отправят исканията си. Макар имената и обстоятелствата да са различни, мнозина от нас са преживявали нещо подобно на следната случка.

И Дан, и Мери работели здравата и затова често били напълно изтощени, когато вечер се приберели у дома си. След един тежък работен ден Дан се отпуснал на дивана, включиbil телевизора и подвикнал на Мери, която била в кухнята: „Дай ми една бира“.

В отговор Мери също му извикала откъм кухнята, при това с доста враждебен тон: „Сам си вземи! Да не съм ти слугиня!“.

Това стъписало Дан, който изобщо не очаквал подобна враждебност. Той отвърнал: „Какво ти става? Да нямаш предменструален синдром? Аз само ти поисках да ми дадеш една бира. Да не би да е много?“.

На което Мери отговорила остро: „Първо на първо, нямам предменструален синдром. И второ, не, не е много. Но не ми харесва да ме юркаш насам-натам“.

Ако Дан беше казал: „Мери, миличко, моля те, би ли ми подала една бира?“ или „Съкровище, тъй и тъй си в кухнята, ще имаш ли нещо против да ми дадеш една бира? Наистина ще съм ти безкрайно признателен“, той не само щеше да си пие бирата, но вероятно и да си похапва от пригответия от Мери сандвич. Докато командният му тон вбесил Мери и я изпълнил с желание да му излее бирата върху главата и да размаже сандвича в лицето му. Мъжете просто не могат да си представят колко силно засягат чувствата на жената като излайват своите команди.

Ако искат да прехвърлят мост през пропастта в общуването си с жените, мъжете трябва да осъзнаят, че не бива да издават заповеди. Ако искате да имате добри взаимоотношения с партньорката си — независимо от вида на връзката ви — трябва да използвате различни нежни обръщения („съкровище“, „слънчице“, „миличко“) и учиви обрати на речта („би ли могла“, „моля те“). В сферата на общуването думичката „моля“ наистина отваря железни врати.

Ако използвате повече заредени с нежност обръщения и емоционално натоварени фрази — например: „Обожавам начина, по който ти...“, „Много бих желал да...“, „Наистина ме наранява, когато...“, „Вълнувам се, когато...“, „Натъжава ме, когато...“ или „Толкова съм щастлив, когато...“ — има много по-голяма вероятност жената, с която сте, да ви отвърне с топлота и загриженост. Защото в такъв случай вие ще говорите на нейния език, а това ще помогне и на двама ви да преодолеете пропастта в общуването помежду си.

ИЗПУСНЕТЕ ПАРАТА: ДАЙТЕ ИЗРАЗ НА ЧУВСТВАТА СИ

Едно от огромните различия между мъжете и жените е в начина, по който дават израз на емоциите си. Проучванията сочат, че когато мъжете „изпускат парата“ на гнева и на разочарованието си, те обикновено го правят с викове и крясъци. От своя страна, жените в повечето случаи плачат. Няма нищо лошо и погрешно нито в единия, нито в другия начин. Ако искате да дадете израз на чувствата си, не се бойте и не се притеснявайте да го направите.

Моята клиентка Ана-Мария израснала в италианско семейство, където виковете и крясъците били нещо обикновено, просто стил на живот. Ето защо за нея било напълно в реда на нещата да даде някому

„да се разбере“ в словесна атака, изказана с висок, пълнозвучен, бърз глас. Което и направила един следобед.

Ана-Мария била много съзнателна при плащането на сметките си. И ето че след като в продължение на шест месеца я разкарвали от чиновник на чиновник по повод една неплатена сметка, която въсъщност била платена, тя отишла в съответния магазин, откъдето била направила покупката, за да разрешат проблема. След като им обяснила как стоят нещата и била препратена към трима различни души, на нея ѝ дошло твърде много, затова заявила високо и решително: „Вижте какво, писна ми от вас! Вземете си оправете нещата! Искам да говоря с управителя. Вие въсъщност ме окрадохте, затова не искам да си имам повече работа с вас. Искам да закрия кредитната си сметка във вашия магазин“.

И въпреки че виковете ѝ буквально стъпили всички присъстващи и притеснили служителите, избухването ѝ дало резултат. Управителят пристигнал и с хиляди извинения оправил нещата. Затова не се бойте да дадете израз на емоциите си и да надигнете глас, когато ситуацията го налага.

МЪЖЕ, НЕ СЕ СТРАХУВАЙТЕ ДА ПЛАЧЕТЕ

Плачът е друга полово присъща разлика в общуването между мъжете и жените, на която трябва да обърнем внимание, когато става дума за даване на външен израз на емоциите. Няма никакви причини, поради които един отчаян или крайно разтревожен мъж да не може да се разтовари от напрежението посредством сълзи — така, както жената може да даде израз на гнева си посредством викове и крясъци.

Проучванията сочат, че мъжете са по-малко склонни да се разкриват, отколкото жените, затова и спотаяват и потискат повечето си чувства дълбоко в себе си.

Не е тайна, че мъжете не споделят толкова охотно чувствата си, колкото жените. Това бе потвърдено и от едно мое проучване отпреди няколко години. Други изследвания разкриват, че мъжете дават и много по-малко лична информация за себе си, особено ако са наранени, ядосани или емоционално обременени.

Моят клиент Тревър, трийсет и две годишен продавач, ми разказа следния случай. Неговата приятелка му направила необичаен подарък за рождения му ден — посещение при медиум. Тревър бил твърде

скептично настроен, пък и идеята била по-скоро смешна, но по време на сеанса той бързо променил мнението си, тъй като медиумът разкривал пред него все повече и повече лична информация и му казвал такива съкровени неща за него самия, които никой друг не знаел, дори приятелката му.

След като ми разказа случката при медиума, Тревър отбеляза: „Знаете ли, доктор Глас, когато си тръгнах оттам, ми се плачеше, но не заплаках... не можех“.

А когато го попитах защо, той отвърна: „Ами, трябваше да се върна на работа и не исках момчетата там да ме видят със зачервени и подпухнали очи и да започнат да ми подмятат въпроси от рода на: «Хей, мъжки, да не си плакал?» и да си правят разни шеги и закачки с мен“.

Смятам, че за Тревър е било истинско нещастие това, че не е могъл да се наплаче на воля, поради боязнь от подигравките на колегите му мъже. За жалост той не е единственият. Още от деца твърде много мъже са принудени да се съобразяват с мнението на другарите си относно „мъжкото“ поведение.

Друг мой клиент, Брайън, ми разказа как като малко момче се научил никога да не плаче. Когато бил на десет години, веднъж се разплакал пред всички, защото другите момчета се подигравали и се държали грубо с едно тяхно другарче, което имало шини на краката. Те бълскали и бутали малкия инвалид, който и без това едва ходел. Брайън се опитал да ги спре, но не успял и това го изпълнило с такова отчаяние и с толкова силно чувство за безпомощност, че се разплакал. След което до края на престоя му в началното училище Брайън бил наричан с обидните прозвища „ревльо“ и „женчо“ и за него това завинаги сложило край на сълзите — поне на публично място. За негово щастие, когато пораснал, надживял тези свои задръжки и вече бил способен отново да плаче, както от радост, така и от тъга.

Друг мой клиент актьор, който изпълняваше ролята на Били Биджелоу в мюзикъла „Въртележка“, ми каза, че мъжете живеели затормозени от постоянната принуда да прегълъщат и да потискат сълзите си. В писата има една сцена, когато героят умира. Актьорът ми разказал, че лежал на сцената неподвижно, сякаш безкрайно дълго. Докато със затворени очи се опитвал да пресъздаде образа на умрял, слухът му бил дори още по-изострен. Ясно дочувал откъм залата тихи

хлипания и подсмърквания, за които предполагал, че са на женската част от публиката. Дочувал и приглушено хъмкане и дрезгави покашляния, с които мъжете пък се опитвали да овладеят емоциите си и да преглътнат сълзите си.

Митът, че малките момчета не бива да плачат и че мъжете трябва да бъдат силни и сурови, е това и нищо друго — мит. Мъжете имат нужда да плачат, когато са отчаяни или силно развълнувани, за да се разтоварят посредством сълзите от натрупаното съсираващо ги напрежение. Редица изследвания са доказали, че сълзите отприщват и отделянето на някои химически вещества, които спомагат за намаляването на стреса. Плачът не само ви позволява да се освободите от натрупаното напрежение, но и да излеете всички онези потискани емоции, които ви обременяват в ежедневния живот. Като човешки същества всички ние изпитваме различни емоции, от които не бива да страмим и да се срамуваме, затова и мъжете трябва да дават воля на сълзите си, когато почувстват необходимост да заплачат. Тази човешка уязвимост и способност да се дава израз на истинските чувства прави хората привлекателни за противоположния пол, което от своя страна спомага за преодоляване на пропастта в общуването между мъжете и жените.

ОТКРИТОСТ, СЕБЕРАЗКРИВАНЕ И ПРИЗНАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ

Освен потискането на емоциите при мъжете, има още една съществена разлика в начина, по който общуват представителите на двата пола, а именно — как се себеразкриват и как споделят неща за себе си. В своята книга „Жените и любовта. Културна революция в прогрес“ Шери Хайт пише, че в почти 71% от браковете жените са се отказали от общуване със съпрузите си и вече не ги подтикват да говорят. Това нейно открытие е твърде потискащо.

В своята книга „Защо мъжете не могат да се себеразкриват“ Стивън Найфех и Грегъри Смит изковават термина „мъжеречие“. Според тях това е език, който се състои от една част словесен багаж от майчиния език на индивида, две части кодови послания и още две части език на знаците. В „мъжеречието“ липсва или има съвсем малко емоционалност, няма вълнение или чувства на наситеност. За този език са характерни кратките „аха“ (за „да“) и „ъъ“ (за „не“), поради което мъжът изглежда дори още по-затворен и необщителен.

Найфех и Смит обясняват бездните на отчаяние и безнадеждност, в които биват захвърлени жените, когато се опитват да общуват с говорещите на „мъжеречие“ необщителни мъже. В един момент те просто вдигат ръце и се отказват от всякакви опити за установяване на контакт със съответния мъж. Но твърде често мъжете не откликват на женските опити за общуване не за друго, а просто защото не знаят как да разговарят с жена.

Пати прекарала цял ден в офиса на пътническия агент, разглеждайки брошури и обсъждайки различни вакационни програми на места, за които си мислела, че е добре да посетят със съпруга ѝ Харълд. Вечерта тя била трескаво възбудена и започнала да разказва на Харълд за онова прекрасно местенце, на което се била спряла за тяхната ваканция.

Пати: Миличко, толкова съм развлнувана. Открих най-вълшебното кътче за ваканция, което изобщо можеш да си представиш. Намира се в планината Уистлър, в Канада, и вече успях да разучда доста неща за него.

Харълд: Хубаво.

Тъй като неоловила никакъв ентузиазъм в отговора на съпруга си, Пати се почувствала отхвърлена и била като попарена. Струвало ѝ се, че: първо, той не харесва избраното от нея място; второ, не иска да замине с нея; трето, изобщо не му пuka за нея; четвърто, сърди ѝ се и пето, всичко, изброено по-горе, взето заедно.

В резултат на това чувствата на Пати били силно наранени. От своя страна, Харълд си мислел, че Пати е свършила страхотна работа, като е открила такова прекрасно място за ваканцията им, за което ѝ бил искрено благодарен. Но докато Пати говорела, той седял, смръщил вежди и присвил устни, защото обмислял едно писмо, което бил получил същия ден от адвоката си. Пати обаче изтълкувала израза на лицето му като отрицателна реакция и гняв спрямо нея самата.

Тази случка е ясен пример за това как „мъжеречието“ — неразкриването на собствените чувства и мисли от страна на мъжа — възпрепятства общуването и допринася още повече за евентуалното

отчуждение на двамата партньори. Ако разговорът бе протекъл по следния начин, нямаше да има наранени чувства:

Пати: Миличко, толкова съм развлечена. Открих най-вълшебното кътче за ваканция, което изобщо можеш да си представиш. Намира се в планината Уистлър, в Канада, и вече успях да разучам доста неща за него.

Харълд: Съкровище, наистина е прекрасно, благодаря ти. Но нека поговорим за това малко по-късно, тъй като днес получих едно писмо от адвоката, което наистина ме тревожи и бих искал да го обмисля.

Това би обяснило на Пати мрачния израз на лицето му. И той вече нямаше да я хвърля в опасения, че е свързан с нея самата. Ако се бе разкрил по такъв начин пред Пати, Харълд щеше да я допусне до истинската си същност и до чувствата, които изпитва. За жалост твърде много мъже са приучавани още в най-ранно детство не само да не разкриват емоциите си, но дори пред самите себе си да не признават тяхното съществуване. Ето защо в повечето случаи за мъжете е трудно да се променят без външна помощ и окуряване.

В едно мое допитване до сто мъже и сто жени на възраст между осемнайсет и седемдесет и четири години, открих, че мъжете много по-трудно и по-неохотно признават съществуването на проблеми във взаимоотношенията или в личния им живот, отколкото жените.

При това проучване задавах въпроса: „Ако имате някакъв проблем в интимната връзка, вие ли ще сте първият, който ще повдигне въпроса за него?“. Близо 80% от запитаните мъже отговориха отрицателно, докато 90% от запитаните жени отвърнаха: „Да, аз първа ще повдигна въпроса за съществуването на проблема“.

Същото е валидно и по отношение на признаването, че съществуват някакви здравословни проблеми. Интернистът д-р Максайн Острум от Бевърли Хилс казва: „Много често мъжът чака до последния момент, за да отиде на лекар по повод сериозен медицински проблем, докато жената идва на консултация още при първите признания на неразположение“.

Мъжете обикновено си въобразяват, че ако стискат зъби и понасят стоически проблема, той ще отзуви от само себе си. В случая с актьора Майкъл Лъндън това се оказалось смъртоносно. Майкъл Лъндън, един от най-великите актьори на нашето време, открил твърде късно, че има рак на черния дроб и панкреаса и почина едва на петдесет и четири годишна възраст. Ако си беше признал съществуването на своя здравословен проблем и ако беше потърсил помощ по-рано, той вероятно щеше да бъде жив и днес, за да разказва за преживяването си.

В действителност жените са тези, които привличат вниманието към повечето проблеми. Мъжете много по-рядко го правят, но като подминават с пренебрежение проблемите, те всъщност им дават възможност да се задълбочат, докато станат непоправими. Следователно за мъжете е изключително важно да се научат да признават и незабавно да подхождат към решаване на проблемите, което би им помогнало и да преодолеят пропастта в общуването с жените.

НАЧИНИ, ЧРЕЗ КОИТО ДА ПОДТИКНТЕ ПАРТНЬОРА СИ ДА СЕ РАЗКРИЕ

Можете да подтикнете партньора си да се разкрие пред вас като му задавате повече въпроси за различни неща, които обаче да не позволяват едносричен отговор. А после внимателно да слушате какво ви казва. Не омаловажавайте тревогите му и не ги отхвърляйте с изказвания от рода на: „Няма място за тревога и страх“ или „Не ставай смешен“. И знайте, че навикът за себеразкриване не се изгражда за една нощ. Обикновено на мъжете им е необходимо доста време и ще изпитват известни затруднения, докато се научат да се разкриват. И това е така, защото те още от най-ранно детство, години наред, са били приучавани да не дават израз на чувствата си, а старательно да ги прикриват.

Както вече казахме, необходимо е да задавате преки „отворени“ въпроси. Например: „Кое беше най-вълнуващото ти преживяване като юноша?“, „Какви бяха приятелите ти в училище?“, „Какво е най-смешното нещо, което си правил като дете?“, „Какъв тип юноша беше?“. По такъв начин ще отворите вратичка към завързване на разговор. И помнете, че е изключително важно винаги да запазвате в тайна всичко, което партньорът ви сподели с вас.

Опитайте се да прилагате тези техники от девет месеца до една година. Но ако този срок изтече, а вие все още се чувствате потиснати и отчаяни от липсата на откритост от страна на партньора ви, но държите да запазите връзката си, моят съвет е да се посъветвате със специалист по въпросите на съвместното съжителство и междуличностните взаимоотношения, който да ви помогне да се научите как да общувате по-добре един с друг. Възможно е да има скрити подводни рифове, които да не са непременно свързани с простия факт, че мъжете се разкриват много по-малко и по-трудно от жените.

СПЕЦИФИЧНИ ИНТЕРЕСИ

Друг начин, по който жените биха могли да подтикнат мъжа да се разкрие и така да спомогнат за преодоляване на пропастта в общуването, е да повеждат разговор за неща, които го интересуват — например спорт, бизнес, събития от новините. Правете го, дори ако лично вие не се интересувате особено много от тези теми.

Ако партньорът ви продължава да упорства и да ви отговаря едносрочно с „аха“ (за „да“) или „ъъ“ (за „не“), необходимо е да продължите прекия си визуален контакт с него и директно да го попитате какво не е наред.

Попитайте го например дали ви се сърди на вас, или на някой друг. Ако ви отговори отрицателно, трябва да подходите към проблема още по-направо и открыто да му заявете, че се чувствате наскърбени и засегнати от факта, че не проявява отзивчивост при разговора с вас.

Много често подобно изразяване на оскърбените ви чувства е достатъчно само по себе си, за да премахне натрупаното напрежение и да направи пробив в стената на мълчанието на мъжка.

НЕПОСРЕДСТВЕН РАЗГОВОР

Когато започнете да се разкривате и да установявате по-голяма близост с друг човек, вие постепенно изваждате на бял свят истинската си същност. Независимо колко неуместна или глупава ви се вижда някоя мисъл, щом искате да я споделите — направете го. Почти всичко, което казвате, е отражение на вашите мисли и на това що за човек сте в един или друг момент от живота ви. Ако не се цензурирате

непрекъснато, много по-лесно ще изградите атмосфера на интимност и доверие с партньора си. А освен това и ще имате възможност да се опознаете по-добре взаимно.

Рене и Марк пътували с кола в провинцията. По едно време над главите им прелетяло голямо ято птици. Последвал разговор между двамата:

Рене: Понякога ми се иска да съм птица.

Марк: Глупости. Че защо?

Рене: Не мисля, че е глупаво.

Марк: Всъщност и на мен ми се ще да можех да летя.

Би ми харесало да съм волен като птичка и да се радвам на тотална свобода. Добре би било!

Рене: Можеш ли да си представиш да нямаш никакви задължения, да не ти се налага да се тревожиш за децата, работата, сметките, ипотеката, нито пък за мен?

Марк: Да, но от друга страна, животът нямаше да е толкова вълнуващ без теб.

Както сами виждате, с изказането на една-единствена случайно хрумнала й и нецензурирана мисъл Рене успяла да въвлече Марк в разговор, като по такъв начин му дала възможност да разкрие истинските си чувства.

Не обвинявайте, не натяkvайте, не придиrijте

КАКВО ДА НАПРАВИТЕ, АКО ИСКАТЕ ПАРТНЬОРЪТ ВИ ДА СЕ РАЗКРИЕ

Повече от сигурно е, че винаги ще има неща, които ще тревожат единия от партньорите в двойката. В такъв случай е необходимо да заговорите за тях направо и открито, като щадите самочувствието на партньора си.

Възможно е някоя негова постъпка да ви подразни или наскърби, но при все това е изключително важно да не му опявате и да не се карате с него. Проучванията показват, че жените обикновено са по-

склонни да обвиняват от мъжете, но затова пък го правят по-зовоалирано, докато мъжете атакуват с директни обвинения (напр. мъжът ще каже: „Ти не ми се обади“, а жената по-скоро ще попита: „Зашо не ми се обади?“). Но както и да ги отправите — направо или зовоалирано — обвиненията не са от полза за постигане на хармонични взаимоотношения. Ето защо, независимо дали сте мъж, или жена, необходимо е да поставяте нещата за обсъждане, като подхождате открито, но без да обвинявате партньора си, нито пък да си служите с остри и обидни думи.

Вместо да кажете например: „Как става така, че ти никъде не ме водиш, а непрекъснато се мотаеш навън с приятелите си“, много по-добре е да построите фразата си като наблягате върху местоимението „аз“, а не върху „ти“. Далеч по-удачно е да отбележите: „Толкова ми е мъчно, че вече не излизаме заедно“ или „Много бих желала да прекарваме повече време заедно“, защото по такъв начин има по-голяма вероятност реакцията на партньора ви да е положителна и добронамерена. Накратко, вместо да атакувате и така да принуждавате партньора си да заема отбранителна позиция, по-ползотворно е да опишете как ви карат да се чувствате неговите постъпки.

ПРОБЛЕМЪТ С ТЪРСЕНЕТО НА ПОМОЩ

По този повод комедийната актриса Елейн Буслър има една страхотна шега. Когато стане въпрос, че мъжете никога не търсят помощ, тя казва: „Моите еврейски предци блуждали из пустинята в продължение на четирийсет години. И то само защото дори в онези библейски времена мъжете за нищо на света не биха спрели да помолят за упътване“.

Тази шега крие огромна доза истина. Мъжете са всеизвестни с това, че не обичат да търсят чужда помощ, особено пък когато се заблудят и става дума да помолят някой да ги упъти. Те са готови часове наред да се въртят по улиците, като се опитват да се ориентират самостоятелно, но не и да си признаят, че са се загубили. Това е едно от най-често срещаните оплаквания на жените от техните мъже, както посочва и Дебора Танън в своята книга „Ти просто не разбиращ“.

Вероятно причината за тази тенденция се крие в детството. Обикновено родителите приучават малките момченца да бъдат независими, а не да хленчат и непрекъснато да молят за помощ. И

макар на пръв поглед стремежът на мъжа към независимост да ни се струва белег на неговата „мъжественост“, в действителност не е така. Ако мъжът има нужда от помощ или подкрепа, необходимо е да ги потърси и приеме.

Ако жените осъзнайат, че това просто е още една от полово присъщите особености и разлики в начина на общуване, те биха могли да помогнат на своите мъже да разберат, че няма нищо лошо в молбата за помощ. Вместо да се карате с мъжа, много по-добре е да кажете: „Разбирам, че би искал сам да се оправиш, пък и много добре знам, че имаш чудесно чувство за ориентиране, но в настоящия момент бих предпочела да спрем и да помолим някой да ни упъти, за да не закъсняваме“. По такъв начин вие щадите самолюбието на мъжа и всъщност говорите на неговия език. С една дума, давате му възможност да се покаже кавалер и да се съобрази с чувствата и желанията ви като спре и попита за упътване.

НЕ Е СМЕШНО — ПРЕСТАНЕТЕ ДА СЕ ШЕГУВАТЕ

Както сочат редица проучвания, мъжете и жените определено се смеят на различни неща, което може да повлияе неблагоприятно върху начина им на общуване едни с други, а оттам и върху взаимоотношенията им. Жените много често се оплакват, че не само не харесват, но и не могат да търсят мъжките шеги. От своя страна, мъжете пък обикновено обвиняват жените, че нямали „чувство за хумор“.

Една от причините, поради които жените не намират за забавни шегите на мъжете, е, че в повечето случаи мъжките майтапи са „сексистки“ ориентирани. Неотдавнашно проучване разкри, че на двайсет шеги, чийто обект е жената, се пада само една, чийто обект е мъжът.

Мъжкият хумор обикновено съдържа повече физически майтапи — например заковане на нечии обувки към пода, намазване с безцветно лепило седалка на стол или откровен присмех (как изглежда даден човек, как говори, как постъпва той или членове на неговото семейство). Нещо повече, мъжете често си разменят шеги и разказват вицове за женската анатомия, което повечето жени изобщо не намират за смешно.

Вероятно малките момчета се приучават още в детството да си устрояват физически майтапи и да се дразнят едно друго, което е особено очевидно сред връстниците в училище. Популярно сред съучениците си е онова момче, което носи майтап — тоест което изтърпява хладнокръвно задевките на приятелите си, без да се ядосва или притеснява.

Раул бил роден в Ел Салвадор, а в Лос Анджелис дошъл с родителите си, когато бил осемгодишен. По рождение имал заешка устна, като деформацията обхващала цялата област на горната част на устата и продължавала до носа. Още първия ден като постъпил в новото училище, учителят му забелязал, че никое от децата не го посрещнало дружелюбно. През междучасията група негови съученици започнали да се забавляват, като му се присмивали безжалостно. Нещата продължили така може би около седмица. А после един ден учителят чул някакво по-голямо момче да подиграва Раул за белега и да го пита насмешливо: „Ей, уродче, кой те е разкрасил така?“. Друго момче веднага подхванало: „Да бе, к'во е туй чудо невиждано на устата ти?“. Раул погледнал момчетата право в очите, усмихнал се и отвърнал: „Ааа, това ли? Просто се порязах тая сутрин като се бръснех!“. Момчетата избухнали в смях, Раул също се разсмял и след тази случка никой никога повече нито го дразнел, нито му се присмивал за каквото и да било. Раул дори станал най-популярното момче в училището — момчетата оценили чувството му за хумор, с което отвърнал на грубите им закачки.

Съвсем различно стоят нещата при момичетата. Когато някой ги дразни и заяжда, те обикновено приемат закачките много по-лично. Често се разплакват или отиват да се оплачат на учителя. Ако са постоянен обект на присмех, те много често започват да изоставят в социалното си приобщаване, затварят се в себе си и стават болезнено срамежливи. Накратко, малките момченца се приучават на „дебелокожие“, за разлика от малките момиченца.

Освен това момиченцата биват наставявани да не се смеят на грубовати и по-пикантни шеги, защото това „не подхожда на една дама“. В действителност какво подхожда и какво не подхожда „на една дама“ се предава от поколение на поколение, като е имало време, когато дори искреният смях, особено в присъствие на мъж, се е смятал за неприлично за една „дама“ поведение.

Жените не обичат да слушат шеги, които са унизителни за техния пол, например за жени шофьорки, за тъщи и свекърви, за глупави блондинки. През 1989 г. в едно свое проучване на общественото мнение относно положението на американските жени Вирджиния Слимс задава на 3000 американки въпроса, какви чувства изпитват спрямо унизителните вицове и шеги, чийто обект е жената. Повече от половината отговарят, че подобни шеги ги дразнят. От друга страна обаче, останалите заявяват, че подобен тип хумор не ги притеснява. Оттук могат да се направят два извода — или че жените са започнали да стават по-дебелокожи, или че самите те са до известна степен шовинистично настроени и са възприели тези сексистки, стереотипни шеги.

Когато обаче една жена се опита да имитира грубоватия „мъжки“ тип хумор, мъжете обикновено не я възприемат одобрително, а когато става дума за шоу, често може да бъде освиркана и прогонена от сцената, какъвто бе случаят с една комедийна актриса, на чието представление присъствах неотдавна.

По същия начин, ако един мъж допусне грешката да разказва пиперливи вицове пред жена, в повечето случаи той не само че няма да бъде приет благосклонно, но и ще падне много ниско в нейните очи.

До известна степен това, че мъжете са по-саркастични и че дразнят и заяждат повече от жените, се дължи на неудобството, което изпитват от себеразкриването и изявата на чувства. Посредством отправянето на подигравателни забележки и закачки, те всъщност отбягват директното и открито обсъждане на дадена тема или проблем. Това личи и от следната случка със Стивън и Рита.

Двамата били отишли на ресторант и си прекарвали много приятно, докато в един момент Рита не си поръчала още една порция макарони. Тогава Стивън ѝ подхвърлил със саркастична усмивка: „Чудесно, карай в същия дух! А като си почнала, защо не си поръчаш и още едно основно блюдо? Пък и нали каза, че се налага да си купиш някои нови дрехи, понеже старите ти отеснели, така че спокойно можеш да си обновиш гардероба с по-големи номера, нали?“. Рита изведнъж посърнала и се свила, обзета от неудобство. Вместо да се засмее на шегата му, тя се затворила в себе си и потънала в мрачно мълчание. А Стивън бил изключително доволен от собствената си „духовитост“ и доволно се смеел на „страхотната“ си шега.

Това, което Стивън в действителност имал предвид, било, че се чувствал загрижен за Рита и искал да ѝ помогне да не се чувства виновна, ако си похапне и понапълнее, тъй като знаел, че тя се тревожи за фигурата си. Той не би насърбил чувствата ѝ, ако беше казал нещо от рода на: „Миличко, поръчай си каквото искаш, но нека ти припомня, че тази сутрин ми се оплака, че дрехите ти са поотеснели. Аз просто искам да ти помогна да се чувствуаш по-добре по отношение на самата себе си“.

Мъжете трябва да разберат, че саркастичните подмятания и грубоватите задевки не се възприемат одобрително от жените. От своя страна, жените трябва да са наясно, че когато един мъж използва подобен тип хумор, това просто е израз на още една полово присъща разлика в начина на общуване. Затова те трябва или да не обръщат внимание на майтапите му, или открито да му заявят, че не намират шагите му за особено смешни и остроумни и че не оценяват особено високо подобно чувство за хумор. Ако осъзнаем, че мъжете и жените имат съвършено различни представи за това, кое е смешно и кое не е, бихме могли много по-успешно да отбягваме конфликтите с представители на противоположния пол.

Ако помогнете на партньора си да разбере, че критичните му „шеговити“ забележки ви нараняват, това ще подобри взаимоотношенията ви и ще изпитвате по-положителни чувства един към друг, което, от своя страна, ще ви помогне да преодолеете пропастта в общуването между мъжете и жените.

ВЪЗМОЖНО ЛИ Е ПО-ДОБРОТО ОБЩУВАНЕ ДА НАМАЛИ СЛУЧАИТЕ НА ИЗНАСИЛВАНЕ ПО ВРЕМЕ НА СРЕЩА?

Много се е писало за изнасилванията по време на срещи. Проблемът е толкова сериозен, че неотдавна на него бе посветен водещият материал в сп. „Тайм“. Статистическите данни са направо потресаващи. Според Мери Бет Родин от Центъра за лечение на изнасилени жени в Санта Моника, Калифорния, едно от всеки шест учещи в колеж момичета е било изнасилено. И което е още пострашно, повечето от тези изнасилени жени са познавали насилиците си.

Нека това не ви прозвучи като опит да бъде омаловажен този наистина сериозен проблем, но вероятно един от пътищата за борба с

изнасилванията по време на среща е изграждането на по-добро общуване между представителите на противоположните полове.

Редица проучвания сочат, че през последните трийсетина години почти нищо в обществените норми по отношение на поведението по време на първата среща не се е променило. Сузана Роуз от Университета в Сейнт Луис, Мисури, и Айрин Хенсън Фрийз от Питсбъргския университет провеждат изследвания в областта на несловесното общуване и полово присъщите ролеви модели и разкриват, че в по-голямата си част етикецията на любовните срещи се подчинява на половата ориентация, особено по отношение на доминиращата роля на мъжа и покорната роля на жената. Тези проучвания показват, че от мъжа все още се очаква да поеме инициативата, да планира срещата и да плати разноските по нея. По такъв начин мъжете са поставени в ролята на сексуални агресори. От друга страна, от жените се очаква да поемат една по-подчинена роля, като бъдат съблазнителни, улесняват и поддържат приятен разговор и „ограничават сексуалната активност“.

Проучванията на споменатите две изследователки разкриват, че доминиращата роля на мъжа е особено силно изявена по време на първата среща. Освен това те показват, че на жената се гледа по-скоро като на сексуален обект и създателка на приятна емоционална атмосфера, докато мъжът се възприема като „плановик“, „финансист“ и инициатор на сексуална активност.

Тези изследвания сочат, че все още съществуват определени сценарии, към които младите момичета се придържат по отношение на полово предопределените им роли по време на първите срещи. Естествено това не е валидно за абсолютно всички случаи, но ако младите жени бъдат приучени да не бъдат толкова неуверени, „скромно“ покорни и учтиви, а също и да не флиртуват предизвикателно с все още недобре познатите им мъже и вместо това да се държат по-самоуверено и категорично (имайки предвид вече известните ни полово присъщи особености и разлики в начина на общуване), като ясно и недвусмислено определят границите на допустимо поведение, то вероятно изнасилванията по време на първи срещи могат да бъдат чувствително намалени.

В една своя статия, публикувана във в. „Лос Анджелис Таймс“ под заглавие „Първокурсничките са изложени на най-голям риск от

изнасилване в границите на колежите“, консултантката по проблемите на учащите се Мери Ярбър потвърждава резултатите от проучването на Сузана Роуз и Айрин Хенсън относно полово присъщите сценарии, към които се придържат младежите по време на първите си срещи. В тази статия Мери Ярбър твърди: „Ако младите жени се научат да общуват по по-подходящ начин, това би им помогнало да намалят риска от сексуални нападения“.

Изцяло подкрепям нейното мнение, че жените трябва да се научат да отстояват по-категорично правата си, като директно, ясно и недвусмислено заявят правото си на отказ и правото си желанията им да бъдат зачитани.

И съм съгласна с Мери Ярбър, че усвояването на подобни умения няма да е лесно за жените, защото в большинството си те са приучени да бъдат пасивни и покорни на мъжете, което ясно проличава и от проучванията на Сузана Роуз и Айрин Хенсън Фрийз.

Редица изследвания на жертвите на престъпления разкриват, че за хората, които се движат като потенциални жертви — с наведена глава, с присвити рамене, с отпусната походка и като цяло с лоша стойка на тялото — съществува много по-голяма вероятност да бъдат нападнати, отколкото за онези, които демонстрират повече самоувереност и се движат с високо вдигната глава, стегната стойка и енергична походка. Същото е валидно и за тона на гласа. Много често начинът, по който жената говори, наред със съдържанието на думите й, може да се окаже решаващ за това дали ще бъде изнасилена, или не, а понякога и дали ще живее, или ще умре. Необходимо е жените да се научат да звучат като силни и самоуверени личности, тоест да се научат да владеят тона на гласа си, да произнасят по-открито гласните, да си служат с коремните мускули, което ще предаде категоричност на гласа им.

САМОЗАЩИТА ПОСРЕДСТВОМ ГЛАСА

Ако някоя жена не иска да прави секс с някой мъж, за нея е изключително важно да използва силен, дълбок глас, подходящ език на тялото и решителен тон, за да му каже и покаже ясно и недвусмислено, че му отказва сериозно и окончателно. Както личи от полово присъщите особености и разлики в начина на общуване, повечето жени звучат като слаби и неуверени същества. За да се защити в

подобни ситуации, жената трябва да поддържа прекия визуален контакт и като си поеме дълбоко дъх, с висок, пълтен и ясен глас, без кикотене и колебливи възходящи интонации да каже: „Не, нямам никакво намерение да правяекс с теб, така че ме остави на мира!“. Тази техника на гласова самозащита може да ви окаже неоценима помощ, за да отклоните потенциалните опити за изнасилване по време на среща с мъж.

КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВЯТ МЪЖЕТЕ, ЗА ДА ИМАТ ПО-ДОБРИ ЛИЧНИ И СОЦИАЛНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ЖЕНИТЕ

Ето рецептата от онези ключови моменти, изведени въз основа на 105-те полово присъщи особености и разлики в общуването, чието спазване може да помогне на мъжете да подобрят взаимоотношенията си с жените.

1. Когато седите, обръщайте по-голямо внимание на езика на тялото си. Не се отпускайте назад, не се облакътявайте нехайно, защото така създавате впечатление, че разговорът не ви интересува.
2. Дръжте главата си изправена и не я навеждайте под ъгъл встрани, защото така създавате впечатление, че сте готови да се отбранявате и да критикувате.
3. Когато жестикулирате по време на разговор с жена, следете жестовете ви да бъдат по-близо до тялото. Така ще изглеждате почувствителни и по-отзовчиви към интимност.
4. Внимавайте колко пространство заемате, когато седите или стоите, за да не бъдете възприети от жената като грубиян и нахалник. Сядайте по-близо до нея.
5. Когато провеждате разговор с жена на лични теми, не се въртете, не се намествайте, не се люлейте на стола. Ако го правите, не само ще я разсейвате, но и ще я накарате да реши, че онова, което ви говори, не ви интересува. Освен това подобно държание създава впечатление, че бързате и нямате търпение да си тръгнете.
6. Когато разговаряте с жена, гледайте право към нея. Но това съвсем не означава да я „зяпате“. Просто гледайте в нейната посока. За по няколко секунди обхванете с поглед цялото ѝ лице, после спрете очи върху нейните очи, върху носа, устата, брадичката ѝ, след което отново обхванете цялото лице. Повтаряйте тази „обиколка“ по време на целия ви разговор.

7. Усмихвайте се повече. Ако наистина се интересувате от някой човек — позволете му да го забележи.

8. Когато говорите с жена, отваряйте повече челюстите си, не ги свивайте, не стискайте зъби. В противен случай ще създавате впечатление на студен и необщителен човек, а тонът на гласа ви ще е по-носов, което дразни и действа доста отблъскващо.

9. Когато поздравявате и разговаряте с жена, се опитвайте да пригадете повече ентузиазъм на гласа си. Монотонният глас е непривлекателен.

10. По време на разговора подемайте повдигнатите от жената въпроси. Не се опитвайте да сменяте темата на разговора и не прекъсвайте говорещата жена. В противен случай тя ще реши, че не я възприемате на сериозно и че не я уважавате достатъчно.

11. Докато слушате говореща жена, подавайте ѝ повече непосредствени несловесни сигнали за внимание. Вмъквайте междууметия („аха“, „ъхм, ъхм“) и кимайте по-често. Така ще създадете у нея впечатление, че я слушате внимателно и че наистина ви е интересно онова, което има да ви каже.

12. Когато отговаряте на зададен от жена въпрос, не го правете едносично — „да“, „не“, „може би“, „добре“. Разгърнете отговора си и обясните позицията си по зададения въпрос. Обяснявайте с повече подробности защо сте казали едно или друго.

13. Когато описвате нещо, използвайте повече прилагателни и повече подсилащи определения („наистина“, „невероятно“, „страхотно“). Това ще ви помогне да звучите още по-интригуващо и интересно за жената. Като обръщате внимание на подробните при описания, това ще ви помогне да създадете у нея впечатление на буден, наблюдален и чувствителен човек с тънък усет за нещата.

14. За да поддържате разговора, задавайте на жената въпроси, а не потъвайте в монолог или изнасяне на лекция. Позволете и на нея да говори и да изкаже мнението си. За да оживите разговора, я питайте за отношението ѝ по един или друг въпрос и така ще изглеждате по-чувствителни и внимателни слушатели.

15. При разговор с жена никога не използвайте заповеди и команди. Никога не казвайте „дай ми това или онова“. Ако става дума за интимни взаимоотношения с жена, подплатявайте командите с нежни, ласкови и учтиви обръщения („скъпа“, „съкровище“ и др.).

Думичката „моля“, изречена мило и с топлота, действително е онова вълшебно ключе към душата на жената, което трябва винаги да използвате, ако искате тя да отклика на всичките ви молби.

16. По същия начин никога не обвинявайте директно жената, ако искате да не я отблъснете и тя да изслуша онова, което имате да ѝ казвате. Например, вместо да изръмжите обвинително: „Пак не си прибрала дрехите от химическо чистене“, много по-добре ще е да изкажете недоволството си с по-мек тон, под формата на въпрос, с леко възходяща интонация и нежно обръщение (напр.: „Съкровище, какво се е случило, та не си успяла да прибереш дрехите от химическо чистене?“). По такъв начин има по-голяма вероятност жената да ви отговори също мило и с положителен тон, а не да заеме отбранителна позиция и да ви отвърне с контраатака.

17. Не скъпете комплиментите, когато говорите с жена. Бъдете искрени и използвайте думи, наситени с вълнение.

18. Ако се чувствате отчаяни, умствено изтощени или емоционално съсипани, не се притеснявайте да излеете напрежението не само с викове и крясъци, но и със сълзи. Жената ще ви възприеме като „истински чувствително човешко същество“.

19. Запазете мръсните вицове и физическите майтапи за вашите приятели мъже. Жените не ценят подобен род хумор.

20. Не използвайте обидни думи и псуви. Те са силно обидни за жените.

21. Научете се да говорите на лични теми. Не се бойте да изразявате истинската си същност открито и непосредствено. Говорете за онези неща, които са най-интересни за жените — самоусъвършенстване, дрехи, други хора и взаимоотношения.

22. Не се притеснявайте да помолите за помощ, когато имате нужда от нея.

КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВЯТ ЖЕНИТЕ, ЗА ДА ИМАТ ПО-ДОБРИ ЛИЧНИ И СОЦИАЛНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С МЪЖЕТЕ

От най-ранно детство, през юношеството, та до зряла възраст жените развиват много повече умения за приобщаване към социалната среда и за общуване, отколкото мъжете. Затова им се налага да правят доста по-малко неща, за да подобрят начина си на общуване в

социалния и в личния си живот. И все пак ето някои ключови моменти, които жените биха могли да използват:

1. Ако някой се държи към вас грубо, саркастично или обидно, не стаявайте наранените си чувства и гнева, защото така те ще се напластват във вас, докато в един момент ви задушат. По-добре незабавно ги изкажете, открыто и откровено.

2. Не позволяйте на мъжа, с когото говорите, да ви прекъсва. Ако го направи, на свой ред го прекъснете и кажете: „Извинявай, но още не съм свършила каквото имам да казвам“. Ако той упорства и продължава да ви прекъсва или ако смени темата на разговора, му кажете с висок и ясен глас: „Извинявай, но аз говорех за еди-какво си. Затова нека продължим и довършим тази тема“.

3. Преодолейте смущението си и се научете да говорите непринудено за самите себе си и за постиженията си, когато ви попитат за тях. По такъв начин мъжът, с когото говорите, ще получи по-реалистична представа за истинската ви същност и за стремежите ви.

4. Не ругайте и не псувате, защото от устата на жена подобни думи звучат отблъскващо за повечето мъже.

5. Не се бойте да покажете на някой мъж, че ви е разгневил.

6. Опитайте се да говорите повечко за онези неща, които интересуват мъжете — спорт, събития от новините, коли, изкуство, музика.

7. Не се притеснявайте първи да приближите към някой мъж и да му определите среща, особено ако той наистина ви интересува. Много често мъжете оценяват високо подобна постъпка. Ако ли пък ви откаже, не го приемайте прекалено лично и не позволяйте на отказа да повлияе отрицателно на самочувствието ви.

8. По време на спорове с мъж, не изваждайте на бял свят неща от миналото. Придържайте се към настоящите проблеми и се опитвайте да решите именно тях.

9. Ако някой мъж изпитва затруднения да бъде открыт и непосредствен, не го насиливайте да говори. В противен случай може да му се стори, че му натягвате, което за повечето мъже е крайно обидно и дразнещо. По-скоро му покажете, че сте на негово разположение и че сте готови да го изслушате винаги, когато пожелае да говори. Опитайте се да му помогнете да се разкрие, като му задавате повече „отворени“

въпроси, окуражавайте непосредствено подетите разговори и говорете повече за онези неща, от които той се интересува.

10. Когато говорите, не навеждайте глава надолу, като същевременно вдигате поглед към лицето на събеседника си. С подобна поза създавате впечатление за покорност и приличате на жертва. Тъкмо обратното, дръжте главата си високо изправена, сякаш невидима връзка я дърпа нагоре и назад. Очите ви трябва да са на едно ниво с очите на мъжа, с когото говорите.

11. Когато говорите, се опитвайте да отпускате коремните си мускули, което ще ви даде възможност да контролирате височината на гласа си, а също и да му придадете по-плътно звучене. Така не само ще говорите по-чувствено, но и ще можете да овладявате тона на гласа си, когато сте разтревожени или нервни, особено при изяви в обществото.

ПЕТА ГЛАВА

КАК ДА ПРЕОДОЛЕЕТЕ ПРОПАСТТА В ОБЩУВАНЕТО В ИНТИМНИТЕ СИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Въз основа на изброените във втора глава 105 полово присъщи разлики в начина, по който общуват мъжете и жените, могат да бъдат обособени 30 такива особености, които са тясно свързани с любовния ви живот и чието неразбиране може да има разрушителен ефект върху интимните ви връзки. Много от тях са същите, за които вече говорихме в четвърта глава, но тук подходът към тях е различен, тъй като става дума за интимни взаимоотношения между половете.

1. Мъжете имат много по-малко развит усет за сигналите на несловесното общуване, поради което жените изглеждат по-чувствителни и по-интуитивни.
2. Мъжете докосват повече от жените. Затова пък са по-малко докосвани от тях.
3. Мъжете обикновено докосват по-грубо, отколкото жените.
4. Мъжете приближават повече до жените, в смисъл че навлизат в тяхното лично физическо пространство.
5. Жените осъществяват повече пряк визуален контакт, като гледат мъжете право в лицето. От своя страна, мъжете отбягват прекия визуален контакт и обикновено гледат събеседника си под ъгъл, с леко наклонена встрани глава. Тази разлика е особено очевидна при положителна ситуация на общуване.
6. Мъжете демонстрират много по-малко изражения на лицето по време на интимни контакти, отколкото жените.
7. Мъжете показват много по-малко емоционална топлота посредством оживление на лицето, отколкото жените.
8. Мъжете прекъсват по-често и рядко допускат да бъдат прекъсвани, за разлика от жените.
9. Мъжете мънкат повече и имат по-небрежно произношение, отколкото жените, като това често може да отблъсне партньорките им по време на интимен контакт.

10. Когато говорят, жените използват повече и по-разнообразни тонове на гласа, поради което звучат по-емоционално. Мъжете използват по-малко тонове, поради което звучат не толкова емоционално, по-недостъпно и по-рязко.

11. Мъжете разкриват по-малко лична информация за себе си, отколкото жените.

12. Мъжете и жените излагатисканията си по различен начин. Мъжете отправят повече преки команди, докато жените го правят по-завоалирано и си служат с повече нежни обръщания.

13. По време на затихване на разговора, мъжете обикновено запазват мълчание, докато жените вмъкват различни междууметия, посредством които поддържат общуването. По време на разговор мъжете предоставят по-малко сигнали за внимание, отколкото жените.

14. Мъжете използват по-малко психологически и емоционално заредени глаголи, отколкото жените.

15. Мъжете са склонни да отговарят едносрочно на зададените им въпроси („аха“, „да“, „не“, „добре“, „става“) и използват по-малко прилагателни и описателни фрази, отколкото жените.

16. Мъжете използват по-малко наречия за възхищение („прелестно“, „възхитително“, „чудесно“, „страхотно“), отколкото жените.

17. Жените са по-тактични и по-дипломатични от мъжете.

18. Мъжете задават по-малко въпроси с цел да поддържат разговора, докато жените задават повече въпроси.

19. Мъжете използват повече жаргонни думи, ругатни и псуви, отколкото жените.

20. Мъжете са по-склонни да изнасят лекции и да се впускат в пространни монологи, за разлика от жените, които се стремят да водят диалог.

21. Мъжете правят много по-малко комплименти, отколкото жените.

22. Когато искат да засвидетелстват привързаност и нежност, мъжете използват повече саркастични забележки и закачки, докато жените проявяват добрите си чувства по-открито и непосредствено. Мъжете разказват и правят по-груби и сексуално ориентирани шеги.

23. Жените изглеждат надарени с по-голяма интуиция, защото обръщат повече внимание на подробностите, за разлика от мъжете,

които ги пренебрегват и затова изглеждат не толкова чувствителни и интуитивни.

24. Мъжете изпитват по-големи затруднения при изразяване на интимни чувства и емоции, отколкото жените.

25. Жените цензурират по-малко собствените си мисли и ги изразяват по-непринудено, отколкото мъжете.

26. Мъжете и жените се различават по начина, по който спорят и се карат. Жените затаяват повече лоши чувства за по-дълго време и са склонни да измъкват на бял свят и да използват случки от миналото, докато мъжете таят по-малко неприязън и се придържат към настоящия проблем.

27. Мъжете са повече ориентирани към материалния свят и обикновено обсъждат неща, които са правили или ще правят, докато жените говорят повече за чувства и преживявания.

28. Мъжете и жените се извиняват по различен начин, като за мъжете това е по-трудно, отколкото за жените. Когато се извиняват, мъжете показват много по-малко емоция.

29. Жените говорят много повече за взаимоотношения, отколкото мъжете.

30. Мъжете се чувстват много по-неудобно, отколкото жените, когато слушат похвали за себе си.

След като сте прочели тези полово присъщи разлики в общуването, сигурно вече не се изненадвате от това, че мъжете и жените изпитват затруднения при общуването си в спалнята. За да разберете дали това се отнася и до вас, отговорете на следните въпроси.

Когато правите любов:

1. Винаги ли казвате на партньора/партньорката си какво бихте искали да направи?

2. Харесва ли ви партньорът/партньорката ви да ви говори мръсотийки?

3. Готови ли сте преди любовния акт да обсъждате въпросите за предаваните по полов път заболявания, СПИН и безопаснияекс?

4. Чувствате ли се освободени от задръжки по отношение на нови сексуални пози и изживявания?

5. Давате ли по някакъв начин на партньора/партньорката си да разбере, че това, което правите, ви доставя удоволствие?

Ако сте отговорили с „не“ на някой от тези въпроси, знайте, че не сте единствените. Разговаряла съм със стотици хора, отговорили по същия начин.

Много двойки имат задръжки в общуването един с друг по време на любовния акт. Истински парадокс е фактът, че двама души могат да са в толкова голяма физическа близост, а при все това да не могат да се отпуснат и да говорят за тази своя близост.

Въпреки сексуалната революция от шейсетте и седемдесетте години, ние все още сме „комуниктивно фригидни“ и „словесно импотентни“. Прочитането на тази глава ще ви помогне да изградите посредством общуването една нова сексуална интимност с партньора си.

ПРАВЕНЕ НА ЛЮБОВ ПОСРЕДСТВОМ ЕЗИКА НА ЛИЦЕТО И НА ТЯЛОТО

Помните ли старите фильми за Джеймс Бонд, чиято роля изпълняваше Шон Конъри? Той сграбчаваше страстно жената — обект на неговия любовен интерес, притискаше я до косматите си гърди, вглеждаше се дълбоко в очите ѝ, протягаше чувствените си устни и я даряваше с най-главозамайващата целувка през живота ѝ.

Какво караше кръвта ни да закипява и сърцата ни да бият до пръсване, докато гледахме господин Бонд в действие?

Неговите чар и увереност. Езикът на тялото и изразът на лицето на Шон Конъри ни даваше ясно и недвусмислено да усетим, че той е секси. И неслучайно преди няколко години сп. „Пийпъл“ обяви господин Конъри за „най-сексапилния мъж в света“, въпреки че тогава беше вече шейсетгодишен.

Но какво придава сексапил на Шон Конъри, а също и на още толкова много други от познатите ни актьори и актриси — нека споменем само Жерар Депардийо, Мики Рурк, Мел Гибън, Катлин Търнър, Анди Макдоуъл, Ким Бейсинджър? Не толкова това, как самите те изглеждат, а по-скоро как гледат своите екранни любовници в интимните любовни сцени.

Вие също можете да притежавате тези качества, стига само да се научите да използвате полово присъщите особености и разлики в общуването по време на любовните сцени във вашия собствен живот — например да гледате любовника си право в очите, когато говорите или в интимните моменти на връзката ви. Необходимо е да проявявате

открито и непосредствено нежността си — не само физически, но и словесно. Трябва да сте чувствителни не само към физическите нужди на любимия, но и към неговите емоционални изисквания.

ИНТИМНОСТ ПОСРЕДСТВОМ ДОКОСВАНЕ

Физическата нежност е в основата на удовлетворителните интимни взаимоотношения. Свързаните в интимна двойка хора не бива да се притесняват да се държат за ръцете, да се докосват, да се прегръщат. Докосването е същностна част от интимността. А освен това и начин на общуване между мъжете и жените.

Проучванията показват, че мъжете докосват много по-често жените, отколкото жените докосват мъжете. Обикновено мъжът пръв посяга, за да прегърне жената, или протяга ръка, за да докосне нейната ръка.

Когато мъжът и жената са просто познати, на нея обикновено не е приятно мъжът да я докосва. Вероятно това е така, защото жените усещат, че в подобни случаи мъжкото докосване не е особено искрено. Следователно, когато мъжът докосва някоя жена, той трябва да е искрен по отношение на собствените си намерения — дали наистина я харесва, или просто флиртува. Ако има намерение само да флиртува — по-добре е да си държи ръцете далеч от нея.

Освен това има наистина много жени, които са били напълно отблъснати от мъже с „рибешко ръкостискане“ или „рибешки докосвания“, както те самите описват усещанията си. В подобни случаи жените правят следните забележки по отношение на съответния мъж: „Тръпки ме побиват от него“, „Крайно неприятно усещане“ или „Ужасно лигаво докосване“. Когато един мъж се кани да докосне някоя жена, трябва да е сигурен, че докосването му ще бъде прието благосклонно. Ако жената потръпне или се дръпне, това означава, че не желае да бъде докосвана от съответния човек. Мъжете трябва да развиат у себе си чувствителност относно тези и други подобни несловесни сигнали, особено ако се опитват да установят интимни взаимоотношения с дадена жена.

Даниела най-сетне излязла с един джентълмен, с когото мнозина от приятелите ѝ държали да се запознае. Прекарали много приятно първата си среща и всичко се развивало чудесно до момента, когато господинът я изпратил до вратата на дома ѝ. Когато я докоснал и

пожелал да я целуне за лека нощ, тя изпитала твърде неприятно усещане, граничещо с отвращение. Ето как се изрази Даниела: „Тръпки ме побиха от него. Ужасно неприятно ми беше дори самото му докосване, камо ли пък да ме целуне. Така че реших изобщо да забравя за съществуването му“.

От друга страна, ако една жена проявява интерес към даден мъж, тя трябва да му го покаже, затова не бива да се бои или да се притеснява да протегне ръка и да го докосне.

Неотдавна поканих в дома си на вечеря двама мои приятели — мъж и жена, защото исках те да се запознаят. Още след първите пет минути стана ясно, че Синтия е привлечена от Гари. Тя му го показа, като непринудено го докосваше по ръката, докато му разказваше някаква забавна история. По време на вечерята Синтия продължаваше да поддържа общуването с него посредством докосвания. За щастие разбрах, че Гари също е привлечен от нея, защото и той й отвръща с докосвания. Вечерята определено имаше успех, а впоследствие двамата започнаха да излизат заедно.

Д-р Дейвид Гивънс, антрополог от Вашингтонския университет, има много интересни проучвания относно езика на тялото по време на ухажване. Той открива, че когато една жена проявява интерес към някой мъж, тя обикновено отклика на неговото докосване като също го докосва често и задържа дланта си върху ръката му, между китката и лакътя, докато му разказва някоя история, и по този начин му показва, че го харесва.

Д-р Гивънс посочва, че на обществени места, ако двама души се почувствува привлечени един от друг, те обикновено ще започнат да си разменят серии нежни жестове на принципа на „случайните докосвания“. Според неговите наблюдения в такива случаи мъжът би махнал някой косъм (реален или въображаем) от блузката на жената или би изразил възхищение от часовника й, като за целта хване китката й, уж за да го види по-добре. От своя страна, жената обикновено ще го докосва по ръката, докато говори, за да му покаже, че също го харесва и се интересува от него.

Следователно мъжът пръв докосва, а ако жената му отвърне също с докосване, това означава, че той я привлича.

Когато запознанството премине на един следващ етап и се установи по-интимна връзка, большинството жени буквально умират за

повече физическа близост. Вероятно това се дължи на факта, че като бебета и малки деца те са били докосвани и галени по-често и повече, отколкото момченцата. Ето защо мъжът трябва да не забравя често да докосва, прегръща и гушка жената. В действителност редица изследвания сочат, че от гушкането и нежните докосвания на мъжа жените изпитват толкова голямо удоволствие, колкото и от любовния акт. Такива са изводите и от една анкета по тези въпроси, проведена преди няколко години от журналистката Ан Ландърс.

Ако мъжът няма навика да докосва толкова, колкото ѝ се иска на жената, тя трябва да му помогне да се научи, като нежно го подсеща и окуражава, казвайки му например: „Толкова сладко се чувствам, когато ме гушкаш и галиш!“. Освен това е много важно да покажете на партньора си как и къде бихте искали и ви е приятно да ви докосва, не само по време на любовния акт, но и когато се държите за ръце или се прегръщате. Хората харесват различни неща — някои предпочитат по-силното докосване, други — леките като с перце погалвания. Разковничето е да покажете на партньора си какво харесвате и непринудено, без притеснения, да изразите желанията си.

Партньори, които са отдавна заедно и имат стабилна интимна връзка, знаят много точно как да се докосват един друг. Много често движенията на телата им са такова съзвучие, че всеки от тях може да усети какво чувства и мисли другият, дори само благодарение на специалния език на докосвания, който са си създали. Проучванията сочат, че интимни партньори, които се докосват повече и по-често, се радват на по-голяма сексуална близост в брака и съжителството, отколкото онези, които се докосват по-малко. Доказано е, че интимните партньори, които се докосват повече, са по-близки емоционално и проявяват повече чувствителност един спрямо друг. Редица проучвания разкриват, че брачните двойки, при които партньорите сядат по-близо един до друг и се докосват по-често, имат по-щастлив семеен живот, отколкото онези, които не го правят. Ето защо, ако желаете да имате по-близки, по-интимни и по-удовлетворителни взаимоотношения с партньора си, *трябва да протегнете ръка и да го докоснете*, като по такъв начин му дадете възможност да усети истинските ви чувства. Нека докосванията ви отразяват вашата вътрешна нагласа и намерения. Осезаемият (но не груб) маниер на

докосване ще покаже на другия човек, че той ви интересува и вълнува и че се чувствате свързани с него.

стойка на тялото, която привлича партньора

Освен начина на докосване, стойката на тялото и различните пози и движения също имат изключително голямо значение за установяване на сърдечни и удовлетворителни интимни взаимоотношения между партньорите. Ако нечия стойка и движения са скованы и неизразителни, „като на пън“, това решително може да отблъсне представителите на противоположния пол. Човек с естествена стойка и непринудени движения бива възприеман като вдъхващ повече сигурност, по-открыт и по-топлосърден, което предполага, че той ще бъде такъв и в спалнята.

Ако желаете общуването ви с представители на противоположния пол да бъде по-чувствено и по-топло, първо трябва да се отпуснете и да омекотите всички скованы и резки движения на тялото си. Съзнателното отпускане ще ви помогне да се освободите и от всички евентуални страхове да докосвате и да бъдете докосвани от друг човек.

интимни очи и уши

Страхотен любовник е онзи, който обръща толкова голямо внимание на нуждите на партньора си, че може да познае доколко той е напрегнат или притеснен дори само по израза на лицето му или по напрежението в плещите му. Тъй като е изключително чувствителен, отзивчив и готов да отклика на партньора си, такъв любовник често би започнал спонтанно да масажира раменете ви, дори без да сте го помолили за това. Обикновено жените са по-чувствителни и по-отзовчиви спрямо израженията на лицето на своите партньори, но мъжете също би трябвало да положат съзнателни усилия и съобразно познанията си за полово присъщите особености и разлики в общуването да се научат да разпознават и да откликуват на сигналите от езика на тялото на своите партньорки.

Моята клиентка Дебра ми каза, че едно от нещата, които обича най-много у съпруга си, е това, че той е способен да долавя нуждите ѝ по израза на лицето ѝ и другите несловесни сигнали в поведението ѝ.

Например, докато тя приготвяла вечерята след някой ужасен и крайно изтощителен работен ден, той съвсем непринудено заставал близо до нея и започвал да масажира пещите ѝ, като внимателно размачкал всяко напрегнато възелче по врата ѝ, което усетел. Това ѝ действало дотолкова благотворно, че тя откликвала чувствено на жеста му и Дебра ми призна, че двамата често се радвали на невероятни сексуални сеанси в кухнята. Неговата неегоистична готовност да дава събуждала у нея желание да му се отблагодари чрезекс.

Ако искат да постигнат по-голяма близост със своите интимни партньорки, мъжете трябва да наблюдават и да откликват на реакциите на жената. Освен това трябва да се постараят да запомнят онези важни за партньорката им неща, които тя е споделила с тях — например че обича розови пъпки или дрехи на Дона Карън — което би им дало възможност да я изненадват приятно. Подобно внимание винаги е от изключително голямо значение за всяка жена и не остава невъзнаградено.

ИНТИМЕН ВИЗУАЛЕН КОНТАКТ

Но нека кажем, че любовниците никога не биха могли да разчетат реакциите и израза на лицето на партньорите си, ако не поддържат пряк визуален контакт с тях.

И ако е истина, че „очите са огледало на душата“, трябва да гледате партньора си право в очите, ако искате да постигнете интимност в общуването си с него. Установяването и поддържането на пряк визуален контакт се отдава по-трудно на мъжете, отколкото на жените. И още нещо: мъже, знайте, че трябва да гледате партньорката си и когато влиза в стаята. Твърде често съм чувала жените да се оплакват, че партньорите им не ги удостояват дори с бегъл поглед, когато влизат в стаята, което ги карало да се чувстват подценени и като „нещо подразбиращо се“.

И знайте, че ако един мъж се провикне: „Здрави, дойдох си“, когато се приbere след работа, а после захвърли чантата и обувките си и се отпусне в някое кресло да си чете вестника, без да си е направил труда да обиколи къщата, за да открие жена си, да я прегърне, да потопи поглед в очите ѝ, да я целуне нежно, то в такъв случай той изобщо няма представа какво означава интимно общуване. Ето защо е изключително важно мъжете по-специално — независимо колко са

заети или преуморени — да превърнат в своя първостепенна задача да поздравяват топло партньорката си всеки път, щом влязат в помещението, в което е и тя. Не е задължително винаги да се прегръщат и целувате, просто ѝ дайте да почувства, че присъствието ѝ ви радва, като ѝ кажете нещичко с топъл глас, като ѝ се усмихнете и установите с нея пряк визуален контакт.

Поддържането на визуалния контакт е изключително важно по време на любовния акт. Ако в такива моменти гледате партньора си в очите, това ще ви помогне да сринете отбранителните прегради между вас, тъй като ще покаже, че се доверявате и разчитате на любимия на едно по-дълбоко и изпълнено със страсть ниво.

Всички сме виждали как във филмите любимите ни еcranни любовници се вглеждат дълбоко един другому в очите и тръпнат в очакване да превърнат романтичните си фантазии в чувствена реалност. Макар да не го осъзнаваме, но всички ние можем да научим много от „екранните любовници“, които ни показват как да постигнем повече интимност в общуването с нашите любовници от истинския живот.

За жената е крайно неприятно, а често и отблъскаващо, да се люби с мъж, който не я гледа открито или изобщо не установява визуален контакт с нея.

Това се случило и на моята клиентка Брит, която забелязала, че годеникът ѝ изобщо не я поглежда, когато правят любов. След като доста дълго преглъщала и потискала наранените си чувства, най-сетне се решила и му казала колко излишна и отчуждена се усеща поради навика му да не я гледа, докато се любят. Казала му, че това се отразява и върху способността ѝ да му отклика сексуално, защото ѝ се струвало, че той се интересува само и единствено от собственото си задоволяване, без изобщо да му пuka за нея.

Годеникът ѝ бил направо потресен, тъй като изобщо нямал представа, че поведението му предизвиква подобни чувства у нея. Но тъй като действително я обичал, той положил съзнателни усилия и започнал да я гледа, когато правели любов, и много скоро натрупаните у Брит отрицателни усещания се стопили. А това им позволило да се радват на още по-голяма интимна близост.

Всички сме чували за „любов от пръв поглед“, но какво ще кажете за „любов от първо чuvане“? Редица проучвания сочат, че начинът, по който звучи даден човек, може да разпали или да потуши сексуалната чувственост по време на интимна близост.

Преди няколко години проведох проучване на общественото мнение, по повод едно мое участие в телевизионния канал на „Плейбой“, като анкетирах голям брой мъже и жени. Между другото им зададох и въпроса дали гласът на партньора им ги възбужда сексуално. Близо 95% от двойките, които интервиюирах, отговориха положително.

В друго мое неотдавнашно проучване попитах голям брой мъже кой тип женски глас им звучи секси. И изобщо не се изненадах, че гласът на актрисата Катлин Търнър излезе на първо място. След проведена анкета, сп. „Ю Ес Ей Тудей“ определи гласа на госпожа Търнър като „най-секси звучащият глас в Холивуд“. Болшинството от хората — и мъже, и жени — са съгласни с това. Не можете да си представите колко много жени ми се обаждат в офиса и ме питат дали не мога да ги науча какво да правят, за да звучат като Катлин Търнър, Джейн Фонда или Дебра Уингър. Повечето от жените осъзнават, че дълбокият и melodичен елегантен тон на гласа е изключително секси и силно привлекателен за мъжете. Жените трябва да внимават много за постановката на гласа си, тъй като особено в спалнята пискливите или носово звучащи гласове определено могат да отблъснат мъжа.

За да придобиете дълбоко звучащ чувствен глас, отпуснете мускулите в задната част на гърлото, разтворете челюстите и дишайте с помощта на коремните мускули, така тонът на гласа ви ще бъде подълбок и по-богат. Ако искате да звучите секси, когато говорите с интимния си партньор, следете да не повишавате тона на гласа си. За да му придадете по-нежно и по-топло звучене, поемете си гълътка въздух през полуотворените устни, като се опитате да проследите и да усетите бавното му преминаване назад в гърлото и надолу в коремната област, а после още по-бавно го издишайте обратно по същия път, заедно с думите, които произнасяте. Старайте се да не замазвате гласните звукове, а да ги оформяте и произнасяте грижливо в нежни, тихи и плавни думи, особено когато говорите по време на любовен акт.

И не забравяйте, че изпълненият с емоции глас е секси. Това е особено валидно за мъжете, които често могат да бъдат обвинени, че

говорят монотонно.

Възможно е да казвате най-прекрасните и най-нежните думи на някоя жена, но ако го правите монотонно и неемоционално, има вероятност тя изобщо да не ги чуе. Та нима е възможно жената да повярва на един монотонен, досадно звучащ безличен глас, когато мъжът казва сякаш отегчено: „Обичам те“ или „Ти си най-красивата жена, която съм срещал“? Тя най-вероятно ще си помисли „Ама че лъжец“, понеже гласът няма да отразява скритите зад думите чувства.

За да звучитеекси и искрено е необходимо да вложите в гласа си страст и емоция. Това е особено важно, когато говорите на партньора си по време на любовен акт. Ако, докато изричате „обичам те“, наблгнете върху водещия гласен звук в думата „обичам“, това би ви позволило да вложите повече страст, а изреченото от вас ще придобие по-дълбок смисъл. И не забравяйте, че скритите в сърцето чувства често проличават в гласа. Ако престанете да задържате емоциите си, когато говорите, ще започнете да изричате онова, което наистина чувствате, а това ще ви направи дори още по-привлекателни за жената.

Секси поставеният глас притежава такава сила, че може да ви възбуджа всеки път, щом го чуете, както ми каза и нас скоро омъжилата се моя клиентка Бевърли.

Тя сподели с мен, че чувствала сексуално вълнение всеки път, когато чуела дълбокия, с богати модулации, чувствен и изразителен глас на своя съпруг — независимо дали „на живо“, или по телефона. И тъй като той пътувал много, чувственият му глас поддържал огъня на любовта им по време на неговите чести отсъствия.

Говоренето по време на любовен акт може да разпали или да потуши страстите, в зависимост от това, какво и как казвате или не казвате. Също като хубавата музика, думите и тонът, с който са изречени, могат да събудят прекрасни емоции. С две думи, ако „напишете“ симфония съсекси звуците на вашия глас, това ще окаже изключително силен еротичен ефект върху партньора ви.

Уязвимостта еекси

НЯМА НИЩО ЛОШО В ТОВА ДА ПЛАЧЕТЕ

Мъжете просто не могат да разберат, че когато се покажат уязвими и чувствителни стават още по-привлекателни за жените.

Вероятно най-ярко потвърждение на това твърдение е героят на Силвестър Сталоун от филма „Роки“. Въпреки че Роки несъмнено е смел и решителен боец, в него има и някаква затрогваща чувствителност и нежност. Уязвимостта му проличава в начина, по който се отнася към приятелката си Ейдириън. Което привлича още повече сърцата на зрителите към него.

Въпреки това обаче, повечето мъже се страхуват да дадат израз на своята уязвимост посредством сълзите, което проличава и в списъка на полово присъщите особености и разлики в общуването. При една анкета, проведена от организацията „Луис Харис“, на 1000 мъже и жени бил зададен въпросът: „Каква е вероятността да заплачете, когато сте наистина ядосани или наскърбени?“. От резултатите става ясно, че едва 183-ма мъже ще го направят, докато 769 жени са отговорили утвърдително. Тази анкета ясно онагледява факта, че между мъжете и жените има огромна разлика в начина, по който изразяват емоциите си. При все това и за двата пола плачът и сълзите са страховден начин за освобождаване от натрупаното напрежение. Когато интимните партньори споделят сълзите си, всякакви бариери между тях рухват и връзката между двамата става още по-здрава.

Моята клиентка Линда ми каза, че почувствала много по-голяма близост и топлота към своя интимен приятел, след като той веднъж плакал пред нея поради възникнал проблем във взаимоотношенията им. Лари бил обзет от ревност, тъй като Линда излязла да обядва с едно свое бивше гадже. Но не потънал в мълчание, а дал израз на страхът си, че може да я изгуби, после не издържал и се разплакал. Линда сподели, че това я накарало да го възприеме в съвършено нова светлина, да погледне под друг ъгъл на тяхната връзка, което укрепило любовта им, а впоследствие довело и до сключване на брак.

КАРАНИЦИ В ИНТИМНИ МОМЕНТИ

Веднъж гледах някаква програма по телевизията, в която мъж и жена с шейсетгодишен съвместен живот обясняваха как са съумели да запазят щастливите си взаимоотношения. Разковничето за успеха им било, че никога не си лягали скарани. След караница винаги се стараели да сложат край на спорния въпрос, като се целували и

сдобрявали. От тези двама души можем да научим наистина много. Интимното общуване означава да не се затаива злост и неприязън, но също и да не се изпитва боязън от спорове и несъгласие. За жените е особено важно да помнят този полезен урок, тъй като според полово присъщите особености и разлики в общуването, те са много по-склонни от мъжете да затаяват лоши чувства, а при спор да измъкват от миналото и да натякват за стари прегрешения на партньорите си.

Според редица проучвания мъжете много по-лесно приключват и забравят скандала, отколкото жените. Мъжете обикновено подхождат към спорния въпрос като към задача, която трябва да бъде решена, а веднага след това забравена. Ето защо за тях не е проблем след караница с партньорката да проявяват нежност към нея и дори да изпитват желание заекс: имало е спор, той е приключил, няма затаени лоши чувства, всичко е наред.

За жалост не така стоят нещата при повечето жени, което се доказва и от много проучвания. Жените по принцип таят неприязън и обида много по-дълго, отколкото мъжете. И това е така, защото обикновено приемат споровете и караниците твърде лично. Повечето жени изобщо не могат да допуснат мисълта, че ще правят любов с мъж, с когото току-що са се карали.

Според д-р Х. Г. Уошингтън от Колорадския университет в Денвър жените не гледат на спора като на задача с начало и край. Те по-скоро възприемат недоразуменията като проблеми, които протичат и се развиват постоянно, в един по-дълъг период от време. В резултат на това свое разбиране повечето жени са убедени, че няма нищо лошо ако измъкнат и „натрият носа“ на партньора си с някое негово прегрешение от миналото — нещо, което може да е станало преди месец, но може да се е случило и преди десет години — като един вид амуниция, която би им помогнала да спечелят спора и да „го бият по точки“. Но повечето мъже се объркват и дразнят от напомнянето и използването на стари грехове. Именно този различен подход към караниците е една от най-сериозните полово присъщи разлики в общуването, която може да задълбочи още повече пропастта между мъжете и жените. Твърде често измъкването на някой стар проблем може да превърне един незначителен спор по повод нещо дребно във война на живот и смърт.

Когато някой мъж или жена започва спор, възможно е дори със самия този факт да иска да каже много повече, отколкото с конкретно изречените думи. Може по такъв начин да се опитва да сподели с партньора си нещо много по-дълбоко и по-сериозно от специфичната тема на спора.

Моята клиентка Кристи например ми каза, че съпругът ѝ бил толкова „настроен на една и съща вълна“ с нея, че можел и без думи да долови какво действително я тревожи.

А после ми разказа следния случай. Кристи била страшно сърдита на мъжа си, защото се опитвал да я убеди, че не бива да играе тенис, понеже е бременна в петия месец. Но вместо да му каже направо защо му е сърдита, тя започнала да му се кара заради неговата разпиляност и да му натяква, че непрекъснато си разхвърлял дрехите из цялата спалня. Докато му се карала, Кристи се ядосвала все повече и повече, като си припомняла и му натяквала за всички случаи, за които можела да се сети, когато ѝ се налагало да прибира след него и да подрежда нещата му. Най-сетне мъжът ѝ не издържал, станал, приближил до нея, сграбчил я за раменете, за да я укроти, прегърнал я, притиснал я силно към гърдите си и й казал: „Миличко, не искам да се карах с теб, защото те обичам страшно много. Не искам да споря заради самия спор, нито пък да го печеля. Права си. Разпилян съм, признавам, но ми се струва, че си ядосана не от това, а от нещо друго. Хайде да поговорим за него, искаш ли?“.

Тя моментално омекнала, разплакала се и му признала, че е ядосана, защото си мислела, че като я убеждава да не играе тенис, той всъщност иска да я контролира, точно както правел и баща ѝ, срещу когото тя години наред таяла яд и неприязън, понеже той непрекъснато ѝ се бъркал и се опитвал да команда живота ѝ.

После двамата седнали и вече спокойно обсъдили загрижеността на съпруга ѝ, че по време на тенис някоя топка може да я удари лошо в корема с бебето. Той подчертал, че опасенията му били просто израз на голямата му обич към нея и към бъдещото им дете.

Както сами виждате, дори по време на спор е необходимо да се запитате дали наистина това, за което се карате, е истинският проблем. Замълчете за миг, поемете си дълбоко дъх, задръжте го за няколко секунди и си помислете за какво всъщност се карате. Много често е

възможно да откриете, че предметът на спора всъщност е само повод, докато истинската причина е скрита някъде по-дълбоко.

Но независимо от всичко, когато избухне караница по повод никакви сексуални проблеми, старайте се да спорите честно. Бъдете чувствителни и не наранявайте достойнството на партньора си. Никога не го унижавайте с изявления от рода на: „Ти си луд“ или „Ама че тъпо от твоя страна“. Защото така не само ще го обидите, но и ще го накарате да се чувства неуверено и да заеме от branителна позиция. И знайте, че във всички случаи е изключително важно да се придържате само и единствено към конкретния проблем. Никога не използвайте случки от миналото, за да критикувате партньора си.

Партньорът ви казва ли ви в леглото онова, което искате да чуете?

НОВИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРОУЧВАНЕТО НА ОБЩЕСТВЕНОТО МНЕНИЕ, ОСЪЩЕСТВЕНО ОТ „ГАЛЬП“

В едно проучване, което бях поръчала на „Гальп“ специално за тази книга, на 1013 мъже и жени над осемнайсетгодишна възраст от цялата страна бе зададен въпросът, какво е тяхното мнение за стила на общуване на партньора им в моментите на интимна близост.

Резултатите разкриха, че като цяло мъжете и жените са на доста сходни мнения. Тоест в почти равна пропорция и мъжете, и жените не са доволни от онова, което чуват в леглото. Само 34% от мъжете харесват онова, което чуват, и едва 27,5% от жените са доволни от разговорите в спалнята.

Практическият извод от тази анкета е направо потресаващ — доста малък процент от хората са доволни от онова, което чуват в най-интимните моменти от своя живот.

На въпроса дали партньорът им не им казва онова, което биха искали да чуят, повече жени (14,1%), отколкото мъже (10,4%), отговарят утвърдително.

И въпреки че повечето мъже и повечето жени бяха нито доволни, нито недоволни от онова, което чуват в леглото, большинството от заявили, че са доволни, бяха мъже.

Един от всеки шест запитани смята, че партньорът му говори твърде малко по време на любовния акт. На такова мнение са повече

мъже (18,8%), отколкото жени (13,9%).

От всички запитани, 14% изразиха недоволство, че партньорът им не показва достатъчно емоционалност. В тази област се наблюдават някои расови различия. Липсата на очевидна „емоционалност“ при партньора мъж е по-забележима при цветнокожите жени. От запитаните цветнокожи жени 30%, (срещу 11% при белокожите) отговарят, че по време на любовен акт партньорите им не са много емоционални. Вероятно това се дължи на полово присъщата разлика в общуването, според която мъжете проявяват по-малко чувства и употребяват по-малко психологически и емоционално заредени глаголи.

Един малък процент мъже и жени смятат, че партньорите им не са достатъчно сериозни в леглото. От всички запитани мъже и жени само общо 7% твърдят, че партньорите им говорят прекалено много по време на любовен акт, като това се среща по-често при неженените двойки (10%), отколкото при женените (4%). И макар че според полово присъщите особености и разлики в общуването мъжете говорят повече от жените, интересното в резултатите от тази анкета е, че по-скоро младите мъже на възраст между осемнайсет и двайсет и четири години смятат, че партньорките им говорят прекалено много (19%). Докато същото не се наблюдава при младите жени (7%). Вероятно младите мъже все още не осъзнават, че доброто общуване е необходимо условие за добро любене.

Предлагам ви обобщените резултати от това проучване на „Галъп“, при което на 497 мъже и на 489 жени бе зададен въпросът: „Коя от изброените характеристики е валидна за вашите сексуални взаимоотношения с партньора ви от противоположния пол?“.

В следващата таблица резултатите са обобщени по полова принадлежност на запитаните, които имат сексуален партньор от противоположния пол.

Въпрос:

Коя от изброените характеристики е валидна за вашите сексуални взаимоотношения с партньора ви от противоположния пол?

Общ брой запитани мъже и жени	497	489
Говори прекалено много	69	39

	8,9%	4,7%
Говори прекалено малко	145	114
	18,8%	13,9%
Не казва онова, което искам да чуя	81	116
	10,4%	14,1%
Казва онова, което искам да чуя	264	227
	34,1%	27,5%
Не е достатъчно сериозен	65	53
	8,4%	6,4%
Не е достатъчно емоционален	108	111
	14,0%	13,5%
Нищо от горепосочените	141	137
	18,2%	16,6%
Не знам/отказ да отговори	105	159
	13,6%	19,3%
Нямам/никога не съм имал сексуална връзка	17	40
	2,1%	4,9%

В следващата таблица резултатите са обобщени по полова и расова принадлежност на запитаните, които имат сексуален партньор от противоположния пол.

Въпрос:

Коя от изброените характеристики е валидна за вашите сексуални взаимоотношения с партньора ви от противоположния пол?

Поведение на партньора	Бял	Цветнокож	Бяла	Цветнокожа
Общ брой запитани мъже и жени	436	53	427	52
Говори прекалено много	53	13	29	10
	8,0%	14,0%	4,0%	9,8%
Говори прекалено малко	111	29	99	14
	16,8%	30,7%	14,0%	13,9%

Не казва онова, което искам да чуя	70	11	98	17
	10,5%	11,5%	13,9%	16,7%
Казва онова, което искам да чуя	224	36	205	21
	33,8%	38,6%	28,9%	20,4%
Не е достатъчно сериозен	54	10	37	15
	8,2%	11,1%	5,3%	14,9%
Не е достатъчно емоционален	95	22	80	31
	12,8%	23,6%	11,3%	30,2%
Нищо от горепосочените	128	13	134	3
	19,2%	13,8%	19,0%	2,6%
Не знам/отказ да отговори	89	7	141	8
	13,3%	7,6%	20,0%	8,1%
Нямам/никога не съм имал сексуална връзка	15	2	34	7
	2,3%	1,8%	4,7%	6,5%

ЗА КАКВО ГОВОРЯТ ЖЕННИТЕ В ЛЕГЛОТО И КАКВО ИСКАТ ДА ЧУВАТ ТАМ

Сега, когато вече знаем, че мъжете и жените са недоволни от онова, което чуват по време на любовния акт, нека видим за какво всъщност говорят в леглото и какво наистина биха искали да чуват от партньорите си.

Преди няколко години, когато провеждах анкетно проучване за телевизионния канал на „Плейбой“, зададох на хората и въпроса, какво си говорят в леглото. Резултатите от тази анкета ми показваха, че жените като цяло се придържат към една стереотипна полово предопределенна роля на „покорност“, като основната им грижа е да задоволят и да доставят удоволствие на сексуалния си партньор. В такива случаи жените изглежда изпитват непрестанна нужда от одобрение и вдъхване на увереност. На въпроса ми, какво все пак говорят на сексуалния си партньор по време на самия акт, типичните

отговори бяха: „колко ми е добре с него“, „дали ме обича“, „добре ли му е с мен“ и „какво иска да направя, за да му е добре“.

На въпроса ми, за какво говорят със сексуалния си партньор след любовния акт, жените отново отговаряха доста по-различно от мъжете. И в тези моменти те са загрижени предимно да повдигат самочувствието на партньора си, като му казват колко са доволни, колко приятно им е било с него и че той ги е накарал да се почувствува великолепно. Тези отговори са напълно в съзвучие с полово присъщите особености и разлики в общуването: жените обикновено са ориентирани към поддържане на взаимоотношения (тоест загрижени са повече за чувствата на партньора си), а не към изпълняване на задачи (тоест не към конкретната физическа дейност, с която са заети в момента).

Нека сравним тези сведения с онова, което жените наистина искат да чуват от партньорите си в леглото. В друго проучване, което направих специално за тази книга, попитах 50 мъже и 50 жени на възраст между двайсет и пет и шайсет и две години, какво биха искали да чуват от партньорите си по време на любовния акт. Жените масово отговаряха: „Искам да чувам, че ме обича“, „че ме смята за хубава“, „че ме намира за красива“, „че харесва гърдите ми“, „че харесва краката ми“, „че имам хубаво иекси тяло“, „че му е много добре с мен“, но най-често, отново и отново, „че ме обича“. Накратко, съобразно полово присъщите особености и разлики в общуването, жените искат да получават комплименти. Искат да чуват нежни обръщания и положително звучащи описателни прилагателни за самите себе си.

Но освен всичко това, жените искат сексуалните им партньори да ги ценят и като личности. До подобни резултати стига проучването на Вирджиния Слимс от 1989 г. относно положението на американските жени. То показва, че от 3000 запитани жени 80% се дразнят и ядосват, когато мъжете се отнасят към тях като към сексуални обекти. С две думи, мъжът трябва да казва на жената колко я обича не само заради външността ѝ, но и заради нейната душевност.

Така както имат предпочитания относно онова, което искат да чуват в леглото, жените имат и точно определено мнение какво искат да виждат в моментите на сексуална близост.

Онова, което категорично не искат да виждат, са списания със снимки на други голи жени. Това се потвърждава и от вече споменатото проучване на Вирджиния Слимс, при което на подобен въпрос 60% от жените отговарят по същия начин. За жената е необходимо да знае, че тя и само тя възбужда своя сексуален партньор. Жените често и масово роптаят, че са изложени на подобна форма на еротизъм.

Ако жената смята, че такива списания са неприемливи за нея, тя трябва да го каже на сексуалния си партньор, ясно и недвусмислено, но спокойно и не обвинително. Би могла да каже например: „Мили, наистина ме караш да се чувствам страховто, когато не гледаш всички тези списания, за да се възбуждаш. Чувствам се много по-секси, когато не ги вкарваш в леглото при нас“ или „Скъпи, страшно приятно ми е да чувствам, че аз съм единствената жена, която те възбужда“.

ЗА КАКВО ГОВОРЯТ МЪЖЕТЕ В ЛЕГЛОТО

На същите въпроси мъжете отговарят доста по-различно от жените. Когато ги питах за какво говорят в леглото, ставаше ясно, че вниманието им е съсредоточено по-скоро към физическата страна на секса, а главната им грижа е да „владеят положението“. Типични примери за водените от тях разговори в леглото са отговори от рода на: „Казвам й, че ще я изхрускам“, „че ще я сграбча и ще й го... дам“. Тези резултати още веднъж потвърждават полово присъщите особености и разлики в общуването и разкриват, че мъжът действително е ориентиран по-скоро и предимно към физическата си дейност в момента. Освен това в леглото мъжете използват много малко нежни обръщения и емоционални прилагателни. Но пък си служат изобилно с жаргонни изрази, по-груби думи и цинизми (особено по отношение на половите органи), което е още една полово присъща разлика в общуването.

От дадените отговори става ясно, че след края на любовния акт мъжете обикновено се отдръпват от интимната близост и стават по-отчуждени. Те казват, че тогава говорят за храна, работа и спорт, което отново е полово присъща разлика, ясно показваща, че мъжете не са толкова емоционално открыти, колкото жените.

КАКВО ИСКАТ ДА ЧУВАТ МЪЖЕТЕ В ЛЕГЛОТО

В леглото мъжете искат да чуват доста по-различни неща от онези, които са предпочитани от жените. Те твърдят, че би им харесвало да чуват, че „аз съм най-добрият в леглото“, „че съм върхът“, „че й харесва как я любя“, „че й харесва онова, което й правя“, „че я задоволявам“, „че й е много гот с мен“ и „че никой никога не й е доставял повече удоволствие“. Както виждате, това са все неща, ориентирани към физически изяви, както го подсказват и полово присъщите особености и разлики в общуването.

Според собствената ми анкета, при която попитах петдесет мъже, какво биха искали да чуват от жените по време на любовен акт, типичните отговори включваха: партньорката им да говори по-откровено за онова, което би искала да получава в леглото, по-често да поема инициативата заекс, а и изобщо жените да не се боят да правят първата крачка.

Възможно е фактът, че мъжете като цяло искат да чуват от жените, че са „върхът“ и „най-страхотният“, да е свързан с възпитанието на малките момченца още в ранно детство. Още от най-ранна възраст те са приучавани да се стремят да бъдат „най- силните“, „най-успявящите“ и да вярват, че никой не може да се мери с тях. Ето защо вече като зрели хора мъжете искат да чуват тези неща и от сексуалните и интимните си партньорки.

Накратко, мъжете искат да чуват похвали за физическите си достойнства и качеството на физическите им изяви, докато жените искат да чуват колко са прекрасни и красиви, а също и че доставят удоволствие на своите партньори. За разлика от жените повечето мъже не само че нямат нищо против, но дори се радват да бъдат възприемани като сексуални обекти и да слушат описание на физическите им атрибути, докато жените желаят да бъдат възприемани най-вече и повече от всичко като „цялостни личности“.

МРЪСНИ ПРИКАЗКИ

Това е друга основна тема, по която мненията на мъжете и на жените коренно се различават. Някои жени не само не одобряват, но могат и да бъдат окончателно отблъснати и отвратени от „грубостта“ на „мръсните приказки“, които партньорът им нашепва по време на любовния акт. Други пък се възбуджат от „мръсните приказки“ и употребата на нецензурни думи по време на акта. Според проведената

от мен анкета 70% от жените се отвращават от „мръсните приказки“, докато едва 30% ги намират за възбуждащи.

От друга страна, 80% от мъжете обожават да говорят „мръсно“, но не и да чуват подобни думи от устата на партньорките си. Това изглежда потвърждава резултатите от проучването на „Галъп“, направено за книгата ми „Говори, за да победиш“, според което и мъжете, и жените в равна степен не обичат да чуват нецензурни и „мръсни“ думи.

Но все пак всичко зависи от личните предпочитания, както ми каза и моята клиентка Стефани. Както тя сподели, често ѝ се случвало да бъде на границата на оргазма, но тогава съпругът ѝ Ричард започвал да говори „мръсно“, което веднага я отблъсквало и охлаждало възбудата ѝ. Попитах я дали му е казвала как ѝ действат тези негови приказки, на което Стефани отвърна, че не, защото не искала „да му разваля момента“. Тогава ѝ обясних, че по такъв начин, като не споделя с Ричард желанията си, тя въщност разваля своя собствен „момент“. Посъветвах я да му каже с възможно най-мил тон: „Мили, знам, че двамата се възбуждаме страховто един от друг, но за мен е още по-секси, когато казваш например «любене» вместо «чукане», което ми звуци ужасно грубо и неромантично“. След като Стефани последвала съвета ми и казала на Ричард какъв ефект оказват върху нея „мръсните му приказки“, той се съобразил с нежеланието ѝ да чува подобни нецензурни думи, което ѝ дало възможност да се наслаждава безпрепятствено на техните любовни игри.

Ако и двамата партньори се възбуждат от „мръсни приказки“, всичко е наред. Проблем възниква само когато единият харесва подобни нецензурни думи, а другият — не. Ето защо е необходимо още преди да се впуснете в любовни игри откровено да споделите един с друг дали обичате да говорите и да слушате „мръсни приказки“, така че да не отблъснете неволно партньора си точно в най-сладкия момент.

ШЕГИ ПО ВРЕМЕ НА ИНТИМНОСТ

Както става ясно и от полово присъщите особености и разлики в общуването, мъжете и жените дават израз на чувствата и емоциите си по различен начин, що се отнася до хумора. Мъжете обикновено възприемат майтапите и дразненето като знак за привързаност и затова често ги прилагат спрямо приятелите си. Но макар този тип хumor „от

мъжките съблекални“ да се възприема охотно в мъжки компании, той е нежелан в спалнята. Повечето жени реагират отрицателно и просто не оценяват закачки и дразнене по отношение на „бедра като извара“, „гърди като копчета“, „ханш като възглавница“ или други подобни.

Един мой клиент, четирийсет и две годишен брокер на недвижими имоти, се убедил в това посредством горчив личен опит. Една сутрин той ми се оплака, че вратът му бил схванат и го болял, защото спал на дивана в хола, тъй като жена му буквально го изритала от брачното ложе.

Когато го попитах какво е станало, той ми каза, че просто се бил пошегувал и закачил жена си по отношение на нейното „дупе“. Казал ѝ, че то може да служи за прекрасна възглавница, понеже било „тооолкова“ голямо и меко. Бил убеден, че това звучи много „сладко и смешно“, едва се сдържал да не се разсмее на глас. Отговорих му, че напълно разбирам защо е бил изхвърлен да спи на дивана в хола. Подобна забележка определено е нещо, което никоя жена не би желала да чуе. Да беше го казал на някой от приятелите си, нямаше да има никакви проблеми. Повече от сигурно е, че са щели добре да се посмеят. Но да кажеш подобно нещо на жена не е никак смешно, тъй като тя обикновено го възприема твърде лично, като унижаващо я презрително отношение.

Смехът по време на секс е върховно изживяване. В действителност забавлението, радостта и удоволствието са сред най-интимните преживявания, които партньорите в двойката могат да си предават един на друг и да споделят. И все пак, мъже, помнете, че повечето жени не гледат с добро око и не възприемат благосклонно типичния за вас хумор „от мъжката съблекалня“, който обикновено се състои в дразнене и грубовати майтапи.

Когато споменатият по-горе мой клиент осъзна, че неволно е наранил чувствата на жена си със своята нетактичност, той разбра и защо тя го е изритала от спалнята им.

От друга страна обаче, не е било необходимо съпругата му да прибягва до толкова драстични мерки и да го наказва с прокуждане от удобното легло. По-удачно би било, ако подходи открито към проблема и му каже например: „Не намирам шегичките ти по отношение на дупето ми за особено смешни. Дори мога да кажа, че съм наранена от това, че смяташ част от тялото ми за непривлекателно“.

Необходимо е мъжете да осъзнават и разберат, че когато е гола, жената е особено чувствителна относно впечатлението, което прави на партньора си. Едно проучване, осъществено от Стивън Finch и Мери Хигъри — то бе публикувано през 1991 година, в броя от юли-август на сп. „Хилт“ („Здраве“), в статия под заглавие „Да разделим момичетата от момчетата“ — разкрива, че само съвсем малка част от жените (22%) се харесват голи, докато большинството от мъжете (68%) одобряват, дори много, голите си тела. Тъй като очевидно жените като цяло имат ниско самочувствие по отношение на телата си, лесно можем да разберем защо те възприемат като обиден и нежелан критицизъм закачките и майтапите на партньорите си в стил „мъжка съблекалня“.

Сега, когато вече знаем повече за това, какво предпочитат да чуват мъжете и жените в леглото, нека кажем, че от двамата партньори зависи да разкрият един на друг желанията си и да задълбчат познанията си в тази насока. Защото само така те ще могат да установят, да поддържат и да се радват на по-вълнуващи и по-дълбоко осмислени интимни взаимоотношения.

ЧОВЕШКИТЕ СЪЩЕСТВА НЕ ЧЕТАТ МИСЛИ

Някои хора смятат, че партньорът им трябва автоматично и инстинктивно да се досеща какви са скритите им сексуални желания. Но за жалост трябва да кажем, че с подобни очаквания те се обличат на огромно разочарование. Никой не може да знае какво става в главата ви, ако вие самите не му го кажете. Следователно, както вече казахме и преди, наложително е да се разкриете и откровено да споделите с партньора си какво именно желаете и предпочитате по отношение наекса. И все пак някои хора се притесняват от подобна откровеност. Те просто не са били научени как да дават израз на интимните си нужди, желания и предпочитания.

Моята анкета сред петдесет мъже и петдесет жени разкри, че около 75% от запитаните чувстват неудобство да разкрият пред партньора си своите най-съкровени сексуални желания и фантазии. Близо 50% както от мъжете, така и от жените се чувстват в равна степен неудобно, когато става дума да разкрият откровено нуждите и предпочитанията си и да бъдат сто процента искрени със своите партньори.

Жените по-специално смятат, че „не е подходящо за една дама“ да бъде сексуално агресивна и затова имат задръжки по отношение на откровеното споделяне с партньора на личните им желания и предпочтения векса. А както вече знаем и от полово присъщите особености и разлики в общуването, жените обикновено говорят и по-завоалирано и със заобикалки.

Ако мъжът забележи, че партньорката му изпитва затруднения да изкаже откровено сексуалните си желания, би било добре да ѝ помогне с няколко въпроса, но зададени тактично, мило и с ласкав тон. Тази техника може да бъде използвана и от жените.

За повечето жени преките заповеди са крайно неприятни и отблъскващи. Ето защо е добре мъжете да се научат да използват повече нежни обръщения, когато говорят с партньорките си, например: „Сълнчице, толкова приятно ми става, когато ме докосваш и докосваш там“. Изказаното по такъв начин желание гали женското ухо и вероятно ще бъде изпълнено. Затова, мъже, ако искате желанията ви да бъдат удовлетворени, не командвайте и не заповядвайте.

И за мъжете, и за жените е добре да кажат на партньора си, че биха искали да научат какво му е приятно и какво го възбужда. Ето защо задавайте повече въпроси от рода на: „Приятно ли ти е да те докосвам и галя тук или усещането е прекалено силно?“ или „Мислиш ли, че те докосвам твърде грубо или ти е добре така, както го правя?“. Освен това сигурно ще пожелаете партньорът ви да ви покаже къде и как точно му е приятно да го докосвате, като хване ръката ви и я насочва. От своя страна, вие също можете да хванете неговата ръка и да му покажете как той пък може да ви достави удоволствие.

Ако партньорът ви прави нещо, което не ви удовлетворява или не ви доставя удоволствие, вместо да го възпирате остро със забележки от рода на: „Не, недей“, „По-бавно“ или „По-бързо“, много по-добре е да кажете: „Миличко, не бързай, нека се насладим“ или „Сълнчице, страхотно ми харесва, когато правиш еди-какво си“. Когато си служите с мили и обичливи думи, обрати на речта и маниери на общуване като цяло, вие показвате загриженост и внимание спрямо чувствата на партньора си, което ще ви предпази от евентуални недоразумения.

ПРОУЧВАНЕ НА ИНТИМНОСТТА

С цел да ви помогна да постигнете по-голяма интимност в спалнята, съставих следния въпросник. Необходимо е двамата партньори да отговорят самостоятелно на поставените въпроси.

Проучване на интимността

1. Предпочитаната ми романтична фантазия е да...
2. Предпочитаната ми сексуална дейност е да...
3. Най-чувствителните части от тялото ми са...
4. Обичам, когато ти...
5. Ако трябва да опитам нещо ново векса, искам да...
6. Когато ме докосваш, това ме кара да се чувствам...
7. Обичам да бъда докосван/а по...
8. Мръсните приказки по време наекса са...
9. По време наекса бих искал/а да...
10. Когато се целуваме ми харесва ти да...
11. Оралниятекс (френската любов) е...
12. По време на акта ми харесва ти да...
13. Харесва ми да си облечен/а в...
14. Любимият ми одеколон за теб е...
15. Любимото ми място заекса с теб е...
16. Не ми харесва, когато ти...
17. Не ми харесва особено много да...

Най-много ми харесва партньорът/партньорката ми да гали, целува и докосва следните части на тялото ми:

	Много	Малко	Изобщо не
1. Очи
2. Нос
3. Уши
4. Устни
5. Брадичка
6. Врат
7. Рамене
8. Подмишници

9. Ръце
10. Китки и длани
11. Пръсти
12. Гърди и гръд
13. Зърна на гърдите
14. Корем
15. Пъп
16. Областта под пъпа
17. Полови органи
18. Бедра
19. Дупе
20. Плещи
21. Долна част на гърба
22. Крака
23. Глезени и стъпала
24. Пръсти на краката
25. Теме
26. Чело
27. Коса

ИЗЖИВЕЙТЕ ФАНТАЗИИТЕ СИ

След като двамата с партньора ви попълните самостоятелно горния въпросник, може да си размените листчетата и да сравнятите отговорите си. Това би могло да ви помогне да проведете по-откровен разговор относно нещата, които наистина ви доставят удоволствие да правите и да ви правят. Освен това би могло да доведе и до някои благоприятни промени и да привнесе ново вълнение в любовните ви игри.

След като узнаете и разберете от какво всеки от вас има нужда и желае да получава, интимните ви фантазии наистина могат да станат реалност. Това ново, споделено познание за нещата, които

действително бихте желали да получавате в леглото, ще ви помогне да увеличите интимността във взаимоотношенията с партньора ви.

ДА ПРАВИМ ЛЮБОВ ИЛИ ДА НЕ ПРАВИМ ЛЮБОВ

Много често интимните партньори не споделят сексуалните си желания един с друг от страх, че могат да бъдат отхвърлени и отблъснати. Както вече знаем от полово присъщите особености и разлики в общуването, отхвърлянето е по-трудно поносимо за жените, тъй като те обикновено приемат словесното отхвърляне много лично, отколкото мъжете. Любовният акт несъмнено е най-силната проява на интимност, която двама души могат да споделят. Колко често двойката ще прави любов зависи от личните предпочитания и нужди на всеки от партньорите. И все пак, за да се радвате на удовлетворителна сексуална връзка, е изключително важно и мъжът, и жената да споделят сходни предпочитания и очаквания спрямо сексуалните взаимоотношения.

Според професор Стивън У. Дък от Университета в Айова, преподавател в катедрата по комуникативни науки, по-чувствителните хора обикновено са и по-способни да дават израз на желанието си за секс и да постигат по-добра сексуална интимност, тъй като имат по-ясно съзнание за собствената си емоционална нагласа. Или накратко, при тях има по-голяма вероятност да използват правилния подход в правилния момент. От друга страна, собствената им чувствителност им позволява да долавят по-ясно и емоционалната нагласа на партньора си, което им позволява да усещат кога не бива да му налагат нежелана от него сексуална близост.

Но нека предположим, че вие правите първата крачка за сексуален акт, а партньорът ви отказва. Ако това става твърде често и без необходимите дипломатичност, такт и чувствителност, то може да доведе до хронично сриване на общуването в двойката. Възможно е, разбира се, да отхвърлите предложението на партньора ви за секс, но трябва да го направите внимателно и ласково, както твърди и Антъни Пиетропинто в книгата си „Не тази нощ, скъпи — Как да разпалите отново сексуалното си желание“. В нея авторът дава някои предложения относно това, как да кажете „не“ без да нараните партньора си и без да го накарате да се почувства отхвърлен и пренебрегнат. Главното е да му обясните защо нямате желание за секс

точно в този момент, а после да му предложите друго, по-подходящо за вас време за сексуална близост. Тогава обаче именно вие трябва да поемете отговорността и да проявите инициатива като направите първата крачка към сексуалния акт.

Ако ви се налага да отхвърлите сексуалните аванси на партньора си, определено трябва да отхвърлите именно „авансите“, а не самия него/нея. Освен това никога не отказвайте сексуална близост като един вид форма на наказание. Вместо това трябва да направите всичко възможно, за да изкажете и обсъдите с партньора си възникналите между вас търкания и проблеми, за да им попречите да се задълбочат, да разстроят или дори да унищожат окончателно сексуалния ви живот. Жените по-специално, както проличава от полово присъщите особености и разлики в общуването, са склонни да таят недоволство и неприязън по-дълго, отколкото мъжете. Ето защо, ако искат да имат и занапред добри сексуални взаимоотношения с партньора си, жените трябва открито да споделят с него какво ги е ядосало и от какво са неудовлетворени. Освен това те трябва да положат усилия да разрешат възникналия проблем и незабавно да се разтоварят от гнева си, а не да го затаяват и потискат.

интимни тайни

Когато човек има пълно доверие на някого, той няма задръжки да се разкрие пред него и да му каже всичко за себе си. В такъв случай вероятно бихте споделили с него всичко, свързано с миналото, настоящето и бъдещето ви. Когато партньорът ви сподели с вас свои интимни тайни, изключително важно е никога да не си правите шеги с тях, нито впоследствие да му ги хвърляте обвинително в лицето, защото това е най-сигурният начин завинаги да разрушите връзката си и да провалите интимните си взаимоотношения. Мъжете по-специално трябва особено да внимават и да не си правят шегички и майтапи с интимната информация, която партньорката им е споделила с тях, независимо че е възможно по този начин те всъщност да искат да ѝ засвидетелстват привързаност и нежност. Както вече знаем, според полово присъщите особености и разлики в общуването, при мъжете се наблюдава подобна склонност.

Интимното общуване предполага двамата партньори да споделят един с друг и най-лошите си страхове, и най-възвишениите си мисли, и

най-съкровените си тайни. Колкото по-често споделяте с партньора си своите грижи и радости, толкова по-близки ще ставате.

Въпреки че на книжния пазар съществуват безкрайно много книги, които ви съветват никога да не споделяте с партньора си своите най-съкровени мисли, аз съм категорично против подобно внушение. Дълбоко съм убедена, че въздържането от споделяне на информация — което е особено характерно за мъжете, както видяхме от полово присъщите особености и разлики в общуването — може непоправимо да отдалечи и отчужди партньорите в двойката. Докато споделянето на интимни сведения може само да ги сближи още повече. Доверените тайни могат да се превърнат в проблем единствено ако единият от партньорите ги използва като амуниции, с които да напада другия по време на спор, или ако си прави майтапи с тях. Това определено би бил „мръсен удар под кръста“, който може не само да нанесе грозни и незаличими белези на връзката ви, но и да я унищожи завинаги.

В момент на интимност Даяна споделила тайната на своя живот с младия си съпруг Ерик. Казала му, че още като била четиринацетгодишна развила булимия, която в продължение на години била истински проблем за нея. Признала му също, че макар вече да има контрол над това си състояние, все още изпитва булинични желания, когато е крайно ядосана или потисната. Ерик също имал пълно доверие на Даяна, затова оценил високо нейната откровеност и на свой ред също споделил с нея една своя тайна, а именно че се напикавал в леглото чак докато навлязъл в пубертета. Няколко седмици по-късно Даяна купила за спалнята им нови светлосини сатенени чаршафи. Докато застилала с тях леглото, тя се позасмяла и като си мислела, че забележката ѝ ще прозвучи „сладичко“, подхвърлила на съпруга си: „Виж сега, Ерик, тези чаршафи са много скъпи, затова внимавай да не подмокриш точно тях!“.

Но докато тя се заливала от смях, Ерик почувстввал, че му прилошава и че стомахът му се свива на топка. Просто не можел да повярва на ушите си. Чувстввал се така, сякаш Даяна го била зашлевила през лицето и едновременно с това го била ритнала в слънчевия сплит. Мълчал потресено. Не можел да възприеме факта, че Даяна е толкова нечувствителна и нетактична. След тази случка между тях зейнала дълбока пропаст, която така и не могли да преодолеят. На Ерик му се струвало, че никога повече не би могъл да сподели каквото и да било с

Даяна от страх, че тя ще го използва срещу него. Постепенно осъзнал, че вече не изпитва никакво доверие към нея. А в крайна сметка му станало и пределно ясно, че при това положение на нещата не я иска за своя съпруга. За жалост този злощастен сценарий е твърде широко разпространен и често срещан. Знайте, че ако използвате срещу партньора си съкровените тайни, които той е споделил с вас, това повече от сигурно ще отрови завинаги интимните ви взаимоотношения.

ИНТИМНО СПОДЕЛЯНЕ МЕЖДУ ПРИЯТЕЛИ

Както и подлото използване на споделени съкровени тайни срещу партньора, споделянето на интимни тайни между приятели също може да разрушат близостта във взаимоотношенията им. Според полово присъщите особености и разлики в общуването, жените обикновено са по-откровени и разкриват повече лична информация за себе си. Освен това, за разлика от мъжете, те по-често споделят и тайни, вероятно защото така са постъпвали още от най-ранно детство. Малките момиченца си споделят тайна, за да бъдат приети и за да установят близки отношения с връстничките си. Много често това продължава и в младежките и в зрелите години, когато жените се сближават една с друга посредством споделяне на интимни тайни.

Понякога някоя споделена съкровена тайна може да създаде много по-голяма близост между две жени. От своя страна, мъжете не споделят тайни с други мъже, което личи и от полово присъщите особености и разлики в общуването. И това е така, защото споделянето на тайни не е пътят, по който се завързват и поддържат приятелствата между момчетата. Близостта между тях се създава посредством съвместни физически дейности. Ето защо мъжете не се занимават със споделяне на тайни, а се шегуват един с друг или участват заедно в спортни игри. Когато жената се разкрие и сподели някоя интимна подробност с партньора си, мъжът просто не разбира, че от него се очаква да отвърне със същото, като също й каже някоя своя тайна. А когато не го стори, жената обикновено се чувства предадена и се ядосва или натъжава от липсата на взаимност. В подобни случаи и мъжете, и жените просто не съзнават полово присъщите особености и разлики в общуването, породени от начина, по който малките момченца и малките момиченца са били приобщавани към обществото

още от най-ранна детска възраст. Но ако мъжете осъзнайт, че жените очакват от тях ответно споделяне на тайни, възможно е да се отпуснат, да станат по-откровени, а следователно и да допринесат за пораждане на по-голяма интимна близост с партньорката.

Но все пак чувствам се длъжна да ви призная, че колкото по-дълго работя в областта на междуличностното общуване, толкова по-ясно осъзнавам, че е добре да споделяте най-сериозните и най-мъчителните си интимни проблеми първо с вашия лекар или психотерапевт. Защото в противен случай рискувате те да бъдат използвани срещу вас.

ЛЮБОВ — ТОВА ОЗНАЧАВА ДА СЕ ИЗВИНИШ

Друга полово присъща разлика в общуването може да бъде открита в начина, по който мъжете и жените се извиняват едни на други. Всички сме чували израза: „Любов — това означава никога да не трябва да се извиняваш“, който в началото на седемдесетте години стана изключително популярен благодарение на хитовия филм на десетилетието „Любовна история“. Но ето че днес вече, в края на деветдесетте години на века, ако обичате някого и споделяте с него наистина интимни взаимоотношения, „любов — това означава да се извиниш“. Когато обичате партньора си, трябва да му признаете допуснатата от вас грешка, като му обясните колко зле се чувствате и да му се извините, ако сте го наскърбили. Това е особено трудно за мъжете, както вече знаем от полово присъщите особености и разлики в общуването. Мъжете не са толкова склонни да се извиняват и не признават толкова охотно допуснатите грешки, колкото жените. Не мога да ви опиша колко често съм слушала объркани и потресени клиенти — най-вече жени, и най-вече съпруги — да ми казват: „Поне да беше ми се извинил и да ми беше показал колко ужасно се чувства поради това, което направи“.

За жалост проучванията показват, че в повечето случаи мъжете определено няма да направят първата крачка, за да се извинят. Дори е много по-вероятно да се опитат да замажат положението, така че да не им се налага да се обясняват с партньорката си, а следователно и да се извиняват.

Ситуацията се усложнява от факта — друга полово присъща разлика в общуването — че жените не са толкова склонни лесно да

прощават, колкото мъжете. Думичката „прощавам“ е изключително важна при интимните взаимоотношения. Същностният й смисъл е „да оставиш да отмине“. Не „да забравиш“, а „да позволиш да отзучи“.

Следователно, ако жената е имала някакъв спор или кавга с партньора си и той ѝ е поднесъл искрените си извинения за станалото, тя трябва да позволи на гнева си да отзучи, а не да затаява яд и неприязън, както става обикновено. Жените трябва да се научат да приемат извиненията също толкова охотно, колкото самите те се извиняват, особено ако тези извинения са искрени и чистосърдечни.

ДА КАЖЕМ ОНОВА, КОЕТО ТРУДНО МОЖЕ ДА БЪДЕ КАЗАНО

През изминалите няколко десетилетия сексуалното общуване с повече от един партньор се разпространи изключително много, но деветдесетте години са времето, когато вече ни се налага да обсъждаме крайно интимни и деликатни въпроси.

По настоящем широкото разпространение на буквально хиляди предавани по полов път заболявания означава, че в това отношение всички ние — и мъже, и жени — трябва да бъдем пределно открыти и откровени, искрени и честни един към друг.

ВИЕ ЛИ ТРЯБВА ДА ПОВДИГНЕТЕ ВЪПРОСА ЗА СПИН, ПРЕДАВАННИТЕ ПО ПОЛОВ ПЪТ ЗАБОЛЯВАНИЯ И БЕЗОПASNIA СЕКС?

Като част от проучването, което поръчах на „Галъп“ специално за тази книга, бях включила и въпрос към анкетираните мъже и жени дали смятат, че партньорът им пръв ще повдигне въпроса за безопасния секс и за необходимостта от тествуване за СПИН. В проучването бяха включени 1018 мъже и жени от цялата страна, като представителната подборка бе направена съобразно данните, предоставени от Националното статистическо бюро, за числеността на населението в Съединените щати.

И на мъжете, и на жените, всички над осемнайсетгодишна възраст, бе зададен въпросът: „В началото на интимна връзка вие ли пръв/първа ще подхванете темата за безопасния секс и за необходимостта двамата с партньора ви да се тествувате за СПИН или смятате, че партньорът ви от противоположния пол би трявало да го направи?“.

Резултатите показваха, че макар и с не голяма разлика, но е по-вероятно жените (69%), а не мъжете (62%), първи да повдигнат темата за безопасния секс и тестването за СПИН. Освен това при мъжете е по-висок процентът на онези, които очакват партньорката им първа да заговори по тези деликатни въпроси.

Резултатите потвърждават онова, което вече знаем относно полово присъщите особености и разлики в общуването — жените проявяват по-голяма склонност и готовност да подхождат открито и откровено към проблемите. Те потвърждават и сведенията, получени от други изследвания, а именно че в интимните взаимоотношения жените по-често и по-непосредствено дават словесен изказ на мислите и на чувствата си, отколкото мъжете.

При едно проучване на общественото мнение, проведено през 1990 г. от организацията „Роупър“ по поръчка на Центъра за статистически данни в областта на здравеопазването, на 11 000 мъже и жени над двайсет и една годишна възраст бил зададен въпросът, дали изобщо някога са обсъждали темата за СПИН с някой приятел или роднина. Резултатите от тази анкета показват, че само 64% от жените и 58% от мъжете са обсъждали тази тема с някого. Те потвърждават и изводите от проучването на „Галъп“, а именно че жените са по-откровени и непосредствени при повдигане темата за СПИН, което пък от своя страна за пореден път потвърждава разглежданите в тази книга полово присъщи особености и разлики в общуването.

КАК ДА КАЖЕТЕ ОНОВА, КОЕТО ТРУДНО МОЖЕ ДА БЪДЕ КАЗАНО

Въпрос:

Кой пръв ще заговори за безопасен секс и СПИН?

Резултати от проучването на общественото мнение, осъществено от „Галъп“, за безопасен секс и тестване за СПИН

Мъж	Жена
Общ брой запитани мъже и жени	509
По-скоро аз	495
	62,2%
По-скоро мойт партньор	94
	11,8%
	69,4%
	52
	6,0%

Нямам сексуален партньор	22	40
	2,7%	4,7%
Не мога да преценя/Не знам	185	172
	23,3%	19,9%

Тъй като повдигането и обсъждането на темата за СПИН може действително да ви затруднява, предоставям ви един примерен разговор, който би могъл да ви помогне да заговорите по-непосредствено по тези въпроси:

Саманта: Какво ще кажеш, ако ти предложа да се тествуваме за СПИН?

Том: О, не мисля, че има някакъв проблем. Аз лично не съм болен от СПИН, изобщо не спя с хомосексуалисти.

Саманта: На мен пък ми се струва, че всеки, който започва сексуална връзка с нов партньор, трябва преди това да си направи този тест.

Том: Е, аз пък не мисля, че ние с теб имаме нужда от него — няма защо да се тревожим.

Саманта: Том, високо оценявам твоето доверие, но все пак бих искала да съм сигурна. Та в края на краищата, дори Меджик Джонсън, тази суперзвезда в баскетбола, прихвана вируса на СПИН, следователно никой не е имунизиран и в безопасност, всеки може да се зарази. В действителност аз си направих тест за СПИН преди три месеца и резултатът беше отрицателен. Наистина те харесвам страшно много и искрено съм загрижена за здравето ти — толкова, колкото и за моето собствено. И затова мисля, че ако и двамата искаме да продължим връзката си на едно по-интимно ниво, в наш общ интерес е да се тествуваме за СПИН, така че да нямаме никакви притеснения и страхове и да можем да се наслаждаваме спокойно на близостта си.

Том: Начинът, по който поставяш въпроса, ме кара да се позамисли и, знаеш ли, съгласен съм с теб.

Тъй като Саманта не напада Том нито словесно, нито с тона на гласа си, а откровено и непосредствено споделя с него собствените си страхове, като освен това му казва, че искрено се притеснява и за неговото здраве, Том не заема отбранителна позиция, което му позволява да осъзнае, от една страна, че тя действително държи на него, а от друга — че за нея е наистина важно и двамата да си направят теста за СПИН. Като му показва собствените си уязвимост и нежност, Саманта всъщност проправя пътя за бъдещата им интимност и по-голяма близост.

КАК ДА КАЖЕТЕ НА ПАРТНЬОРА СИ ОНОВА, КОЕТО ТОЙ МОЖЕ БИ НЕ ЖЕЛАЕ ДА ЧУЕ

Как да кажете на партньора си, че има лош дъх в устата, неприятен мириз на тялото или нещо друго, което е неприятно за него, но така, че да не го обидите, унижите или принудите да заеме отбранителна позиция? Разковничето е в това да бъдете тактични и дипломатични.

Веднъж моята клиентка Тифани пристигна в офиса ми ужасно разстроена. Каза ми, че току-що била скъсала с приятеля си Джошуа, с когото през последните три години били неразделни. Когато я попитах какво точно е станало, тя сподели следното.

Джошуа ѝ казал: „Знаеш ли, напоследък изобщо не ме възбуджаш сексуално, защото направо вониш долу“.

Тифани беше буквално съсирана от тази негова забележка, като ми каза, че винаги е полагала старателни грижи за „женската“ си хигиена, както и за мириза на тялото си. Освен това сподели, че била силно засегната не толкова от това, че приятелят ѝ казал, че има някакъв проблем там, долу, а от начина, по който го казал. Бил студен и обидно нетактичен, което за жалост е нещо обикновено за мъжете, както можем да видим и от полово присъщите особености и разлики в общуването. От тях става ясно, че мъжете са много по-нетактични и не толкова дипломатични, колкото жените.

Ако Джошуа беше казал: „Миличко, знаеш, че за нищо на света не искам да те обидя, но трябва да ти кажа, че половата ти област мирише доста необично. Може би е добре да се посъветваш с гинеколог. Вероятно това се дължи на някаква инфекция или на нещо друго, защото никога преди не съм го усещал и сега се притеснявам за теб“.

Ако приятелят ѝ беше казал нещата по такъв по-дипломатичен начин, не само щеше да позволи на Тифани да запази лично достойнство, но и щеше да ѝ спести обидата и унижението, които той ѝ бе нанесъл със своята нетактичност и нечувствителност. Мъжете трябва да са особено внимателни в това отношение.

Най-важното, което винаги трябва да имате предвид, когато се гответе да съобщите някому вероятно неприятни за него неща, е да го направите внимателно и тактично, като щадите самолюбието на человека. По такъв начин вие ще му позволите да запази лично достойнство, така че да не се притесни до такава степен, че да ви отхвърли безвъзвратно, след като реши проблема си.

Необходимо е да проявите тактичност и когато искате да кажете някому, че има лош дъх. Всички сме гледали всъщност твърде смешните телевизионни реклами, при които един човек се опитва да каже на друг, че има лош дъх. В рекламните филмчета той или припада, след като го е лъхнал дъхът на другия, или му дава ментово бонбонче и му казва да си парфюмира дъха, за да не „парфюмира цялата стая“. Но в действителност подобни реакции са забавни само когато се отнасят до някой друг. Когато вие сте потърпевшото лице, подобни сценарии вече не ви се струват чак толкова смешни.

Често е трудно, а понякога и невъзможно, да прецените сами дали носещият се от устата или от тялото ви миризис е лош, или не. Така че, когато вашият партньор ви предупреди за нещо подобно, той всъщност ви прави огромна услуга. Изключително важно е обаче как именно ще ви каже, че имате такъв проблем, тъй като това неминуемо ще се отрази по един или друг начин върху взаимоотношенията ви.

Ако кажете на человека с лош дъх или с неприятна телесна миризма нещо от рода на: „Къде е трутът?“ или „От теб се носи аромат на умрели лебеди“, той определено ще реагира крайно отрицателно, независимо че на вас това може да ви се струва удачна шега и да си въобразявате, че сте забавни — нещо, което за жалост мъжете са твърде склонни да правят, както видяхме и от полово присъщите особености и разлики в общуването. Тактичната дипломатичност, а не саркастичният хумор, е подходящият начин, по който да поднесете неприятните вести. Бихте могли да кажете примерно: „Миличка, вероятно днес си яла нещо, което се е отразило зле на дъха ти“ или „Да не би нещо със stomаха ти да не е наред, защото днес дъхът ти ми се

струва малко по-остър? Може би ако си измиеш зъбите или си изплакнеш устата с ментова вода нещата ще се оправят“. Така няма да нараните самолюбието на партньора си и ще му помогнете да запази лично достойнство.

Мъжете по-специално трябва да осъзнаят, че ако направят критичните си забележки загрижено, тактично и мило, партньорките им ще ги възприемат с благодарност и няма да се почувствува обидени и унижени.

Всичко това е валидно и за случаите, когато партньорът ви има неприятен мириз на тялото. Трябва да проявите тактичност и дипломатично да попитате например, дали не е имал особено тежък и изнервящ ден, който да е предизвикал емоционалния стрес и обилното изпотяване. Бихте могли да предложите с деликатен и обичлив тон да се изкъпете заедно, така че и двамата да се отпуснете и освежите. Това дори би могло да послужи за прелюдия къмекса. И нека пак повторим, най-важното е да проявите тактичност, така че да позволите на партньора си да съхрани личното си достойнство.

КАК ДА СЛОЖИТЕ КРАЙ НА ИНТИМНА ВРЪЗКА

Никой не обича да бъде отхвърлян и на никой не му е приятно, когато се наложи да отхвърли някого. И все пак, ако взаимоотношенията в интимната ви връзка не могат да се оправят, неминуемо ще ви се наложи да я прекъснете. И тук също е изключително важно да пощадите самолюбието на партньора си и да му позволите да запази лично достойнство.

Ако сте решили да сложите край на интимната си връзка, съобщете го на партньора си колкото е възможно по-спокойно. В повечето случаи прилагането на дихателната техника за отпускане ще ви помогне да запазите самообладание. Първо, в продължение на две секунди си поемете въздух на тънка струйка през устата. Задръжте го в дробовете си за няколко секунди, после съвсем бавно го издишайте. Това ще ви помогне да се успокоите. Второ, по време на целия разговор поддържайте визуален контакт лице в лице с партньора си. Трето, говорете направо и без заобикалки, като кажете на партньора си как се чувствате, как са ви се отразили влошениите ви взаимоотношения и какво сте желали и очаквали, но не сте получили от интимната ви

връзка. Не обвинявайте и не унижавайте партньора си. Така ще му помогнете да запази лично достойнство.

Ако не вие, а партньорът ви иска да прекъсне интимната ви връзка, опитайте се да го изслушате спокойно. Това ще ви позволи да се поучите от евентуалните си грешки. Когато нещата не вървят, повороятно е жената да направи първата стъпка към раздяла, а не мъжът. Според нашите правила за полово присъщи особености и разлики в общуването жените са по-склонни да подхождат директно към неприятните и проблемни ситуации, отколкото мъжете. Същите правила показват, че в случай на нужда жените охотно ще помолят за помощ и ще приемат да им се помогне, докато мъжете обикновено се опитват да се справят с проблемите самостоятелно. И тъй като жените по принцип са по-тактични и дипломатични, а освен това са готови по-открито и непосредствено да обсъждат проблемите и да изясняват чувствата си — което личи от правилата за полово присъщи особености и разлики в общуването — на тях им се отдава много по-добре, отколкото на мъжете, да слагат край на интимните връзки. При това в повечето случаи те щадят самолюбието на партньора си и му позволяват да запази лично достойнство.

КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВЯТ МЪЖЕТЕ, ЗА ДА ИМАТ ПО-ДОБРИ ИНТИМНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ЖЕНИТЕ

1. Мъжете трябва да проявяват по-голяма чувствителност и наблюдателност по отношение на несловесните сигнали на жената. От друга страна, те трябва да внимават и колко близо сядат до нея, както и какво физическо пространство заемат при установяване на интимни взаимоотношения.

2. Мъжете трябва да се научат да говорят и да изслушват жената, като си служат с по-разнообразни мимики на лицето, а също и да дават повече сигнали за внимание, усмивки и кимане в знак на съгласие.

3. Мъжете трябва да използват повече визуалния контакт, особено по време на любовния акт. Нищо не може да насъкъри и да отблъсне една жена повече от това да се люби с мъж, който изобщо не я поглежда. Според редица проучвания, повечето жени искат партньорът им да ги гледа в тези най-интимни моменти.

4. Мъжете трябва да се научат да бъдат по-добри слушатели — наистина да слушат какво им говори жената, а не постоянно да я

прекъсват или да сменят темата на разговора. Това ще им помогне да съхранят интимността с партньорката си.

5. Мъжете трябва да се научат да разнообразяват модулатиите на гласа си и интонациите на словото си — нещо, което жените тълкуват като израз на повече обич и интерес. Тоест, когато казва „обичам те“, мъжът трябва да го изрече страстно или поне развлънено. Много по-добре е да си замълчите, отколкото онова, което казвате, да прозвучи монотонно и сякаш отегчено, защото по този начин посланието ви може да смути и да обиди партньорката ви или да предизвика недоразумения между вас.

6. Мъжете трябва да бъдат по-нежни, когато докосват и галят жената. Освен това трябва повече и по-често да я прегръщат и гушкат.

7. Мъжете трябва да се стараят да говорят по-ясно и по-отчетливо, а не да предъвкват думите. Жената иска да чува всяка ваша дума — дайте ѝ тази възможност, не само по време на любовния акт, но и всеки път, когато говорите с нея.

8. Произнасяйте думите по-плавно и се постарайте да смекчите тона на гласа си. Ако тонът на мъжа е твърде оствър, той може да изглежда по-труднодостъпен. Освен това жените могат да си помислят, че е враждебно настроен, ядосан или нетърпелив. Ако мъжът използва по-плавен, по-задушевен тон, има по-голяма вероятност жената да го слуша с охота.

9. За да подчертаете някоя своя мисъл, служете си с ударения, а не с викове. Ако чувствате необходимост да наблегнете върху нещо, което казвате, особено в интимни моменти, не повишавайте тон. Например, ако искате да подчертаете силата на любовта си, не крещете „обичам те“, а по-скоро наблегнете върху „обичам“, като си послужите със съвсем леко възходяща интонация при втората сричка, което ще придае повече смисъл и дълбочина на казаното. А когато в интимни моменти говорите на партньорката си, нека гласът ви бъде задушевен, пълнозвучен,екси, приглушен.

10. Не се бойте да се разкриете емоционално, особено в леглото. Не се притеснявайте да споделяте мислите и чувствата си, особено ако те са свързани с интимните взаимоотношения с партньорката ви. Не цензурирайте мислите си, освободете се от задръжките си и спокойно изречете всичко, което ви е на ума и на сърцето.

11. Не си служете със заповеден тон и заповедни термини, никога не командвайте. В противен случай е повече от сигурно, че ще обидите партньорката си. Използвайте повече нежни обръщения и учтиви думи и обрати на речта, ако искате тя да откликне положително на исканията ви. Командният тон и заповедите само биха я отчуждили от вас.

12. В интимни моменти и особено по време на любовния акт, когато сте съгласни с някоя молба или желание на партньорката си, вместо да кажете сухо „да“, „добре“ или „дадено“, по-скоро кажете гърлено „хммм“, тъй като това звуци много по-чувствено и създава по-задушевна атмосфера.

13. Мъжете трябва да свикнат да правят повече комплименти, като си служат с по-описателни прилагателни за това как изглежда, как ухае, как звучи и как усещат при докосване партньорката си, особено в интимни моменти и по време на любовния акт. Използвайте повече подсилващи наречия и прилагателни, примерно във фрази от рода на: „Ти си толкова прекрасна“, „Ти си невероятно красива“, „Толкова си сладка“ или „Ухаеш страхотно хубаво“.

14. Подсилете емоционалната обагреност на думите си, като кажете примерно: „Наистина желая...“, „Наистина се надявам...“ или „Чувствам, че...“. По такъв начин ще накарате партньорката си да почувства още по-голяма близост с вас, защото всъщност ще говорите на нейния език, което ще намали до минимум опасността да я отчуждите.

15. Не отговаряйте на въпросите ѝ едносрочно с „да“, „не“, „аха“. Постарайте се да използвате различни тонове на гласа и разширете отговорите си, като кажете например: „Да, прекрасно би било“ или „Не, не ми се иска“. Отпуснете се и дайте словесен израз на същността си не само в леглото, а и винаги, когато говорите с партньорката си.

16. Когато говорите интимно на някоя жена, използвайте повече прилагателни, които изразяват възхита и обожание. Редица проучвания доказват, че жените като цяло са приучени от най-ранно детство — а следователно именно това и очакват от вас — да чуват колко са красиви и желани, колко са обичани и обожавани.

17. Използвайте повече нежни и ласкови обръщения — „миличко“, „слънчице“, „съкровище“, „любима“, „любов моя“ и т.н. Те

ще скрепят изключително силно близостта между вас и партньорката ви.

18. Не говорете „мръсни приказки“ и не използвайте цинизми, освен ако предварително не сте получили изрично уверение, че те не биха притеснили или обидили партньорката ви. Редица проучвания сочат, че жените като цяло не обичат да чуват цинизми в леглото. Може би е добре двамата да си измислите някои ваши си термини, с които да обозначавате по-специалните части на телата си. Откритото и непосредствено общуване най-добре ще ви разкрие какво възбужда и какво отблъска всеки от вас.

19. Нека не ви се свидят комплиментите, особено по време на любовния акт. Но бъдете искрени в онова, което казвате, защото фалшът се долавя много лесно и отблъска. Освен това не правете комплименти на жената само и единствено за външния вид и физическите й достойнства. Хвалете също така и нейната интелигентност, характер, топлота и други човешки качества. И използвайте всичките си сетива, за да изразите по-живописно чувствата, които изпитвате към жената.

20. Никога не изразявайте обичта и привързаността си посредством саркастичен хумор и никога не дразнете и не закачайтежената на лични теми и неща, към които е особено чувствителна.

21. Не се бойте и не се притеснявайте да плачете, когато се чувствате наранени, отчаяни или ядосани. Повечето жени ще ви почувствуваат още по-блиски, ако разкриете сърцето си и плачете пред тях, особено в емоционално наситени и интимни моменти.

22. Не се бойте и не се притеснявайте да повдигате и да обсъждате лични теми. Не бягайте от проблема. По-добре подходитекъм него открыто, искрено, непосредствено и, разбира се, тактично. Ако някоя жена ви попита какво има или какво не е наред, не ѝ отговаряйте сухо „Нищо“. Просто ѝ кажете какво става.

23. Не се бойте и не се притеснявайте да повдигате и да обсъждате въпроса за безопасния секс, предаваните по полов път заболявания и СПИН.

24. Не се бойте и не се притеснявайте да кажете „извинявай“ или „съжалявам“. Когато сте сгрешили — признайте го и се извинете. Когато се извинявате, влагайте повече чувство в гласа си и използвайте по-богато модулиран тон, така че да проличи, че сте искрени.

25. Когато говорите с жена, използвайте по-задушевен и почувстваен тон на гласа, особено при обсъждане на интимни аспекти от взаимоотношенията.

26. Не се бойте и не се притеснявайте да изказвате по-интимни желания. Но използвайте повече нежни обръщания, когато искате нещо в леглото. Не излайвайте заповедно: „Я ме яхни“. По-скоро оформете желанието си като въпрос, украсете го с ласкателно обръщение и учтив обрат на речта, например: „Съкровище, прекрасно ще е да те усетя върху мен, не ти ли се иска и на теб да опитаме по този начин?“.

27. Когато говорите на жена в леглото, тя трябва да разбере, че е желана. Трябва да й кажете и да я накарате да почувства, че еекси, женствена, искана и обичана, което ще я направи много по-отзовчива на ласките ви.

28. Не се бойте и не се притеснявайте да изказвате на глас емоциите и чувствата си, особено по време на любовния акт. Отпуснете се, усещайте, чувствайте и давайте словесен израз на усещанията и на чувствата си с богато нюансиран и задушевен тон на гласа. Ако гласът ви е скован, монотонен и неизразителен, ще звучите сухо и снизходително, което ще попречи на жената даолови истинската ви същност и вероятно ще я накара да си изгради погрешна и неблагоприятна представа за вас.

29. Не изреждайте само сухите факти, когато говорите с жена. Постарайте се да навлизате в повече подробности, особено при интимно общуване, защото жените са особено чувствителни спрямо детайлите и нюансите.

30. Не прекъсвайте говорещата жена и не се опитвайте да доизказвате мислите ѝ и да довършвате изреченията ѝ вместо нея, особено преди, по време на и след любовния акт.

31. Когато се карате, спорите или сте на различни мнения, не ставайте саркастични и не си служете с майтапи. Придържайте се към темата на спора, не я сменяйте произволно, защото това ще отчужди партньорката ви от вас.

32. Когато ви се наложи да кажете онова, което „трудно може да бъде казано“, направете го внимателно и тактично, така че да не нараните самолюбието на партньорката си.

33. Ако нещо ви тревожи и жената попита: „Какво не е наред?“ не ѝ отговаряйте „Нищо“. Споделете с нея чувствата и мислите си.

34. Свикнете да не се притеснявате и да приемате непосредствено похвалите и комплиментите, които жената ви отправя по отношение на ваши интимни качества и достойнства.

КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВЯТ ЖЕНИТЕ, ЗА ДА ИМАТ ПО-ДОБРИ ИНТИМНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С МЪЖЕТЕ

1. Не очаквайте от мъжа да чете мислите ви. Кажете му какво желаете с непосредствен и обичлив тон, като използвате много ласкави и нежни обръщения.

2. Не се бойте и не се притеснявайте първи да докоснете интимно партньора си и да направите първата крачка към сексуална близост. Редица проучвания сочат, че повечето мъже оценяват високо и се радват на подобен жест.

3. Никога не разпространявайте интимна тайна, която някой мъж е споделил с вас. Това повече от сигурно ще сложи край на връзката ви — особено ако той разбере, че сте я казали на трети човек.

4. По време на любовния акт не се бойте и не се притеснявайте да се смеете и кикотите. Бъдете кокетни и играви, тъй като това обикновено кара мъжа да се чувства по-уверено и по-спокойно.

5. Не се бойте и не се притеснявайте да заговорите за нещата, които бихте желали партньорът ви да направи за вас в леглото. Поддържайте с него обратна връзка, като казвате, примерно: „Това е толкова прекрасно“ или „Да, точно там“, за да може той да разбере какво ви носи наслада.

6. При спор не припомняйте и не натяквайте за лоши моменти от миналото. Това може да смути и отчужди партньора ви, тъй като мъжете не спорят по такъв начин. Придържайте се към настоящия проблем.

7. Не цензурирайте мислите си, нека потокът на съзнанието ви тече непосредствено, особено що се отнася до интимните ви фантазии, защото това често води до установяване на още по-голяма близост с партньора.

8. След като сте поставили пред партньора си някакъв проблем, не се извинявайте. Бъдете тактични естествено, но не се извинявайте, освен ако грешката наистина не е ваша.

9. Не се опитвайте да се състезавате с партньора си по отношение на неприятностите. Ако той ви чувства интимно близки и

сподели с вас свое затруднение, не отвръщайте веднага, че и вие също имате някакъв проблем. По-добре е да го изслушате и да покажете съпричастност, така че да го уверите, че има вашата пълна подкрепа и разбиране.

10. Ако нямате желание за секс, бъдете тактични и се постарате да уверите партньора си, че нежеланието ви не е свързано лично с него. Никога не лишавайте партньора си от секс като един вид наказание за това, че ви е ядосал или че е предизвикал недоволството ви. Поставете открыто и обсъдете възникналия проблем, преди да си легнете.

11. Не натяквайте на мъжа за това, че е затворен и необщителен. По-скоро му дайте ясно да разбере, че винаги сте на негово разположение, когато пожелае да говори с вас по каквito и да било въпроси. Много често проявените от ваша страна чувствителност и нежност ще накарат мъжа да се разкрие, тъй като той постепенно ще осъзнае, че при вас е в безопасност.

Ако и мъжете, и жените включат в интимните си взаимоотношения правилата, посочени в този и в предходния раздели, ще открият, че връзката им ще стане не само много по-смислена, но и много по-чувствена и по-нежна.

ШЕСТА ГЛАВА

КАК ДА ПРЕОДОЛЕЕТЕ ПРОПАСТТА В ОБЩУВАНЕТО НА РАБОТНОТО СИ МЯСТО

Въз основа на посочените във втора глава 105 полово присъщи особености и разлики в начина, по който общуват мъжете и жените, могат да бъдат обособени 40 такива разлики, които засягат пряко взаимоотношенията ви с представителите на противоположния пол на работното ви място и които, ако не бъдат осмислени, разбрани и прилагани, могат да съсипят кариерата ви. Сами ще видите, че някои от тях са подобни на онези, за които вече говорихме в четвърта глава (личен живот) и в пета глава (интимен живот), но тук те са разгледани в различен контекст — в ситуации, свързани с междуличностните взаимоотношения между мъжете и жените на работното място.

1. Мъжете заемат повече физическо пространство, когато стоят или седят, докато жените заемат по-малко физическо пространство, което се възприема като по-подчинено присъствие.

2. Мъжете жестикулират по-силово, по-ъгловато и по-рязко, като жестовете им са встрани от тялото, обикновено с насочени пръсти, докато жените жестикулират по-леко и по-плавно, близо до тялото, с по-раздалечени пръсти и окръглени длани.

3. Когато слушат седнали, мъжете заемат по-nehайни пози и обикновено се отпускат назад, докато жените седят по-прибрано и се привеждат напред.

4. Жените предоставят повече сигнали за внимателно слушане — посредством език на тялото, мимика и глас — отколкото мъжете, и са по-чувствителни от тях към несловесното общуване.

5. В деловото общуване мъжете прекъсват говорещия повече от жените.

6. Жените имат по-високо поставени гласове. Когато обаче те са твърде високи и пискливи, придават на жената по-детинско звучене, поради което деловите ѝ партньори са склонни да ѝ гласуват по-малко доверие, отколкото на някой мъж.

7. Мъжете говорят по-силно и по-високо, по-рязко, с накъсани тон и фрази, поради което често звучат по-остро и по-грубо.

8. Мъжете обикновено подчертават възлови моменти от онова, за което говорят, като повишават тона на гласа си, докато жените го правят посредством наблягане върху определени думи и промяна в интонацията.

9. Жените създават впечатление, че говорят по-бързо, отколкото мъжете.

10. Мъжете проявяват по-голяма склонност да monopolизират разговора, отколкото жените.

11. Мъжете говорят повече за неща и дейности, например какво са правила, правят и се канят да правят. Жените обикновено говорят повече за хората в деловата сфера, за техните междуличностни взаимоотношения и за собствените си чувства по тези въпроси.

12. На работното място, с колегите и с деловите си партньори мъжете говорят много по-малко за личния си живот, отколкото жените.

13. Мъжете формулират преки твърдения и отправят повече преки обвинения, отколкото жените.

14. Мъжете са не толкова словоохотливи и по-бързо преминават към същината на темата, отколкото жените, които са склонни да говорят завоалирано и със заобикалки.

15. Жените обикновено употребяват много повече запълващи паузите в разговора междуметия (напр. „ъхм“), отколкото мъжете.

16. Мъжете употребяват много по-малко подсилващи наречия (напр. „толкова“, „наистина“, „доста“, „твърде“), отколкото жените.

17. Обикновено по време на един и същ разговор мъжете говорят повече по темите, които самите те са повдигнали, въпреки че жените предлагат повече теми за обсъждане.

18. Жените формулират граматически по-правилно фразите си, отколкото мъжете.

19. Мъжете отговарят на въпросите декларативно, докато жените отвръщат на въпроса с въпрос.

20. Мъжете правят повече декларативни твърдения, докато жените правят по-неуверено и по-колебливо звучащи твърдения, като или използват „опашати“ въпроси, или си служат с леко възходяща въпросителна интонация при изказване на твърдения.

21. Мъжете отправят повече директни и резки команди, докато жените смекчават заповедите с учтиви форми на речта и любезна интонация.

22. В деловата сфера мъжете много рядко и много по-малко използват психологически и емоционално заредени глаголи (напр. „чувствам“, „надявам се“), отколкото жените.

23. Мъжете отговарят на въпросите немногословно, докато жените обикновено дават пространни отговори и обясняват повече нещата.

24. Когато сменят темата по време на разговор, мъжете използват повече междууметия и паразитни думи и изрази (напр. „О!“, „впрочем“, „да речем“), докато жените си служат предимно със съюзи, съюзни думи и съюзни изрази (напр. „и“, „но“, „и все пак“, „между другото“).

25. По време на разговор мъжете използват повече и по-категорични определения (напр. „винаги“, „никога“, „нищо“), докато жените си служат с по-уклончиви определения (напр. „малко“, „много“, „до известна степен“).

26. Мъжете заявяват исканията си направо, кратко и ясно, докато жените ги отправят по-завоалирано, обикновено в сложни съставни изречения.

27. Мъжете употребяват много повече груби думи и изрази, жаргон и ругатни, отколкото жените.

28. Мъжете имат склонност към изнасяне на лекции и монологични изяви, докато жените се стремят да поддържат диалог.

29. Мъжете имат по-аналитичен и дистанциран подход към решаване на проблемите, докато жените подхождат към тях по-емоционално и ги приемат доста лично.

30. Мъжете са ориентирани предимно към решаване на задачи и извършване на конкретни дейности. Те биха попитали: „Е, какво ще свърши всеки от нас по конкретния въпрос?“. Жените са ориентирани по-скоро към поддържане на взаимоотношения, затова биха попитали: „Е, какво е отношението на всеки от вас по конкретния въпрос?“.

31. Мъжете използват повече саркастични забележки, физически шеги и дразнещи закачки, за да покажат привързаност и да установят дружески връзки в деловата сфера. Те разказват и повече вицове и анекдоти, отколкото жените.

32. Мъжете възприемат всичко много по-критично и по-неемоционално.

33. Когато са отчаяни или разочаровани в деловата сфера, жените често плачат, докато мъжете обикновено викат и крещят.

34. Мъжете проявяват по-голяма склонност да налагат своите мнения и възгледи на другите, отколкото жените.

35. В деловата сфера мъжете са по-нападателни и по-склонни да спорят, отколкото жените.

36. Мъжете обикновено не затаяват яд и неприязнь, за разлика от жените.

37. По време на делови спор жените проявяват склонност да се връщат към отрицателни случаи от миналото, докато мъжете се придържат към настоящия проблем.

38. Мъжете много рядко биха потърсили и приели помощ, като обикновено се опитват да се справят с нещата сами.

39. В деловата сфера жените обикновено са по-дипломатични, докато мъжете са по-резки и по-нетактични.

40. В деловата сфера жените обикновено приемат твърде лично словесното отхвърляне, за разлика от мъжете.

За да могат да отстояват по-успешно личното си достойнство и за да им бъде засвидетелствано повече уважение в деловата сфера, жените трябва да развият по-налагащи се и вдъхващи респект умения за професионално общуване.

Тъй като мъжете по принцип са се изявявали много по-дълго в деловата сфера, в интерес на жените е да се поучат и да усвоят някои от използваните от тях умения за делово общуване.

Като осъзнайат, разберат и възприемат повечето правила, успешно прилагани от мъжете в света на бизнеса, жените ще могат да подобрят и да увеличат значително възможностите си за професионална кариера.

От друга страна, има и редица уроци, които мъжете биха могли да усвоят от жените в сферата на деловите взаимоотношения. Да се надяваме, че постепенното и все по-успешно навлизане на жените в света на бизнеса (като същевременно те изучат и усвоят правилата за ефективно делово общуване) ще доведе до изчезване на грозните и полово унизителни предразсъдъци и стереотипи в тази област от човешкия живот. В тази насока много може да помогне начинът, по

който жените се представят и се изявяват в деловата сфера. В тази глава ще разгледаме полово присъщите на мъжете и на жените особености и разлики в общуването в света на бизнеса. Същевременно ще дадем на представителите и на двата пола познание за онези методи, подходи и умения, които са им необходими, за да се наложат по един по-положителен и по-убедителен начин в деловия свят.

Тъй като мъжете са присъствали и са се изявявали в деловата сфера много по-дълго от жените, повечето препоръки в тази глава са насочени към жените.

ПОДХОДЯЩА ДЕЛОВА ИЗЯВА

Много често посредством неподходящата си изява човек може да създаде погрешна представа за себе си у своите колеги, делови сътрудници и партньори. Точно така станало и с една моя клиентка — трийсет и шест годишна, умна, красива, подходящо обличаща се и добре възпитана жена, работеща в сферата на банковите инвестиции. Посредством своята работа тя непрекъснато увеличавала приходите и престижа на фирмата, за която работела, но никога не получавала финансови компенсации за свършеното от нея. Нещо повече, постоянно била притеснявана и засрамвана от своя шеф, който често я „мачкал“ и се отнасял към нея много снизходително, като към неразумно дете.

Въпреки че външният ѝ вид бил делови и много професионален, тя звучала по-скоро като малка ученичка, с колебливи интонации и високо поставен, леко писклив глас.

Всеки път, когато изказвала мнение или заявявала някакво твърдение, гласът ѝ бил неуверен и звучал така, сякаш задава въпрос. Хората трудно я чували, когато говорела, понеже гласът ѝ треперел и обикновено загъхвал в края на изреченията. В повечето случаи говорела с наведена надолу глава, само от време на време поглеждала събеседника си колебливо, от долу нагоре и малко под ъгъл, като срамежливо дете, което очаква всеки момент да бъде смърено за нещо.

Тя пристигна в офиса ми обляна в сълзи и ми разказа какво ѝ се било случило малко по-рано същия ден.

По всичко личало, че нейният отдел в банката ще изгуби един доста сериозен вложител инвеститор, но тя успяла някак да убеди

господина да не оттегля сметката си от тяхната фирма. Докато говорела с него по телефона, шефът ѝ висял над главата и слушал разговора. По едно време написал нещо на едно листче и ѝ го подал. Тя го прочела и останала като гръмната. Вместо да ѝ напише примерно: „Чудесно се справяш!“ или „Продължавай в същия дух!“, шефът ѝ бил надраскал: „Просто не мога да повярвам, че той не закрива сметката си при нас. Да не си спала с него?“. След като ѝ подал бележката, шефът ѝ се ухилил мръснишки и си отишъл в кабинета. Тя се почувствала безкрайно обидена и унизена. Приключи разговора с клиента, а очите ѝ се нали със сълзи. Била толкова ядосана на шефа си, че отложила за следващия ден всичките си служебни задачи и си тръгнала, за да си ближе раните насаме.

Съгласих се, че шефът ѝ несъмнено не е бил прав и че се е проявил некоректно. Но същевременно изтъкнах, че неговото поведение вероятно е било продиктувано от собствената ѝ липса на умения за делово общуване. Предположих и споделих с нея своето мнение, че по всяка вероятност леко пискливият ѝ глас, подсказващите колебливост интонации, „неувереният“ език на тялото, а също и това, че изглежда до този момент не е пресичала категорично подобни „сексистки забележки“ са все фактори, допринесли за неприятната случка.

Тя се съгласи чистосърдечно с мен и през следващите няколко дни двете много усилено работихме заедно, за да подобрим уменията ѝ за делова изява и общуване. След около седмица шефът ѝ отново се опитал да я смuti и оскърби с подобна унизителна забележка. Но този път тя вирнала глава, погледнала го право в очите и му казала с ниско поставен, плътен, идващ от коремната кухина глас: „Неприемливо е да ми говорите по този начин и аз няма да допусна подобно отношение“. След което се врътнала рязко и бързо се отдалечила от него. Шефът ѝ буквално замръзнал и останал да гледа след нея с отворена уста и невярващ поглед.

Много често мъжете в деловата сфера могат с лекота да смуят и притеснят една жена, тъй като жените по принцип са възпитавани от най-ранно детство да бъдат по-хрисими и да не бъдат нападателни, поради което те просто не знаят как да общуват в подобни ситуации. Неотдавнашно проучване на сп. „Глемър“ („Блясък“) показва, че въпреки уж еднаквите възможности за професионална изява, жените

имат усещането, че им се предоставят много по-малко добри условия за делова кариера, отколкото на мъжете.

ТОЙ Е ПОХВАЛНО АГРЕСИВЕН, НО ТЯ Е КУЧКА

Вече видяхме по колко различен начин възприемаме хората, съобразно пола им. В деловия свят, когато някой мъж иска и нареджа нещо да бъде направено точно както е казал, и то веднага, за него обикновено се твърди, че „владее положението“ и той бива възприеман положително, като „похвално агресивен бизнесмен“. Когато обаче някоя жена на същата позиция иска от свой колега мъж да свърши нещо бързо и „по нейному“, околните обикновено я възприемат и окачествяват като „кучка“ — тоест като капризна командаджийка.

Вероятно в света на бизнеса жените често биват наричани „кучки“, защото използват доста от типично мъжките средства и методи за делово междуличностно общуване, които обаче околните възприемат като отрицателни характеристики, когато идват от страна на жена — например говоренето с по-разко звучащи, неемоционални и накъсани изречения. По време на едно неотдавнашно предаване, излъчено по националния телевизионен канал (NBC), Мария Шрайвър интервюира актрисата Деми Мур, която сподели, че в Холивуд обикновено я възприемат и характеризират като „кучка“, докато тя всъщност просто се проявява като „силна личност със собствено мнение“. В друго свое интервю, за сп. „Ванити феър“ („Панаир на суетата“), актрисата допълва: „Ако сте жена и настоявате да получите това, което искате, към вас се отнасят по-различно, отколкото биха се отнасяли към някой мъж. Пък и на журналистите от средствата за масово осведомяване, а и на тяхната аудитория също, е много по-интересно да пишат, говорят, четат и слушат за «кучки», отколкото за някоя мила, възпитана и сдържана жена“.

За жалост тези допотопни стереотипи все още съществуват. Когато жените изчистят езика и словесната си изява от присъщите им „женски“ прийоми и обрати на речта, те звучат необичайно и чуждо за околните. В подобни случаи мъжете твърде често ги възприемат отрицателно и ги наричат „кучки“, въпреки че в действителност изобщо не са прави. Защото когато им се налага да поемат професионална отговорност и да се справят с различни делови ситуации, за жените е наложително да използват мъжки техники за

общуване. Но пък от друга страна, те разполагат с прекрасната възможност да ги обогатят със своя женски стил на общуване, с което несъмнено могат да допринесат за по-доброто междуличностно разбирателство между колегите и сътрудниците. Ето някои от полово присъщите характерни черти на женския начин на общуване, които биха били от полза в деловата сфера: по-добри умения да слушат, по-учтиво изказване на изисквания, засвидетелстване на разбиране и топлота посредством мимика на лицето и визуален контакт, изразяване на повече емоционалност чрез гласа, използване на повече психологически заредени глаголи, по-голяма дипломатичност и тактичност. И тъй като женският стил на общуване несъмнено улеснява продуктивността и колективната дейност, то вероятно и за мъжете би било от полза, ако използват някои от присъщите „женски“ похвати.

Всъщност според д-р Джудит Рознър от Калифорнийския университет много е възможно полово присъщите особености в женския стил на междуличностни взаимоотношения да станат водещи и да залегнат в основата на бъдещата нова ера в общуването, в която навлиза човечеството. Това е особено валидно за деловата сфера, тъй като жените съумяват много успешно да вдъхновяват другите, да взаимодействват безконфликтно с хората, да подтикват служителите да участват по-дейно и по-отговорно в общата работа, като им посочват как биха могли да постигнат личните си цели, ако допринасят по-активно за осъществяване целите на фирмата или организацията, за която работят.

Ако представителите и на двата пола оценят, проявят желание и съумеят да включат в съответния си начин на общуване най-добрите полово присъщи особености от комуникативния стил на другия пол, те вероятно ще успеят да установят по-ефективни междуличностни взаимоотношения в деловата сфера и да създадат много по-приятна атмосфера както на работните си места, така и в света на бизнеса като цяло.

ЕЗИКЪТ НА ТЯЛОТО В СЛУЖЕБНИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Както видяхме в предходния раздел, езикът на тялото на мъжете и на жените също може да бъде изтълкуван погрешно, което да доведе до редица недоразумения, както в случаите, когато „напористите“

мъже биват възприемани като „похвално агресивни“, а „напористите“ жени — като „кучки“.

Независимо дали сте мъж, или жена, вие естествено бихте желали останалите хора да ви възприемат правилно и с повече уважение. За да го постигнете, е необходимо да си служите с подходящи език на тялото и пози, в зависимост от полово присъщите особености в начина, по който общуват мъжете и жените. От тях например става ясно, че обикновено езикът на тялото и позицията на главата на жените внушават неувереност и колебливост, за разлика от тези на мъжете. Жените заемат по-малко физическо пространство, жестовете им са по-окръглени, те много по-рядко навлизат в личното пространство на друг човек, а при така наречените отрицателни ситуации много по-често свеждат очи, за да избегнат „кръстосване“ и „дуел“ на погледи. Това поведение често може да бъде изтълкувано като колебливост и неувереност в собствените сили и правота. Ето защо за жените е крайно важно да се научат да държат главите си изправени, да ходят и седят с опънати назад рамене, да „вирват“ брадички, ако искат околните да ги възприемат като самоуверени личности, които знаят какво предлагат и какво искат. Антропологът Дейвид Гивънс от Вашингтонския университет подкрепя този извод и съветва жените в света на бизнеса да се откажат от своите „мекущави сигнали“, тоест да престанат да присвиват рамене и да гушат глава в тях, да се усмихват по-рядко, а когато седят на маса (заседателна или на преговори) — да свикнат да сключват длани пред себе си и да се привеждат по-напред към масата, което околните ще изтълкуват като белег за „похвална агресивност“ и самоувереност.

Редица изследвания сочат, че мъжете и жените се различават и по отношение на движенията и позите на телата си. Както личи и от нашия списък на полово присъщите особености и разлики в общуването, жените се въртят и наместват много по-малко и по-рядко от мъжете. Освен това те обикновено се привеждат напред и имат по-изразителни жестове и движения на главата, отколкото мъжете. Тези поведенчески навици създават впечатление, че жените са по-добри слушатели, отколкото мъжете. А това е нещо, което може да бъде много резултатно в сферата на деловите взаимоотношения.

Заеманото пространство е друга голяма полово присъща разлика в начина, по който общуват мъжете и жените. Мъжете обикновено

заемат повече физическо пространство, особено когато седят, защото разкрачват и протягат крака и често премятат ръцете си върху облегалката на стола или ги простират широко встрани, например по облегалката на дивана или на съседен стол.

За да може една жена, която се изявява в сферата на бизнеса, да излъчва повече властност и самоувереност, тя също трябва да се стреми да заема повече физическо пространство. Което, разбира се, съвсем не означава, че и тя трябва да седи с широко разкraчени крака. Но по време на делова среща например, жената трябва да разполага по-нашироко документите и материалите си върху масата, да се старае да заема повече физическо пространство като обляга ръце по-встрани и жестикулира по-далеч от тялото, когато говори. По такъв начин тя ще внушава повече значимост и самоувереност. Тази техника може много ефективно да помогне на жените да придобият самочувствието, че заемат повече физическо пространство в помещението, особено ако по принцип са по-дребнички.

Моята клиентка Белинда — миньонче, около метър и шейсет висока, четирийсет и пет кила с дрехите, инженер ракетчик — ми каза, че се чувствала ужасно притеснена и потисната в присъствието на своите колеги мъже, особено когато трябвало да представя пред тях проекти. Чувствала се просто „смачкана“ от всички онези огромни и шумни мъжаги край нея.

Научих я как може да изглежда по-голяма, като се движи повече и по-рязко из помещението, като разполага ръцете си от двете страни на катедрата и си служи с широки, „всеобхватни“ жестове, когато говори. След следващото ѝ представяне на някакъв проект тя ми каза, че за първи път в живота си усетила, че има повече контрол над аудиторията. Това, от своя страна, ѝ вдъхнало повече властност, самоувереност и чувство за собствена значимост. Докато говорела, използвайки нововъзприетия език на тялото, забелязала, че колегите ѝ мъже я слушат по- внимателно и откликоват по-адекватно на думите ѝ — нещо, което никога преди не ѝ се било случвало.

В сферата на бизнеса мъжете и жените трябва да се взаимноприемат взаимно като равнопоставени и равностойни партньори. Подобна равнопоставеност се внушава особено добре посредством заеманото физическо пространство в помещението. За да постигнат по-равностоен статус, жените никога не бива да се поддават на онези свои

полово присъщи особености и разлики в общуването, които ги карат например да заобикалят мъжете или да се отдръпват от пътя им, тъй като според редица проучвания този техен поведенчески навик внушава покорност и ниско самочувствие.

израз на лицето

Проучването на Дебора Танън показва, че жените обикновено сядат по-близо една до друга и се гледат право в лицата, докато мъжете сядат под ъгъл и встрани и никога не се гледат право в лицата. Тя твърди, че за мъжете е присъщо да отбягват визуалния контакт и да се следят непряко.

Но по време на разговор е изключително неприятно и объркващо, ако събеседникът изобщо не те поглежда. Ето защо в тази насока мъжете трябва да се поучат от полово присъщите на жените поведенчески особености и да свикнат да стоят и да сядат по-близо до събеседника си, както и да осъществяват по-голям и по-прям визуален контакт.

Повечето хора не обичат да поддържат пряк визуален контакт с друг човек, защото това ги кара да се чувстват неудобно. Както вече казах и в четвърта глава, директният и упорит поглед може да ви внуши и чувство за заплаха. Добрият и незаплашителен визуален контакт означава последователно, за по две-три секунди да обхващате с поглед цялото лице на събеседника си, после да спирате очи върху неговите очи, върху носа, устата, брадичката му, отново да обхващате цялото лице — и така по време на целия разговор.

Прилагането на тази техника за поддържане на визуален контакт ще внуши на събеседника ви впечатлението, че наистина се интересувате от това, което говори, тъй като не се създава усещане за заплаха, нито пък чувство на неудобство.

движение на очите

Също както и усмихването, движението на очите е изключително важно изразно средство при общуването. Използването на неправилни движения на очите и насочване на погледа също може да предизвика недоразумения.

Моята клиентка Мелиса, трийсет и три годишна, дойде при мен, за да поработим върху уменията ѝ за общуване. Веднага ми направи впечатление, че Мелиса непрекъснато повдига вежди и отваря много широко очи всеки път, когато иска да подчертава някоя своя мисъл. Това обаче я правеше да изглежда глуповато наивна. Когато ѝ обърнах внимание върху този неин навик, тя изобщо не се изненада, а сподели, че преди време неин колега ѝ бил казал, че винаги изглежда „наивна“ и „нерешителна“. След като се научи да контролира своето „кокорене“, Мелиса забелязала, че колегите ѝ мъже започнали да се отнасят към нея много по-сериозно.

КИМАНЕ И УСМИХВАНЕ

Посредством присъщите им като стил на общуване усмивки и кимания жените често дават сигнали, които водят до недоразумения. Полово присъщите особености и разлики в общуването сочат, че жените обикновено изразяват съгласие и одобрение като се усмихват, кимат с глава и отронват „ъхм, ъхм“. Когато слушат, жените се усмихват дори още повече. Но това често може да бъде изтълкувано погрешно, както станало и в случая с Рейчъл и Луис.

Луис бил търговски представител на една фирма, която продавала канцеларско оборудване. Веднъж той се опитвал да продаде една фотокопирна машина на Рейчъл, която била офисмениджър и отговаряла за покупките на всичко необходимо. Докато запознавал Рейчъл с достойнствата на предлаганата от него техника, Луис бил убеден, че продажбата му е в кърпа вързана. Рейчъл непрекъснато му се усмихвала, гледала го право в очите и често-често кимала с глава, което създавало впечатление, че тя е дълбоко убедена, че бизнесът на фирмата ѝ напълно ще закъса, ако не купи предлаганата от Луис фотокопирна машина. Рейчъл често вмятала „ъхм, ъхм“ с леко възходяща интонация, което Луис възприел като допълнително потвърждение, че сделката е повече от сигурна. Затова направо онемял от изненада, когато Рейчъл в един момент му заявила, все така усмихната и гледайки го право в очите, че изобщо няма намерение да купува нова фотокопирна машина и че ще си ползва и занапред стария модел, от който била много доволна, независимо че не бил от най-съвременните.

Типично женските полово присъщи особености в общуването на Рейчъл, включително изразът на лицето ѝ, създали у Луис погрешни впечатления. И тъй като Рейчъл от самото начало си знаела, че няма да купи фотокопирната машина, тя не бивало да оставя Луис да говори надълго и нашироко и така да губи и неговото, и своето време. А Луис се ядосал толкова много от подвеждащите несловесни сигнали на Рейчъл, че никога повече не пожелал да търгува с нея.

Лесно можем да си обясним как именно се е получило недоразумението. Рейчъл просто искала да прояви учтивост, като изслуша онова, което Луис има да ѝ казва, и като прояви интерес. Но именно тази особеност в начина, по който общуват жените, предизвикала недоразумението. Ето защо жената трябва да внимава за поведенческите си навици и особено в сферата на деловите взаимоотношения да не дава вид на съгласие, като се усмихва, кима и вметва „ъхм, ъхм“, освен ако наистина не е съгласна.

Въпреки че в подобни случаи най-добре би било да се използва директния подход с фрази от рода на: „В настоящия момент предложението ви не ме интересува“ или „Ще трябва да откажа, но все пак ви благодаря за предложението“, в много ситуации „мълчаливият“ израз на лицето е истинско злато. Липсата на мимически и безсловесни сигнали за съгласие, особено когато предложението не ви интересува, ще помогне на ответната страна много по-бързо да се ориентира.

Но трябва да отбележим, че типично мъжките поведенчески навици на Луис, а именно да изнася лекции и да се впуска в безспирен монолог, без да позволи на Рейчъл да вметне ни една дума, също са допринесли за възникналото недоразумение. Ето защо мъжете трябва да осъзнайт, че разговорът е двустранен процес — на даване и получаване, нещо подобно на игра на тенис, когато единият играч прехвърля топката през мрежата, а другият му я връща с ответен удар. За да не се получават подобни недоразумения, е необходимо непрекъснато „прехвърляне на топката“ от едната към другата страна.

Освен това, когато разговарят с жени, мъжете трябва да се научат да дават повече мимически и несловесни сигнали за внимание. В противен случай жените ги възприемат като студени, незаинтересовани и нетolerантни, както сочи и едно проучване на д-р Даниъл Малц и Рут Боркър.

И все пак в сферата на деловите взаимоотношения е добре да се усмихвате само когато това е наистина подходящо и необходимо. За жалост доста жени понякога се смеят и дори кикоят просто като реакция на изпитваната от тях нервност и притеснение. А това може да създаде погрешни впечатления. В никакъв случай не искам да кажа, че не бива да се усмихвате и да поздравявате сърдечно хората на работното си място. Но нека усмивката не „виси“ като залепена на лицето ви през целия ден, особено когато обсъждате сериозни делови теми. В противен случай околните могат да решат, че не се отнасяте сериозно към работата си.

Накратко, по време на разговор с жена мъжете трябва да предоставят повече сигнали за внимание, докато при разговор с мъж жените трябва да предоставят само онези сигнали за внимание, които са подходящи за случая.

НЕДОРАЗУМЕНИЯ С ДОКОСВАНИЯТА НА РАБОТНОТО МЯСТО

Докосването може да бъде възприето като сексуална подкова, особено ако сте жена.

Канди работеше за голяма телекомуникационна фирма. Тя беше изключително интелигентна и лъчезарна млада жена, със сияйна усмивка и кипящ от жизненост темперамент.

Един ден нейният шеф й дал писмена оценка за напредъка в работата ѝ. Канди била истински шокирана, когато прочела следната критична забележка: „Държиш се неподходящо фамилиарно с клиентите. Докосваш прекалено много хора. В твой интерес е да преразгледаш и да промениш поведението си, ако не искаш хората да си създадат погрешно впечатление за теб“.

Колкото и да ѝ било неприятно да прочете подобни думи, Канди осъзнала, че шефът ѝ е прав. С честите си докосвания тя действително правела погрешно впечатление. Усилията ѝ да засвидетелства човешка топлота и съпричастност понякога наистина били възприемани като прикрита сексуална подкова.

След като престанала със своите добродушни докосвания, Канди забелязала, че сексуалните намеци от страна на нейни колеги и сътрудници също престанали, а клиентите сякаш започнали да се отнасят към нея с повече уважение. След няколко месеца промененото ѝ поведение ѝ донесло и желаното издигане в службата.

Така, както Канди овладяла съзнателно навика си да докосва хората, с които общува, мъжете също трябва да внимават, когато докосват жени. Редица проучвания сочат, че мъжете обикновено докосват жените по-често, отколкото жените докосват тях. Ето защо в деловата сфера е добре всеки да си държи ръцете на мястото им, за да не създава у другите погрешни впечатления.

ОБРАТНА ВРЪЗКА ПОСРЕДСТВОМ „ХХМ, ХХМ“

Когато жените разговарят с мъж, който не дава достатъчно словесни и несловесни сигнали за „обратна връзка“, те обикновено стигат до заключението, че той изобщо не ги слуша. Ето защо е необходимо, за свое собствено добро, мъжете да се постарат да дават повече сигнали за внимание по време на разговор с жена. Не е задължително да „хъмкат“, но поне от време на време да показват на жената, че я слушат — с усмивка, кимване или като подхващат нещо казано от нея.

Трябва също така да следите колко често „хъмкате“. Ако го правите прекалено често, ще създадете впечатление, че прекъсвате говорещия. Така че го правете само от време на време, колкото да покажете, че слушате и да поддържате реципрочността на разговора.

НЕ СТАВА ДУМА ЗА ТОВА КАКВО КАЗВАТЕ, А КАК ГО КАЗВАТЕ

Както вече знаем, за да ви възприеме някой на сериозно, е от значение не само какво казвате, но и как именно го казвате. Възможно е да не го осъзнавате, но нека ви кажа, че говорните ви навици са от изключително голямо значение за това дали даден човек ще пожелае да установи и да поддържа и занапред делови взаимоотношения с вас.

Вероятно най-големите полово присъщи особености и разлики в начина, по който общуват мъжете и жените са именно в областта на говора. Затова нека сега разгледаме някои гласови особености и навици.

ПОНИЖАВАНЕ НА ГЛАСА

За жалост примерът, който дадох преди относно високо поставения детински звучащ глас, е твърде често срещана полово присъща за жените особеност в начина на общуване. Но това е навик,

от който трябва да се освободи всеки, който желае да се издигне по служебната стълбица и иска околните да го възприемат на сериозно.

Някои жени смятат, че като говорят с такъв тъничък, сладичък гласец увеличават женската си прелест и привлекателност. Напълно погрешно. По този начин те по-скоро създават впечатление за незрялост и инфантилност. Когато работя с мои клиентки, които имат такъв проблем, те много скоро успяват да постигнат едно по-дълбоко и по-богато звучене на гласа, а почти веднага след това забелязват и благоприятни промени в отношението на другите хора към тях.

Една такава моя клиентка, Деби, била студентка по право, първенец на курса, поради което при завършването на колежа била удостоена с честта да произнесе прощалната реч от името на дипломантите. Въпреки това обаче тя редовно се проваляла на интервютата за постъпване на работа в различни фирми — както узнала по-късно, само и единствено заради пискливия си и детински звучащ глас.

При едно такова интервю изпитващият й направил огромна услуга. Казал ѝ истината. Макар да се смутила, Деби всъщност не била изненадана. И действително човек просто не можеше да повярва, че зад този неин „глуповат“ глас се крие наистина блестящ ум.

Ако иска да има уважението на околните, което несъмнено заслужава, всяка жена трябва да се научи да си служи с един добре поставен, богато модулиран, ниско и внушително звучащ глас. Всеки може да понижи и да задълбочи гласа си. Достатъчно е да направите следното: отпуснете и разтворете дъното на гърлото си тъй, сякаш се каните да викате, като междувременно си поемате дълбоко дъх и го задържате в дробовете си, след което започнете да говорите едновременно с издишваната струя въздух, но не забравяйте да държите зъбите си раздалечени и постепенно да свивате коремните мускули.

Въпреки че високо поставеният писклив глас е по-често срещан при жените, има и мъже с подобен проблем. Но ако се използва посочената по-горе техника, всеки може да постигне богат и пъltен тон на гласа, който да звучи по-властно и да вдъхва повече доверие. А само ако говорите с такъв глас, хората ще обръщат внимание на онова, което им казвате.

Работила съм с изключително много хора от най-различни области, на които съм помогнала да понижат постановката на гласа си. Една от тях бе актрисата Мелани Грифит, която спечели „Оскар“ за ролята си във филма „Работещо момиче“.

В този филм Мелани е секретарка с писклив, необработен глас и лоша интонация. По стечание на обстоятелствата момичето заема мястото на шефката си (чиято роля се изпълнява от Сигърни Уивър). Докато се опитва да влезе в нейния образ, Мелани я имитира не само в облеклото и в маниерите, но и съзнателно усвоява подобен на нейния дълбок, овладян глас, който звучи по-властно, по-авторитетно, а също и много по-съблазнително.

По височината на тона на гласа ви хората определят и дали може да ви се вярва. В едно свое изследване професор Пол Екман от Калифорнийския университет в Сан Франциско открива, че когато човек лъже, тонът на гласа му обикновено леко се повишава. Други проучвания показват, че хората по принцип гласуват повече доверие на индивидите с по-ниско и по-плътно звучащи гласове, отколкото на онези с по-високо звучащи гласове. Ето защо, ако искате околните да ви вярват и да ви имат доверие, задълбочете гласа си, независимо дали сте мъж, или жена.

ВЗЕМЕТЕ ДУМАТА И ГОВОРЕТЕ ПО СЪЩЕСТВО

Както вече видяхме от предишните глави, при общуване жените използват повече ласкови обръщения и учтиви форми и обрати на речта, изразяват се по-внимателно и по-тактично, в някои случаи говорят по-завоалирано и са склонни да „въртят и сучат“. Едно от най-честите оплаквания на мъжете е, че жените не преминават направо към същината на въпроса. А това е нещо твърде важно, тъй като в света на бизнеса повечето хора нямат излишно време за губене. Умението да се говори по същество и направо е от значение и при интервютата за постъпване на работа, когато стегнатите отговори на поставените ви въпроси могат да ви спечелят желаното място. Ето защо е необходимо жените да се научат да бъдат по-директни и по-конкретни, с което ще си спечелят доверието и зачитането на колегите, сътрудниците и деловите си партньори.

Надговорете го

КАК ДА ВЪЗПРЕТЕ НЯКОГО, КОЙТО ВИ ПРЕКЪСВА

В деловата сфера прекъсванията могат да бъдат наистина пагубни за вас, тъй като те възпрепятстват ефективното ви общуване. Както вече знаем от полово присъщите особености и разлики, в личния и в социалния живот мъжете обикновено прекъсват по-често от жените, което несъмнено е валидно и за сферата на деловите взаимоотношения. Проучванията в тази област показват, че и тук мъжете много по-често прекъсват колежките, сътрудничките и деловите си партньорки, отколкото обратното.

А както сочи изследването на социологите Кендис Уест и Доналд Цимерман от Калифорнийския университет в Санта Крус, прекъсването е крайно противопоказано, особено в света на бизнеса.

Проучването на общественото мнение, осъществено от „Галъп“, което поръчах през 1987 г. за написването на моята книга „Говори, за да спечелиш“, показва, че прекъсването е един от най-досадните навици, независимо кой прекъсва. Близо 90% от включените в анкетата хора посочват, че прекъсването е най-дразнещият и най-отблъскващият от всички говорни навици.

Моята клиентка Марша, трийсетгодишна, служителка в Централната агенция по технологиите, сподели, че била крайно притеснена от факта, че сътрудникът ѝ в нейния отдел постоянно я прекъсвал. Тя ми каза: „Той е като булдозер. Прегазва ме, а аз не успявам да вметна нито дума. Какво да правя?“.

Казах ѝ, че е необходимо да се откаже от присъщия ѝ нежен, тих гласец и вместо това да диша коремно, като стегне мускулите си, за да задълбочи звученето на гласа си. И вече с този изведен по нов начин глас да каже: „Моля, не ме прекъсвай. Още не съм свършила“.

Ако въпреки това сътрудникът ѝ продължи да я прекъсва, не бива да се отказва от разговора, а просто най-спокойно да продължи да говори с новия си дълбок и внушителен глас едновременно с него и така в края сметка „да го надговори“. В определен момент той неминуемо ще разбере, че тя не го слуша, понеже двама души не могат да говорят едновременно и да очакват, че думите им ще бъдат чути пълноценно.

Марша последвала съвета ми, приложила тази техника и после ми каза, че на следващия ден най-сетне успяла да сложи край на постоянните прекъsvания от страна на сътрудника ѝ.

За да попречите на някого да прекъсва хода на мисълта ви, трябва да подходите директно: незабавно спрете разговора и категорично и на висок глас, с дълбок и внушителен тон, заявете на прекъсващия ви нещо кратко и „ударно“ от рода на: „Моля, не ме прекъсвай“ или „Първо ме остави да довърша“, точно както постъпила и Марша. Но все пак има натрапници, които са дотолкова втренчени в собственото си „разписание“, че дори няма да чуят какво им казвате. В такъв случай трябва да си поемете дълбоко дъх, наистина яко да стегнете коремните си мускули и с възможно най-висок и кънтящ глас да го „сразите“: „Моля, остави ме да довърша мисълта си“.

Вероятно най-доброят отпор, който една жена може да даде на постоянно прекъсващ я мъж, е да му каже „Ще ми позволиш ли да се доизкажа, като използвам шест минути от всичките шейсет, които ти употреби, за да ме прекъсваш?“.

Ако и това не помогне, сложете длан върху ръката на прекъсващия ви малко над китката, погледнете го право в очите и отново му повторете „Моля, остави ме да довърша мисълта си“.

Ако обаче и от това няма резултат, а на вас ви се иска да срнате досадника, най-добре е незабавно да си тръгнете. Просто му обърнете гръб и се отдалечете — така той няма начин да не схване какво става. Подобна постъпка естествено е краен вариант, тъй като повечето хора не желаят да изглеждат груби. И все пак, ако дадете ясно и недвусмислено на натрапника да схване и да осъзнае отвратителния си навик да прекъсва, има вероятност той да се постарае да поправи нещата.

АКО ВИЕ СТЕ ТОЗИ, КОЙТО ПРЕКЪСВА

Тъй като основно мъжете са главните виновници за прекъсванията, те трябва да използват следната дихателна техника, която ще ги предпази от подобна неучтивост, особено при разговор с жени. Тя е един от най-добрите начини да се отървete от лошия си навик да прекъсвате.

Преди да си отворите устата и да заговорите, поемете си дълбоко дъх в продължение на две секунди, после го задръжте още толкова в

дробовете си, след което бавно го издишайте и през цялото това време се опитвайте наистина да слушате какво се опитва да каже събеседникът ви.

Невъзможно е отведенъж да се отърсите от навика си да прекъсвате другите, но поне ще започнете да си давате по-ясно сметка какво всъщност правите. По такъв начин ще имате малко повече контрол над реакциите си, ще прекъсвате по-рядко, а следователно ще постигнете по-хармонични и по-профессионални взаимоотношения в деловата сфера.

ВНИМАВАЙТЕ ЗА ДУМИТЕ

Робин Лакоф, широко известна със своите изследвания в областта на женските говорни навици и особености, посочва ред неща, които жените правят без дори да се замислят и без да осъзнават, че така звучат по-неуверено, а следователно и създават впечатление, че „не тежат на мястото си“ в деловата сфера.

Съобразно полово присъщите особености и разлики в общуването, това са:

1. Използване на така наречените „опашати“ фрази;
2. Завършване на изявителни изречения с леко възходяща интонация;
3. Използване на много психологически и емоционално заредени глаголи;
4. Използване на много повече прилагателни, ласкави обръщения и сложни учтиви обрати, отколкото използват мъжете.

„Опашати“ фрази са онези, при които към утвърдително изречение се прибавя въпросителна дума, например: „Този доклад е доста мъгляв, нали?“. Това не само обезсиля основното твърдение, но и ви прави да звучите доста неуверено и колебливо относно собственото си съждение по обсъждания въпрос. Според проучванията на Робин Лакоф причината, поради която жените използват повече „опашати“ фрази, е, че за разлика от мъжете те обикновено не желаят да натрапват на другите хора собствените си възгледи и мнения.

Възходяща интонация се наблюдава, когато при изказване на твърдение някой леко извиси глас нагоре в края на изречението, сякаш задава въпрос. Например, ако при изказване на пожеланието: „Донесете ми този доклад“ говорещият наблегне върху думата

„доклад“ като към края на произнасянето ѝ леко извие глас нагоре, това ще накара онзи, към когото е отправена тази всъщност заповед, да се чуди дали наистина трябва да донесе доклада, или не, и доколко желано от шефа е донасянето на въпросния доклад. Когато използва възходящи интонации при изказване на твърдения, говорещият звучи неуверено и колебливо. И тъй като тази говорна особеност е присъща по-скоро на жените, отколкото на мъжете, в техен интерес е да се научат да понижават интонацията на гласа си в края на последната дума от всяко изречение. В деловата сфера това ще помогне на жената да звучи по-властно и по-авторитетно, а не като плаха жертва.

Според Робин Лакоф жените често използват и повече емоционално заредени глаголи, примерно „чувствам“, „тъжна съм“, „надявам се“, „желая“, „развълнувана съм“, „потресена съм“. Подобни глаголи определено са от полза при споделяне на лична информация, но употребата им категорично няма място в сферата на деловите взаимоотношения. За мъжете е присъщо да употребяват повече действени глаголи, примерно „искам“, „нужно ми е“, „трябва ми“, поради което те звучат по-властно и по-авторитетно.

По време на делови срещи например жената, която ръководи заседанието, в повечето случаи би попитала: „Какво е отношението ви по темата?“, докато мъж в същата ситуация обикновено би задал въпроса: „Какво трябва да се направи?“.

Друга полово присъща разлика в говорните навици е по-честата употреба на подсилващи думи (напр. „толкова“, „такъв“, „доста“) и определителни изрази (напр. „по-скоро“, „нещо като“, „в известен смисъл“) от жените, за разлика от мъжете, които почти никога не ги използват. А това също създава впечатление за неувереност и колебливост, като звучи и не толкова авторитетно. За да звучат по-властно при общуване с мъже в деловата сфера, жените трябва да замествят по-уклончивите определителни изрази от рода на „нещо като“, „донякъде“ или „в известен смисъл“ например с по-категорични определения — „всичко“, „нищо“, „винаги“ или „определен“, които са по-често употребявани от мъжете. Например, вместо да кажете: „Тези проекти са донякъде трудни“ — което звучи по-скоро колебливо — е по-добре да заявете: „Тези проекти определено са трудни“, което ще придае на изказаното от вас мнение по-силно и по-категорично звучене. От друга страна обаче, мъжете трябва да употребяват малко

повече уклончиви определителни изрази като „по-скоро“, „нещо като“, „в известен смисъл“, „донасякъде“, особено в случаите, когато критикуват или изразяват различно мнение от това на жената. Така те ще звучат не толкова отчуждено и рязко.

Прилагателните естествено нюансират съществителните. Проучванията сочат, че жените ги използват най-често, когато изразяват възхищение. Най-широко използвани са „божествен“, „очарователен“, „ужасно мил“, „сладък“. Въпреки че тяхната употреба се отразява благоприятно на взаимоотношенията в личния живот, в деловата сфера от значение е само и единствено „същината“.

Един мой колега мъж ми разказа веднъж за своя делова съдружничка, която непрекъснато го карала да се чувства неудобно, когато посещавали заедно някой клиент. Тя например възкликала: „Ау, какъв божествен офис!“, „Страшно мило от ваша страна!“ или „Какъв очарователен мъж“. Колегата ми смяташе тези нейни изявления за крайно непрофесионални. Нещо повече, постепенно те нарушили и съвместимостта им като ефективен делови екип и двамата се разделили.

Когато общуват делово с мъже, жените трябва да намалят до краен предел употребата на тези типично женски говорни навици. Но пък съм убедена, че от своя страна мъжете също трябва да положат известни усилия, за да подобрят начина си на общуване. Добре би било да употребяват повече емоционално заредени глаголи и да кажат например, че „възприемат възторжено“ даден проект, че са „развълнувани“ или „въодушевени“ от нещо постигнато или че са „крайно потресени“ от създало се положение. Освен това добре е да заместват някои категорични определения с други, по-уклончиви, за да смекчават твърденията си в по-особени случаи. Следователно необходимо е и мъжете, и жените да изучат и да усвоят някои от присъщите говорни особености на противоположния пол, което неминуемо ще се отрази благоприятно върху деловите им взаимоотношения и върху атмосферата в света на бизнеса като цяло.

ВСЕКИ НА РАБОТНОТО МЯСТО ИМА НУЖДА ДА МУ СЕ ГОВОРИ УЧТИВО

Една от най-важните техники в сферата на общуването, която мъжете трябва да усвоят от жените, е да бъдат учтиви и любезни. Те твърде често си служат със заповедни термини и наредждат „Донеси ми

документите“ или „Карай по същество“ например, вместо да използват по-любезния обрат на речта и да кажат „Би ли ми донесъл документите, моля“. В деловата сфера командите са абсолютно недопустими и неприемливи. Учтивостта и любезнотта могат да противодействат ефективно на всяка грубост и в крайна сметка да ви спечелят подкрепата на представителите и на двата пола.

Това пролича много ясно през 1990 г. в Тексас по време на надпреварата за поста на щатски губернатор между Ан Ричардс и Клейтън Уилямс. В тази по-скоро „грозна“ и „мръсна“ политическа кампания Клейтън Уилямс приближи до Ан Ричардс по време на един официален обяд и я нарече „лъжкиня“. Впоследствие пресата раздуха невероятно силно случката. Вместо да му отвърне с подобна нападка, Ан Ричардс запази самообладание, погледна Клейтън Уилямс право в очите и със спокоен и овладян глас каза: „Клейтън, искрено съжалявам, че чувстваш нещата по такъв начин“. Тя бе учтива и не се поддаде на неговата грубост. Вероятно именно този инцидент помогна на Ан Ричардс да спечели надпреварата и да бъде избрана за губернатор на щата. Всъщност се оказа, че след тази случка доста от поддръжниците на Клейтън Уилямс са преминали в лагера на губернатор Ричардс и са гласували за нея.

НЕ СЕ ИЗВИНИЯВАЙТЕ, ОСВЕН КОГАТО НАИСТИНА ИМАТЕ ВИНА

За да проявят учтивост, жените са склонни да се извиняват с изрази от рода на „Съжалявам“ или „Нямах това предвид“. Дебора Танън твърди, че жените се извиняват прекалено често, дори когато изобщо не е необходимо да го правят. Разбира се, чудесно е да се извиниш и да кажеш „съжалявам“, когато си допуснал грешка или си сгафил, но когато няма нищо такова, извиненията са определено нежелателни и не на място.

За мъжете подобно поведение е объркващо и дразнещо, особено ако се извинявате за нещо, което не сте направили, или защото сте изказали свое мнение или не сте запазили хладнокръвие. По такъв начин вие сами намалявате властта и доверието, които могат да ви бъдат гласувани. Накратко, ако постъпвате така в деловата сфера, околните ще ви възприемат като слабохарактерни, непоследователни и префърцуни хора, на които не може да се разчита.

Вместо: „Съжалявам, че повиших тон“, по-добре кажете: „Знам, че повиших тон, но бях безкрайно ядосана. Нещата се влошиха толкова, понеже ти не слушаш какво се опитвам да ти кажа“. Вместо: „Извинявай, че го казах“, по-добре кажете: „Казах го, защото го мисля. Сигурно съм те засегнала, но трябваше да бъда напълно откровена с теб“.

Не е грешка да се опълчите открито на някого. Но бъдете учтиви. Ако говорите с внимателен, овладян и положителен, но категоричен тон, има много по-голяма вероятност да постигнете разбирателство.

ЗАПАЗЕТЕ ЛИЧНИЯ СИ ЖИВОТ ДЕЙСТВИТЕЛНО ЛИЧЕН

Според редица проучвания жените имат навика да разкриват личния си живот пред колегите си по служба. Говорят за съпрузите, интимните си приятели, децата, а също и за чувствата си към едни или други хора. Мъжете, от своя страна, не обсъждат подобни теми. Разкриването на лична информация често може да се обърне като бумеранг срещу вас. Може да загубите доверието и уважението на колегите си.

Точно така се случило с една моя клиентка, която споделила свой личен проблем с неколцина нейни колеги — мъже и жени. Докато си пиели сутрешното кафе, тя им казала, че наистина иска да се разведе със съпруга си, защото той непрекъснато се прибирал пиян. После се впуснала да им се оплаква надълго и нашироко от неговата безотговорност и да им описва различните начини, по които я осърбява.

Няколко седмици по-късно един от присъствалите на разговора колеги ѝ подхвърлил шеговито: „Е, как е твоето пиянде?“. Клиентката ми пламнала цялата от смущение, защото междувременно отношенията между нея и съпруга ѝ се били подобрili значително. По-късно същата седмица друг присъствал на разговора колега открил някои грешки в представените от нея данни и подметнал с лицемерна загриженост: „Май твойят съпруг отрепка те държи будна по цели нощи, та не можеш да се съсредоточиш в работата си“.

Тази моя клиентка определено бе усвоила по трудния начин изключително важния за деловата сфера урок — да запазва личния си живот действително личен.

НЕ ФЛИРТУВАЙТЕ, ОСВЕН АКО НЯМАТЕ СЕРИОЗНИ НАМЕРЕНИЯ

Никоя книга от подобно естество не би била пълна, ако не бъде засегната и темата за това, как да се подхожда към сексистки намеци на работното място.

Въпреки че напоследък има редица сведения, че мъжете също търпят сексуален тормоз от страна на жени в службата, все пак историята показва, че жените много по-често стават жертва на подобни набези от страна на мъже на работното място. Но нека видим и обратния случай.

Моят клиент Рафаел, много хубав мъж, журналист, бил уволнен от работа, защото не откликнал на сексуалните аванси на шефката си. Когато го помолих да ме запознае по-подробно съссталалото, открих, че с поведението си той всъщност е дал повод и е окуражил нейния флирт с него. Шефката му не го привличала като жена. Но Рафаел бил не само доволен, но и щастлив от работата си и искал да се задържи на нея. Ето защо окуражил нейното флиртуване и на свой ред й отвръщал със същото. Това определено създало погрешни впечатления. Жената си помислила, че той също я харесва. Рафаел не виждал нищо лошо в това да приеме поканата й за вечеря, но бил ужасен, когато тя „започнала да му се натиска“. Като казал „сбогом“ на сексуалните й аванси, Рафаел всъщност се сбогувал и с работата си, тъй като при това положение за шефката му вече било твърде смущаващо и неудобно да го държи край себе си.

Въпреки че подобен сценарий не е толкова често срещан при мъжете, колкото е широко разпространен при жените, той все пак доказва един изключително важен момент — вие носите отговорност за собственото си флиртуване. В повечето случаи флиртът е занимание забавно, невинно и безвредно. Но въпреки това, ако искате да се изявявате наистина професионално в деловата сфера, трябва да държите под контрол поведението си.

Ако се каните да флиртувате на работното си място, първо се уверете, че собствените ви намерения са искрени, и второ — че човекът, с когото флиртувате, не може да ви навреди професионално. Това е необходимо и важно, в случай че някой от вас в един момент престане да се чувства привлечен от другия.

Ясно е, че и мъже, и жени са ставали и стават жертва на сексуални притеснения в службите си. Ето защо е наложително в края на века най-сетне да сложим край на всяка форма на „сексуален тормоз“, независимо от пола на засегнатия човек.

НЕ МЕ НАРИЧАЙ „КОТЕ“

Прекрасно е човек да слуша ласкови обръщения в спалнята, но не и в заседателната зала. Когато пък мъжете ги използват като обръщения към жени, те могат да бъдат възприети в съвършено различен смисъл и всъщност да бъдат изтълкувани като унизителни.

Моята клиентка Паула заема отговорен пост в голяма фирма. Веднъж по време на заседание на борда на директорите тя представила на аудиторията един свой колега мъж, за да прочете отчет за някакъв работен проект.

След като Паула го представила, той се обърнал към нея и казал: „Благодаря, коте“.

Клиентката ми просто не повярвала на ушите си. Първо била буквально парализирана от потрес, но докато колегата ѝ четял отчета, тя все повече и повече се възмущавала и разгневявала. „Как смее да ме нарича «коте» — мислела си Паула. — Дали е просто опит да бъде мил, или целта му е да ме постави в неудобно положение пред всички?“

Веднага щом той свършил с отчета и тръгнал обратно към мястото си до Паула, тя го погледнала право в очите и високо и ясно казала: „Е, благодаря ти, сладурче“.

С недоумяващ израз на лицето той я попитал невярващо: „Сладурче ли?“.

Паула веднага отвърнala с яд: „Ти ме нарече «коте» пред всички, точно преди да започнеш да говориш, което е напълно недопустимо в подобна делова атмосфера“.

Вероятно някой би си помислил: „Чудо голямо. Какво като я е нарекъл «коте»“. Искал е човекът да бъде дружелюбен и да ѝ засвидетелства топло чувство“.

Възможно е. И все пак мъжът не се държал професионално, тъй като не се отнесъл към колежката си с необходимото уважение, което тя безспорно заслужавала и което той несъмнено ѝ дължал. Но тя на свой ред му дала ясно да го разбере.

Начинът, по който Паула излязла от положението, е блестящ, тъй като не преглътнала мълчаливо неудобството, което обръщението му предизвикало у нея, а незабавно му показала, че подобно отношение е неподходящо и неприемливо.

И тъй като в деловата сфера изобщо няма място за никакъв сексизъм — нито по отношение на мъжете, нито по отношение на жените — ласкави обръщения като „душко“, „сладък“, „миличко“, „душице“ могат лесно да бъдат изтълкувани погрешно като сексуални намеци. Фактът, че жените не желаят да чуват ласкави обръщения в служебната сфера, се потвърждава и от проучването на общественото мнение, което организацията „Роупър“ осъществява през 1990 г. по поръчка на Вирджиния Слимс.

Освен това мъжете трябва да внимават и когато използват обръщенията „ моме“, „коте“ или „маце“. От правилата за полово присъщите особености и разлики в общуването вече знаем, че мъжете използват много повече разговорни думи и жаргон. Но те трябва да внимават, тъй като употребата им в сферата на професионалните взаимоотношения повече от всичко отблъска жените.

Жените са изминали дълъг път по отношение на реакциите си спрямо начина, по който мъжете се обръщат към тях. През 1984 г. сп. „Нюзук“ прави проучване като задава на жени въпроса, дали се дразнят, когато мъжете ги наричат и се обръщат към тях с „ моме“ или „душко“. Само 34% от запитаните отговарят, че това ги дразни, докато 51% твърдят, че въобще не им прави впечатление.

Но само шест години по-късно, през 1990 г., друго проучването на общественото мнение по поръчка на Вирджиния Слимс показва, че вече 53% от запитаните жени отговарят, че подобни обръщения ги дразнят (а това представлява 19% увеличение), докато 44% твърдят, че не ги дразнят. Следователно все повече и повече жени възприемат такива обръщения от страна на мъжете като презителни и сексистки.

Един от най-бързите и успешни начини, по който мъжете могат да отблъснат и отчуждят своите колежки, е като ги наричат „маце“, „душко“ или използват други подобни обръщения. Точно така станало и с един лекар, когото познавах навремето. Той наричал „мацета“ не само своите помощнички в кабинета, но и колежките си лекарки, което безкрайно ги ядосвало и обиждало. И бил дотолкова сляп за ефекта от това свое говорно поведение, че изобщо не можел да разбере защо

помощничките му сякаш винаги саботирали наредданията му. Не можел да разбере и защо повечето от познатите му колежки лекарки се държат с него доста рязко, нетърпеливо и по-скоро неотзивчиво. Изобщо не се досещал, че това тяхно отношение е тясно свързано и продиктувано от собствения му избор на думите, с които общува с тях. И така, докато най-сетне една негова колежка не се сдържала и му казала: „Слушай, престани да ме наричаш «маце». Аз съм твоя колежка, следователно съм ти равна, затова смятам, че е редно да ми засвидетелстваш поне малко от уважението, с което аз се отнасям към теб“. След като осъзнал ефекта от говорното си поведение и положил съзнателни усилия да спре да използва обръщението „маце“, той забелязал, че секретарката и другите му помощнички в кабинета започнали да се стараят повече и много по-охотно да изпълняват наредданията му, а колежките му лекарки вече му сътрудничели и работели с готовност заедно с него.

Накратко, мъжете трябва да осъзнаят, че привидно безобидни думи, „етикети“ и ласкови обръщения могат да бъдат възприети от жените като унизително за тях сексистко отношение.

КАК ДА СЕ СПРАВЯТЕ СЪС СЕКСУАЛНИ НАМЕЦИ

„Дай да го направим, коте“

За жалост съзнанието за подходящо уважително отношение към жените почти липсва в деловата сфера. В действителност словесниятексизъм дори преобладава в доста професии, например в полицията, което личи и от доклада на комисията „Кристофър“, изготвен неотдавна с цел да се анализира работата на лосанджелиските полицейски служби.

Този доклад разкрива, че в полицията жените са непрекъснато подценявани и пренебрегвани. Както вече знаем от правилата за полово присъщите особености и разлики в общуването, за мъжете е напълно в реда на нещата да използват ругатни, цинизми, словесни майтапи, грубовати шеги и дразнене, когато искат да покажат, че са привързани и че приемат добре някого. Това обаче не се приема благосклонно от жените. Споменатият доклад разкрива, че в съобщенията, изписвани по компютърните екрани в полицията, жените обикновено биват наричани „сладурани“, „бонбончета“, „котета“, „куклички“, а също и с други, доста по-вулгарни обръщения. В

доклада се цитират признанията на доста жени от полицейските служби, които споделят, че получени от тях компютърни съобщения от рода на: „Що не си намериш друга работа, сладурано, някоя по-подходяща за жена, например секретарка или администраторка?“, „Дай да го направим, коте, нямаме време за губене“ или „Не ми се цупи, кукло, просто изпълнявай!“ ги карят да се чувстват лично обидени и професионално подценени, въпреки че в повечето случаи целта на колегите им явно е била да покажат „добродушен“ хумор.

Повечето жени от полицейските служби, интервюирани от споменатата комисия, споделят, че обикновено се стараят да не обръщат внимание и „да не се впрягат“ от подобни съобщения и закачки, като се опитват да ги възприемат за безобидно „изпускане на парата“ на огромното напрежение, съпътстващо полицейската работа.

За жалост все още има твърде много мъже „динозаври“, които не са еволюирали достатъчно и имат допотопни възгледи и представи за жените. И тъй като те явно не съумяват да се нагодят към съвременния свят, жените трябва незабавно и директно да им казват, че поведението им е недопустимо и че подобни техни майтапи изобщо не са забавни. Ето какво пише Линда Пъц, служителка в лосанджелиска полицейска служба, в посветена на тази тема статия във в. „Лос Анджелис Таймс“: „Старая се да бъда по-“дебелокожа“ и мисля, че повечето ми колеги от полицията са такива, тъй като напрежението в нашата работа е огромно. Аз също мога да се майтапя толкова грубо, колкото и мъжете около мен. Но от време на време не издържам и като „ме хванат бесните“ им заявявам направо, че тяхното отношение не ми харесва, след което те обикновено престават поне за известно време да ме дразнят така“.

Най-добре е незабавно и директно да се опълчите и да отхвърлите сексистките забележки и намеци, като дадете на мъжа ясно да разбере, че е прекрачил допустимите граници.

САМО СЕ ПОШЕГУВАХ

Както вече споменахме и в предишния раздел, според правилата за полово присъщите особености и разлики в общуването повечето мъже възприемат като проява на хумор дразненето и майтапите със своите служители или шефове мъже. По такъв начин те просто показват привързаност и добри чувства. Но повечето жени се обиждат

от подобно отношение. За разлика от мъжете, те приемат подобни закачки твърде лично.

Мъжете трябва да разберат, че жените имат чувство за хумор, но че не им харесва да бъдат „на прицел“ при подобни майтапи. От друга страна, необходимо е жените да отчетат разликите между двета пола по отношение на хумора и да осъзнайт, че закачките, които те възприемат като обидни за тях, всъщност може да са просто израз на това, че мъжете ги приемат като равни и им засвидетелстват доброжелателство. Ето защо жените трябва да се научат да не приемат прекалено лично повечето от забележките на колегите си мъже. И просто да не обръщат внимание на сексистките или обидни според тях шеги. Подминаването с пренебрежително мълчание често може да се окаже най-добрият начин, по който жената да накара мъжа да престане с неговите негативни забележки. Ако редовно и упорито се правите, че не чувате майтапите и не само не се смеете и усмихвате, но дори не поглеждате към мъжа, който ги прави, след известно време той ще схване намека и ще престане да ви задява.

И все пак има моменти, когато жената определено трябва да реагира, особено ако се чувства лично обидена от някоя забележка. В такива случаи е добре да каже: „Сигурна съм, че не искаш да ме засегнеш, но смяtam, че забележката ти е крайно обидна“, „Има ли никаква причина, поради която ме обиждаш по този начин?“ или „Даваш ли си сметка колко унизителна е за мен подобна забележка?“. Като покаже на мъжа, че е чула забележката му, и като повдигне въпроса за нея директно, открыто и искрено, жената всъщност определя границите на подобно отношение и му дава ясно да разбере, че прекрачването им е недопустимо и неприемливо. В повечето случаи такава нейна реакция ще сложи край на обидните шеги.

КОГАТО ЖЕННИТЕ КРИТИКУВАТ МЪЖЕ

Когато жената критикува служебно мъж, тя трябва да го прави обективно и да се придържа към същината на въпроса, а освен това и да не бъде прекалено учтива, което може да разводни или изляло да обезсили критиката.

Джейн, шефката на Ралф, на няколко пъти му повтаряла, че представеният от него доклад не е това, което би трявало да бъде. На седмия път му върнала доклада. Била толкова ядосана, че направо му

казала: „Ралф, докладът ти изобщо не е това, което искам. Извади този раздел, този тук преработи, а ето този премести накрая“.

Ралф, който също бил ядосан от многократните привиквания в кабинета на Джейн, отговорил: „Зашо не ми каза още първия път какво точно искаш?“.

Джейн си мислела, че и предишните пъти всичко било ясно, но явно не било така. Дала си сметка, че сигурно се е изразявала прекалено тактично и завоалирано, за да не наранява чувствата му, и затова Ралф просто не разбрал за какво става дума. Когато най-сетне му казала мнението си директно и по същество, той схванал какво трябва да направи.

КОГАТО МЪЖЕТЕ КРИТИКУВАТ ЖЕНИ

От друга страна, когато мъжете критикуват служебно жени, те трябва да внимават не само какво казват, но и как го казват. Необходимо е да използват повече учтиви обрети на речта и да поднасят критичните си забележки по положителен начин. Критики от рода на: „Не мислиш ли, че ще е по-добре ако направиш това и това?“ или „Виждам, че си свършила страховта работа по проекта, но ми се струва, че еди-какво си не е най-удачното решение“ ще бъдат възприети много по-добре от жените, отколкото: „Това тук не ми харесва“ или „Еди-какво си не върши работа“. Положително звучащите думи и тактичните подходи не само ще смекчат остротата на критиката ви, но и ще позволят на жената да съхрани личното си достойнство.

Когато правите критични забележки на жена, използването на повече емоционално заредени глаголи — във фрази от рода на: „Чувствам, че това би било по-добра идея“ или „Мъчно ми е да го кажа, но...“ — не само ще позволи на жената да прегълтне по-лесно критиката, но и ще ви издигне в нейните очи като чувствителен и деликатен човек.

СЪЛЗИ НА РАБОТНОТО МЯСТО

По принцип сълзите на работното място са „категорично забранени“ в света на бизнеса. Но има и случаи, когато те са допустими, например ако сте трогнати или развълнувани. Та нали дори

генерал Норман Шварцкопф, който ръководи победния марш на нашите войски по време на войната в Персийския залив, също плака, когато напускаше поста си. Ясно се видя, че по време на речта си той на няколко пъти избърсва сълзите от очите си. Тази негова искрена и открита изява на емоция направи генерал Шварцкопф още по-мил за сърцата на онези американци, които го поддържаха. Подобна проява на чувства говори много положително за человека, дори когато е в делова среда.

И все пак сълзите са крайно нежелателни на работното място, когато са предизвикани от яд и разочарование. В което се уверила и моята клиентка Рене. Шефът ѝ я критикувал, защото не успяла да осъществи достатъчно продажби. Крещял ѝ ядосано пред всичките ѝ колеги. Вместо обаче да запази самообладание и да му каже овладяно: „Нямате право да ми крещите и да ми говорите с такъв тон, особено пред колегите ми“, Рене била толкова силно засегната от гневния изблик на шефа си, че не се сдържала и се разплакала пред всички.

От този момент насетне шефът ѝ вече знаел слабото ѝ място и безогледно се възползвал от него. Тя изгубила и уважението на колегите си в отдела и така и не успяла да си възстанови предишните позиции.

Жените по-специално трябва да се научат да контролират изблиците на сълзи.

В повечето случаи жените плачат, за да отреагират на критиката, да се освободят от напрежението или да излеят яда си.

Проучванията сочат, че мъжете обикновено се разтоварват от напрежението или дават воля на гнева си като ругаят или викат. Както видяхме в трета глава, още от най-ранно детство те са приучавани да отреагират именно по този начин.

Но нито един от тези два начина на проява на емоции не е подходящ и ефективен в света на бизнеса. В деловата сфера с най-много професионално уважение и зачитане се ползва хладнокръвният и овладян човек.

Ако почувстувате желание да заплачете, прехапвайте си устните или силно се щипете, докато не намерите някое закътано местенце, където да излеете насаме емоциите си. Защото в деловия свят в пълна сила е старата максима: Ако ви се плаче, плачете при закрити врати.

Познавах един телевизионен новинар, чиито очи веднъж се наляха със сълзи, докато предаваше директно по телевизията своя репортаж за жестокото убийство на малко дете. Ясно се виждаше, че той полага неимоверни усилия да не позволи на сълзите си да потекат. Веднага щом превключиха на рекламите обаче той буквально се срина. Като истински професионалист бе успял да овладее емоциите си, докато беше в ефир. Но като истински човек си позволи да даде воля на обзелите го чувства, когато вече бе „безопасно“ да го направи.

НЕ МОЖЕТЕ ДА СИ ПОЗВОЛИТЕ ДА ЗАТАЯВАТЕ ЯД И ЗЛОБА НА РАБОТНОТО МЯСТО, ЗАТОВА ПРОСТО ГИ ОСТАВЕТЕ ДА ОТЗУЧАТ

Карън, служителка в голяма рекламна фирма, дойде в офиса ми безкрайно объркана и ми разказа следната история. Тя и двама нейни колеги, Стив и Гари, трябвало да изготвят проект за реклама на един клиент на фирмата. Карън будувала цяла нощ и успяла да подготви едно предложение, което й се струвало направо страхотно. Усещала, че в него има буквально гениални хрумвания, които ясно отразяват търсенията от клиента им творчески замах и свежест.

На следващата сутрин запознала двамата си колеги със своя проект. Гари обявил, че това е най-неприемливото и смешно нещо, за което изобщо някога бил чувал. Стив пък смятал хрумването й за прекрасно. Но тримата трябвало да постигнат съгласие, за да може проектът да бъде доведен до успешен край. По всичко личало, че това просто няма начин да стане. Разменили си остри думи и се започнал разгорещен спор. Карън страстно и агресивно защитавала хрумванията си и я обземал все по-силен и по-яростен гняв срещу Гари. Нарекла го „инат като магаре“, „глупав като пън“ и „задръстен“.

Стив виждал хляб в идеята на Карън и затова я защитавал не по-малко яростно. След като се препирали разгорещено в продължение на цели три часа, без да стигнат доникъде, Стив предложил да отидат да хапнат някъде, за да поохладят страстите.

Карън била буквально потресена, просто не можела да повярва, че Стив им предлага подобно нещо след яростната им караница и при целия й гняв срещу Гари. Отказала да излезе с тях на обяд, поръчала си един сандвич от служебното барче и си го изяла сама в офиса.

Докато стояла и гледала през прозореца в очакване да й донесат поръчания сандвич, видяла Гари и Стив да пресичат улицата и да се

отправят към близкия ресторант. Ясно се виждало, че си разменят шеги, смеели се и явно си прекарвали чудесно, сякаш нищо не е било. А Карън все така кипяла от яд. Просто не можела да разбере как Стив може да се държи толкова дружелюбно с Гари, след като само преди минути двамата си крещели ядно един на друг и едва не се сбили, докато обсъждали проекта.

Този пример е ярко доказателство на това, по колко различен начин подхождат мъжете и жените към професионалните спорове и разминавания в мненията. Както вече споменахме и в предишни глави, мъжете обикновено възприемат споровете като задачи, които си имат начало, среда и край. Жените не са приучени да виждат споровете в такава светлина. Обикновено те ги приемат твърде лично и са склонни да натрупват отрицателни чувства спрямо човека, с когото спорят, като доста дълго таят яд и неприязнь към него. Но в света на бизнеса няма място за затаяване на гняв или за изпитване на лоши чувства. Разковничето се крие в понятието „професионализъм“ — винаги и във всичко. Няма нищо лошо в това „да обядваш с врага“, какъвто е случаят с Карън и Гари. Техният спор бил професионален, а не личен. Жените трябва да разберат, че в деловата сфера е напълно в реда на нещата да има разминавания на мненията, а хората въпреки всичко да поддържат добри и „спортсменски“ взаимоотношения.

Вероятно на мъжете им се отдава по-лесно да губят спор, без да затаяват лоши чувства, тъй като това е израз именно на онези спортсменски междуличностни взаимоотношения, към които са били приучени от най-ранно детство, когато заедно са ритали футбол например и отборът им е загубил мача. Още от съвсем малки те са усвоили урока, че да си добър спортсмен е също толкова важно, колкото и да спечелиш играта. Момчетата продължават да си бъдат „авери“ с играчите от другия отбор, като гледат на тях като на противници само по време на играта. Повечето жени обаче не са приучени на подобни взаимоотношения. Те просто нямат толкова много „отборен“ опит, колкото момчетата. В резултат на това, когато пораснат и навлязат в света на бизнеса, на тях често им липсва усетът за „добро спортсменство“.

За да постигнат по-продуктивни, по-сплотени и по-делови връзки в сферата на бизнеса, жените трябва да се научат да оставят лошите чувства и неприязната да отзуващават, така че да не пречат на

профессионалните им взаимоотношения с „противниците“. Те определено трябва да бъдат по-обективни и да не възприемат прекалено лично работата си.

КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВЯТ ЖЕНИТЕ В СВЕТА НА БИЗНЕСА, КОГАТО РАБОТИЯТ С МЪЖЕ

1. Не омаловажавайте собствените си постижения в работата. Ако сте постигнали нещо, с което се гордеете, не се бойте и не се притеснявайте да го кажете и покажете. Мъжете са свикнали да се бият в гърдите, че са „най-великите“ за едно или друго. Не се страхувайте и не се колебайте да следвате техния пример в това отношение.

2. Никога не обсъждайте лични теми в службата. Говорете за свързани с работата ви въпроси и проблеми, за събития от новините и дори за спорт, тъй като именно това са темите, които интересуват повечето мъже.

3. Когато говорите с колеги мъже, обсъждайте какво сте правили или ще правите, къде сте били или ще отидете, а не как се чувствате. Бъдете по-обективни и по-малко емоционални. Вместо да използвате глаголи от рода на „смяtam“, „чувствам“, „надявам се“, си служете по-скоро с директни твърдения като „това е“, „ние ще“ и „има“.

4. По време на делови срещи се опитвайте да заемате повече физическо пространство и да седите в по-отпуснати пози. Не се колебайте да разпостирате нашироко документите си.

5. Жестикулирайте широко и „всеобхватно“, за да внушите, че притежавате самоувереност.

6. Когато говорите пред аудитория, не стойте на едно място. Движете се насам-натам. Това създава впечатление за по-внушително и по-властно присъствие.

7. Следете гласът ви да звучи по-дълбоко, което внушава впечатление за интелигентност и професионализъм. Високо поставените и по-пискливи гласове звучат детински и не внушават доверие.

8. Не говорете бързо и като кречетало. Забавете темпото. Не бързайте и произнасяйте отчетливо отделните срички, така че всяка ваша дума да бъде ясно разбрана. Помнете, че всеки звук, който излиза от устата ви, е от значение.

9. Придържайте се към същината на въпроса. Не говорете със заобикалки. Още първото ви изречение трябва да е за това, „кой“, „какво“, „кога“, „къде“, „как“ и „зашо“. После, ако е наложително да навлизате в подробности, избройте точка по точка темите, които трябва да бъдат обсъдени. Първо уведомете слушателите си, че ще се спрете на еди-кои си въпроси в еди-какъв си ред (номер едно, две, три и т.н.). След това се придържайте към логичната им последователност, докато излагате вижданията си, защото така нещата ще бъдат по-ясни за слушателите ви.

10. Говорете и не позволявайте на никой мъж да ви прекъсва безнаказано. Ако някой не ви дава възможност да продължите — надговорете го. Ако той упорито продължава да ви прекъсва — повишавайте тона на гласа си, докато най-сетне не му стане ясно, че поведението му е неприемливо.

11. Не използвайте „опашати“ твърдения, защото това създава впечатление, че сте неуверени в собствените си думи.

12. Не отговаряйте на въпроса с въпрос. Ако някой ви попита колко е часът например, не използвайте възходяща интонация в края на отговора си. По-скоро понижавайте тона, за да внушите категоричност на твърдението си.

13. Когато сменяте темата на разговора, служете си с повече междууметия или възклициания, а не със съюзи като „и“ или „но“. Никога не казвайте: „Но аз мисля, че еди-какво си“. Кажете: „Е, изглежда, че еди-какво си“.

14. Използвайте по- силни и категорични определения, като „винаги“, „никой“ или „никога“, и по-малко уклончиви определителни изрази от рода на „в известен смисъл“ или „до известна степен“. Категоричните определения ще ви помогнат да звучите по-уверено, по-прагматично и не толкова колебливо.

15. Старайте се да отправяте изискванията и наредданията си в приста и ясна форма, а не завоалирано и „тактично“. И ги поставяйте едно след друго, в отделни изречения. Обединените, „многопистови“ изисквания губят смисъла и силата си.

16. Постарарайте се да усвоите характерния за професията или за службата ви жаргон и го употребявайте, когато говорите с колегите си мъже.

17. Не си позволявайте да се обиждате и да се засягате от саркастичните забележки или физическите майтапи на колегите си мъже. Разберете и приемете, че това е един типично мъжки начин за изява на привързаност и за постигане на сплотеност в групата.

18. От друга страна, ако ви се струва, че закачките или майтапите прекрачват границите на добрия тон (напр. ако звучат прекалено сексистки или ги намирате за твърде обидни), бъдете директни и открити, като незабавно и категорично заявете на мъжа, че е прекалил. Не си позволявайте да затаявате гняв и обида.

19. Страйте се да гледате на различните ситуации и събития в службата по-критично, по-обективно и не толкова емоционално.

20. Когато критикувате свой колега мъж, бъдете по-директни и говорете по същество. Не се опитвайте да щадите самолюбието му и не удавяйте критиките си в толкова много учтивост, че той да не разбере за какво става дума.

21. Каквото и да става, никога не плачете пред други хора на работното си място. Ако ви се струва, че ще се пръснете, ако не заплачете — затворете се в тоалетната. Инак може да загубите доверието, с което се ползвате.

22. Опитвайте се да не обръщате внимание и в никакъв случай не приемайте лично мъжките ругатни. Много често подминаването им с мълчание и безразличие слага край на подобни инциденти. Не корете и не натяквайте. Ако обаче е пределно ясно, че ругатните и грубите думи са насочени именно към вас, прекъснете мъжа с висок и категоричен тон, като недвусмислено му кажете, че поведението му е недопустимо и неприемливо.

23. Не е необходимо самите вие да ругаете или да използвате цинични думи, за да се приобщавате към отбора „юнаци“.

24. Ако имате сериозен спор с колега, запазете професионално поведение и не затаявайте неприязън и яд. Продължавайте да се държите сърдечно и добронамерено, дори „обядвайте с врага“, ако трябва.

25. Опитвайте се поне от време на време да разкажете някой виц или анекдот, както за да разведрите атмосферата, така и за да покажете, че и вие също имате чувство за хумор. Не е необходимо шегите ви да бъдат пиперливи, расистки, вулгарни или сексистки,

просто трябва да бъдат забавни. Така ще разсмеете колегите си и ще създадете повече допирни точки между вас.

26. Следете усмивките и киманията си. Страйте се да раздавате колкото се може по-малко от тях по време на делови срещи. В противен случай може да изтълкуват погрешно истинското ви мнение или отношение по един или друг въпрос.

27. Не се извинявайте, освен ако наистина не сте сгрешили. Не казвайте „съжалявам“ просто от учтивост.

28. Когато сте развълнувани, не отваряйте широко очи, докато говорите. Това създава впечатление за „наивност“ и неувереност — тази мимика намалява доверието, което изпитват колегите ви към вас.

29. Не приемайте лично словесното отхвърляне. Гледайте обективно и делово на всяка конкретна ситуация.

КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВЯТ МЪЖЕТЕ В СВЕТА НА БИЗНЕСА, КОГАТО РАБОТИЯТ С ЖЕНИ

1. Не се самозабравяйте и проявявайте тактичност при употребата на ругатни и цинизми, когато край вас има жени.

2. Същото се отнася и за сексистките шеги и намеци. Този тип хумор няма място в сферата на деловите взаимоотношения.

3. Когато говорите с жени, използвайте повече учтиви форми и обрати на речта. Никога не забравяйте вълшебните думички „моля“ и „благодаря“.

4. Не излайвайте заповеди и команди, когато говорите с жени. Изказвайте изискванията и нареджданията си по учтив и любезен начин.

5. Не се бойте и не се притеснявайте да помолите за помощ. Колкото по-скоро го направите, толкова по-бързо ще я получите и ще изпълните задачите си. Забравете собственото си „его“.

6. Не ругайте и не крещете, за да излеете гнева или разочарованието си в службата. Овладявайте темперамента си и се дръжте професионално винаги и с всекиго.

7. По време на разговори с жени давайте повече мимически, словесни и несловесни сигнали за внимание.

8. Не наричайте жените „маце“, „душко“, „коте“, „сладурено“ или „кукло“ — възможно е те да го възприемат като обида, пренебрежение и подценяване.

9. Не прекъсвайте, не монополизирайте разговора и не говорете вместо жената.

10. Поддържайте по-директен визуален контакт. Гледайте направо към жената, с която говорите, а не под ъгъл и с извърнато встриани лице. В противен случай ще оставите у нея впечатление, че не ѝ обръщате внимание или че не смятате за важно онова, което ви говори.

СЕДМА ГЛАВА

ПРЕОДОЛЕЙТЕ ЗА ВАШЕ ДОБРО ПРОПАСТТА В ОБЩУВАНЕТО

Кой е вашият най-добър приятел? Дали той е мъж, или жена? Този въпрос зададохме на 911 мъже и жени над осемнайсетгодишна възраст при неотдавнашно проучване на общественото мнение, осъществено от „Галъп“. Почти 70% от мъжете отговориха, че техният най-добър приятел е мъж, докато само 18% казаха, че е жена. Близо 80% от жените отговориха, че техният най-добър приятел е жена, докато само малко повече от 20% казаха, че е мъж.

Както вече видяхме и от тази книга, няма нищо чудно в това, че мъжете обикновено разговарят с други мъже, а жените с други жени, когато става дума за поддържане на приятелства, при които хората разкриват истинската си същност и споделят съкровени изживявания и чувства. Вероятно причината се крие във факта, че до този момент жените не са знаели и не са разбирали как именно да разговарят с мъжете, и обратното — мъжете не са знаели и не са разбирали как именно да разговарят с жените.

Откритията на изследователката Шери Хайт, които тя споделя в книгата си „Жените и любовта: културна революция в прогрес“, потвърждават това проучване на „Галъп“, тъй като тя посочва, че близо 90% от анкетираните от нея омъжени жени твърдят, че имат най-искрено и най-дълбоко приятелство с друга жена, а не със съпруга си. Вероятно и това също може да бъде обяснено с факта, че мъжете и жените просто не знаят и не разбират как именно да общуват едни с други.

Единственият начин, по който можем да преодолеем пропастта в общуването между нас, човешките същества, е мъжете и жените да се научат как да си бъдат най-добрите приятели. А това означава да се разбират помежду си и да проявяват чувствителност, отзивчивост и уважение към съответните си нужди.

До този момент ние наистина не разбирахме полово присъщите особености и разлики в начина, по който общуват мъжете и жените, нито отражението им върху личните, социалните, интимните и деловите ни взаимоотношения. Но сега, когато вече знаем какво да правим, какво да казваме и как да го казваме, вече няма никакви извинения за липсата на общуване или за неразбирателството между мъжете и жените.

човешки, а не полово присъщи черти

В своята книга „Природното превъзходство на жените“ световноизвестният антрополог Ашли Монтегю споменава, че има редица черти, които мъжете са нарочили за „женски“ — например тактичността, нежността и обичливостта. Но той твърди, че това са не толкова и не само присъщи на жената черти, а по-скоро „човешки черти, които мъжете трябва да възприемат и да развият у себе си, ако искат изобщо никога да са в състояние да си възвърнат човешкия облик“.

За жалост всички ние сме жертва на прекалено много стереотипи относно различията между мъжете и жените, на твърде много възгледи, които са допотопни, закостенели и неверни.

През последните двайсетина години светът е залят от различни мнения относно това, как трябва да бъдат възприемани мъжете и жените. През 1970 г. в едно обширно изследване група психолози подканят близо 80 психотерапевти, мъже и жени, да споделят кои характеристики според тях са основни и същностни, за да бъде определен даден човек като „душевно здрав мъж“ или „душевно здрава жена“.

Резултатите показват, че за да бъде определен като „душевно здрав“, мъжът трябва да притежава следните черти: агресивност, независимост, обективност и самостоятелност. От друга страна, за да е „душевно здрава“, жената трябва да бъде: хрисима, зависима и субективна.

Явно е, че оттогава сме изминали доста път по отношение на това какво според днешните ни стандарти е присъщо на „душевно здравия мъж“ и на „душевно здравата жена“. Вероятно днешният душевно здрав човек — независимо дали мъж, или жена — трябва да притежава по-скоро „всички онези характерни човешки, а не полово

присъщи черти, които са определящи за принадлежността му към човешкия род“, както посочва Ашли Монтегю.

Но въпреки изминатия път начинът, по който сме били възпитавани и приобщавани към социалната среда, е създал и все още създава редица проблеми както за мъжете, така и за жените. По принцип няма нищо лошо в това, че мъжете и жените са „различни“ и че общуват „различно“. Проблемът възниква, когато във взаимоотношенията им се натрупва толкова много напрежение и объркване, че те стават нечувствителни към специфичните си особености и нужди именно като различни човешки същества.

Ние вече не живеем в описания във филма „Дайте го на Бийвър“ свят от петдесетте години, в който майката си стои вкъщи, а бащата ходи на работа, и от там насетне всички са щастливи и доволни, защото в онези години и мъжете, и жените са знаели и владеели стереотипните си полово предопределени роли, като нито са смеели, нито дори са си помисляли да се отклонят от тях.

През деветдесетте години незнанието и неумението да общувате с представителите на противоположния пол е толкова сериозен и всъщност жизненоважен въпрос, че може да ви коства както препитанието, така и личното щастие. В днешния свят просто нямате друг избор, освен да осъзнаете, да разберете и да усвоите правилата за полово присъщите особености и разлики в начина на общуване, характерни за мъжете и за жените — нещо, което веднъж и завинаги ще ви избави от болката и обидата, причинявани от невъзможността ви да поддържате добри взаимоотношения с представителите на противоположния пол.

Единственият възможен път да спечелите битката между половете и завинаги да преодолеете пропастта в общуването минава през съзнателното отношение, разбирането и компромиса.

Мъжете и жените не са нито врагове, нито противници. Ние всички сме в един и същ отбор.

Мъжете и жените изпитват едни и същи страхове, желания и нужди. Всички ние се боим да не бъдем отхвърлени и самотни. Всички ние искаме да бъдем обичани, уважавани и да ни се възхищават.

Само и единствено посредством откритото и откровено общуване едни с други можем да обогатим живота си и да го направим

по-удовлетворителен и истински щастлив. Само и единствено така можем да постигнем мирно съвместно съществуване между половете.

Информацията, с която ви запознах в тази книга, ще ви помогне да изгладите всички онези досадни различия, които са извор на потенциални проблеми както в личните и в социалните, така и в интимните, а също и в деловите ви взаимоотношения.

Винаги когато забележите, че имате някакви затруднения при общуването с представители на противоположния пол, не се колебайте, а препрочетете тази книга. И всеки път, когато го правите, ще откривате нови неща за самите себе си, които после ще можете да използвате както в настоящите, така и в бъдещите си лични, социални, интимни и делови връзки.

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на **Моята библиотека** и нейните всеотдайни помощници.



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.