

УДК 159.922.1
ББК 88.53
А65

Barbara De Angelis
WHAT WOMAN WANT MEN TO KNOW
Copyright © 2001 by Barbara de Angelis, Ph. b.
All rights reserved.

Перевод с английского *Т. Новиковой*
Дизайн обложки *Г. Булгаковой*

Анджелис, Барбара де.

А65 Дорогой, нам надо поговорить. Помогите мужчине сделать вас счастливой / Барбара де Анджелис ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 544 с. — (Спросите у Барбары).

ISBN 978-5-699-98370-4

Вам никогда не казалось, что вы с вашим партнером разговариваете на разных языках — ведь он никогда не понимает, что вы ему пытаетесь доказать?

Барбара де Анджелис — психолог с мировым именем, эксперт по межличностным отношениям, — написала одну из самых увлекательных и провокационных книг, прочитав которую каждая женщина сможет лучше понять саму себя, а мужчины поймут отношение своей подруги к любви, сексу, общению и близости. Вы не только разберетесь в самой себе, но и построите отношения с любимым человеком, о которых всегда мечтали.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

© 2001, Barbara De Angelis, Ph.D

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-699-98370-4

ВСТУПЛЕНИЕ

→ Послание женщинам

Я написала эту книгу для вас и для мужчин, которых вы любите. Я верю в то, что каждая женщина всегда мечтала, чтобы такая книга существовала. Тогда она могла бы дать ее своему партнеру, и тот сразу же понял бы, как он должен любить ее. «Прочти это, — сказала бы она. — Ты поймешь меня».

Сколько раз в жизни я мечтала о такой книге. Я понимала, что не могу объяснить партнеру свои потребности, как бы ни старалась, не могу убедить его в том, что ему достаточно совершить незначительный поступок или небольшой жест, и ситуация кардинальным образом изменится, а нам с ним станет так хорошо вместе. Сколько раз я не могла рассказать о своих желаниях и о том, что для меня важно. А в результате мой партнер обижался, считал меня слишком требовательной и не собирался ничего для меня делать, считая, что я и так должна быть счастлива. И в такие моменты я просто вздыхала, как и множество других женщин на протяжении тысячелетий, и мечтала о том, что когда-нибудь я смогу достучаться до него и заставить его понять меня.

Если вы женщина и читаете эти строки, вы отлично понимаете такие вздохи. Такой вздох шепчет: «Я просто хочу, чтобы он относился ко мне внимательно и понял наконец, кто я такая». Человеку свойственно стремле-

ние к тому, чтобы его поняли, оценили, приняли таким, каков он есть. Конечно, всем нам знакомо ощущение того, что другой человек нас полностью понимает. Удивительно, но связь, которая существует у нас с другими женщинами — подружками, сестрами, коллегами, — то есть с теми, кто похож на нас, кто понимает наши потребности, устанавливается без малейшего труда и практически мгновенно.

Не покажется ли вам знакомой такая история?

6 *Вы отправились обедать с подружкой. Рано или поздно, но разговор обязательно зайдет о проблемах, существующих в ваших личных взаимоотношениях, или о том, что беспокоит вас в вашем партнере. Буквально через пару слов ваша подруга точно поймет, что вы хотите сказать. Она с сочувствием будет кивать, проявлять беспокойство там, где это необходимо, и даже иногда заканчивать начатое вами предложение самыми подходящими словами. И вы будете смотреть на нее с благодарностью, вздыхая в глубине души от облегчения и радости. «Да! Это именно то, что я хотела сказать... Она точно понимает, что я чувствую!»*

Разговор продолжается, и через десять минут вы и ваша подруга приходите к полному согласию относительно множества проблем, которые вызывали ожесточенные споры между вами и вашим мужем на протяжении десяти лет. Вы поражаетесь, насколько легко вам разговаривать с подружкой, как точно она понимает ваши эмоции, откликается на ваши реакции, говорит о ваших потребностях. Вот если бы точно так же вы могли поговорить со своим партне-

ром. Но стоит вам заговорить об этом с ним, как вы наталкиваетесь на стену непонимания, плохо скрываемое раздражение, отведенный в сторону взгляд, слышите тоскливые вздохи. Такое впечатление, что вы с ним говорите на совершенно разных языках — он абсолютно не понимает, что, собственно, вы пытаетесь ему сказать!

И, закончив обед, вы благодарите подругу за то, что она оказала вам такую поддержку. А потом произносите слова, которые все женщины говорят своим подругам и родственницам: **«Если бы мой муж понимал меня так, как ты... Как ужасно, что ты — женщина, мы с тобой могли бы стать идеальными супругами!»** И ваша подруга согласно кивает, потому что она снова прекрасно понимает, что вы имеете в виду...

7

После бесчисленных подобных бесед, после десятилетий работы с мужчинами и женщинами я поняла, что настало время написать книгу о том, что женщины хотели бы объяснить о себе мужчинам. Люди давно просили меня написать подобную книгу. С 1990 года, когда я опубликовала свой первый бестселлер «Мужские секреты, которые должна знать каждая женщина», женщины и мужчины забросали меня письмами с просьбами написать продолжение — книгу, которая объясняла бы мужчинам, кто такие женщины. На своих семинарах, в выступлениях по радио и телевидению, в переписке с многочисленными поклонниками и просто встречаясь с людьми на улицах и в аэропортах, я постоянно слышала одно и то же:

«Я пыталась объяснить, почему я так веду себя со своим другом, но он просто не понимает меня. Уверена, если бы вы все объяснили, он бы вас послушал!»

«Почему мой муж не понимает, что сделать меня счастливой очень легко — просто нужно совершать определенные поступки. Пожалуйста, напишите книгу, объясняющую мужчинам, чего мы хотим и почему мы хотим именно этого!»

«Моя подруга идеально меня понимает. Если бы мужчины могли услышать и понять то, что женщины говорят друг другу, они бы стали настоящими специалистами в вопросах любви!»

8

«Каждый раз, когда я пытаюсь поговорить со своим мужем о сексе, он буквально оцетинивается. Не могли бы вы написать для мужчин интересную и легкую для чтения книгу о женщинах и их отношении к сексу, подобную той, что вы уже написали для женщин?»

«Моя жена жалуется на то, что я слишком холоден и отстранен, но, когда я прошу ее объяснить, что же она имеет в виду, ее ответы ставят меня в тупик. Я просто не понимаю, о чем она говорит. Я искренне хочу сделать ее счастливой, но для этого мне нужно понять ее».

Эта книга — мой ответ на все мольбы о помощи со стороны и мужчин, и женщин. Я расскажу вам обо всем, что, по мнению женщин, мужчины должны знать о том, как их любить и понимать. За последние двад-

цать пять лет я работала с тысячами женщин, которые рассказывали мне о том, чего они хотят от мужчин, и о том, как мучительно, когда близкий человек совершенно их не понимает. Обращались ко мне и тысячи мужчин, которые рассказывали мне о своем отношении к любви, сексу и близости. Я поняла, что они заблуждаются насчет женщин, причем совершенно искренне. В своей первой книге я попыталась перевести на женский язык мужские секреты. А теперь я хочу перевести на язык мужчин то, что пытаются сказать им женщины, что они чувствуют и как они хотят быть любимыми.

—> Почему эта книга нужна мужчинам?

Прежде чем идти дальше, я хочу поделиться с вами сокровенным, о чем я еще буду говорить в следующей главе, предназначенной для мужчин. *Я люблю мужчин!* Я всегда любила мужчин, несмотря на множество разочарований и обид. Я никогда не переставала любить их, дружить с ними и строить с ними личные отношения. Эта книга совсем не о том, какие они ужасные и неправильные. Я не хочу ни критиковать, ни ругать их за то, что они не умеют нас понять. **Я написала ее для того, чтобы мужчины увидели женщин совершенно по-новому и сумели их понять.** Считается, что я отлично понимаю мужчин — своих читателей, студентов, слушателей моих семинаров. Я долго работала над тем, чтобы донести до них то, что десятилетиями пытаются объяснить им женщины. И я надеюсь, что они все же меня услышат. Я понимаю, как трудно мужчине настроиться на эмоциональную волну женщины,

дать ей ту близость, о которой она мечтает, понять ее сердце и душу. Но любовь и сочувствие все делают возможным, и я написала эту книгу, рассчитывая на вашу любовь и сочувствие.

Недавно я встретила свою близкую подругу в магазине здоровой пищи. Я спросила, как у нее дела, и мы на несколько минут погрузились в обсуждение жизни друг друга. «Над чем ты работаешь?» — спросила она.

«Пишу новую книгу», — ответила я. «Правда? Это замечательно! — обрадовалась моя подруга. — Не могу дождаться, когда мой Дональд ее прочитает. Конечно, он замечательный, но все равно он мужчина. Ты меня понимаешь?»

10

Рядом с нами стоял мужчина, выбиравший продукты. Услышав замечание моей подруги, он кинул на нас убийственный взгляд, словно говоря: «Вы, женщины, всегда любите унижать мужчин!» Он удалился, укоризненно покачивая головой, а мы с подругой обменялись понимающими улыбками. Мы отлично знали, что он совершенно нас не понял. Моя подруга вовсе не собиралась унижать и осуждать своего мужа. Она его просто обожает. Она говорила лишь о том, что хорошо известно любой женщине, — *о том, что даже самые лучшие мужчины всегда остаются МУЖЧИНАМИ, а не женщинами, и только по этой причине им требуется помощь, чтобы лучше понять женщин.*

Суровая правда заключается в следующем: **то, что мужчины любят нас, еще не означает, что они могут понять нас.** Мужчины живут в совершенно другом мире. Прочитав мою книгу, вы поймете, что женский мир кажется им загадочным. Непонятным и противоречивым.

Именно поэтому самые лучшие мужчины, искренне и глубоко любящие своих партнерш, не могут их понять. *Мужчины не понимают нас не потому, что они равнодушные эгоисты. Просто они слишком мало знают о нашей сложной природе, а поскольку мужчины терпеть не могут поражений, они и не пытаются нас понять.*

Я написала эту книгу для того, чтобы мужчинам было легче добиться успеха, чтобы они сумели понять нас и любить нас так, как мы хотим, чтобы они стали замечательными друзьями и мужьями, спутниками и любовниками. Мне хотелось, чтобы вы научились выражать свои потребности, объяснять свою природу и сделать так, чтобы любимый вами мужчина наконец-то вас понял.

—> *Как использовать эту книгу для себя?*

Во-первых, хочу сказать, что эта книга адресована вам, женщины. Я писала ее не только, чтобы помочь мужчинам вас понять. *Эта книга написана для того, чтобы вы узнали о том, кто вы есть, и поняли себя гораздо лучше, чем раньше.* Кроме того, если вы сами не можете разобраться, почему чувствуете себя именно так, почему совершаете те или иные поступки, почему хотите того или иного, вам никогда не удастся объяснить свои желания и поступки мужчине. Будем честны с собой. Очень часто мы думаем, а нормальны ли мы? Не хотим ли мы слишком многого? А может быть, мужчины правы, когда называют нас «слишком чувствительными и слишком требовательными»?

На самом деле женщины далеко не всегда так глубоко и точно понимают собственные желания и потребности, что приводит к жестокой самокритике, сомнениям в собственных силах и заниженной самооценке.

«Секреты о женщинах, которые должен знать каждый мужчина» откроет вам саму себя. И любимый вами мужчина поймет наконец, что у вашего поведения и ваших эмоций существует серьезная основа. Совсем не просто так мы по десять раз звоним мужчинам перед свиданием. И не просто так обижаемся на то, что мужчина замыкается в себе, когда мы пытаемся выяснить, что его тревожит. Мы любим планировать будущее вместе с партнером и расстраиваемся, когда он не хочет делиться с нами своими планами. И причина этого *не* в том, что мы слишком нервные, слабые или неуверенные особы. Причина в том, что мы — женщины, мы отличаемся от мужчин и живем совершенно иначе, чем они. Моя книга объяснит вам, что **наше поведение и наши потребности кажутся мужчинам загадочными только тогда, когда мы сами не понимаем собственную природу.**

Поэтому я и написала эту книгу. Я хотела, чтобы мы, женщины, научились понимать себя, перестали себя осуждать, стали уважать и ценить свою способность к глубоким чувствам и любви. Когда вы обретете уверенность в себе и поймете себя как женщину, вы сумеете высказать свои желания и эмоции любимому мужчине так, чтобы он вас понял. Я не гарантирую, что его реакция будет такой, какую вы ожидаете, но, по крайней мере, он почувствует себя рядом с вами гораздо комфортнее и спокойнее, найдя всем проблемам *логическое объяснение.*

Что же я хочу сказать? Представьте, что вы пытаетесь объяснить мужу, почему вам хотелось бы, чтобы он заранее делился своими планами на выходной с вами и детьми, не дожидаясь последней минуты. Вы чувствуете его сопротивление. Ему не нравится ощущать контроль и обязательства, и он отвечает вам: «Да о чем тут говорить? Почему ты всегда хочешь все планировать заранее? Почему не можешь быть спонтанной и непредсказуемой?»

Подумайте, что вы можете на это ответить? Вы знаете, почему планирование для вас так важно — не столь логично, как эмоционально? Знаете ли вы, как объяснить ему свои чувства? Как правило, мы не уверены в том, почему хотим того или другого. И в результате мы отделяемся общими фразами вроде «Я не могу этого объяснить», или «Просто это важно для меня», или, когда мы уже выведены из себя, «Забудь об этом — тебя никогда не волновали мои желания».

Верите вы или нет, но мужчина действительно слушает, но слушает он разумом, а не эмоциями. Ваша неспособность логически объяснить свое поведение заставляет его, сознательно или бессознательно, прийти к выводу, что вашим желаниям и поступкам нет логического объяснения, а следовательно, удовлетворить вас невозможно. **Если вы не дадите партнеру информацию, достаточную для его мозга, он никогда не сделает вас счастливой. Он просто будет отметать ваши желания и просьбы как бессмысленные и не заслуживающие серьезного отношения.**

В этой книге я рассказываю не только о том, чего женщины хотят от любви, близости, общения и секса, но и ПОЧЕМУ мы этого хотим, ПОЧЕМУ это для

нас важно, ПОЧЕМУ женщины ведут себя не так, как мужчины. Эти объяснения предназначены не столько для мужчин, сколько для вас. Вы должны понять, кто вы есть на самом деле, только тогда вы сможете эффективно общаться с близкими для вас людьми. Прежде чем дать эту книгу любимому мужчине, прочтите и постарайтесь понять ее сами!

—> *Как поделиться этой книгой с мужчинами?*

14 Только что я сказала, что написала эту книгу для женщин. Но не только для них: я написала ее для мужчин, для тех мужчин, которые хотят научиться любить, понимать и жить в полной гармонии с любимыми женщинами. Если у вас есть серьезные отношения с женщиной и вы читаете мою книгу, хочу предостеречь вас от искушения, которому трудно противостоять. Ни в коем случае не трясите этой книгой у него перед носом, когда он вернется домой или когда вы встретитесь с ним в следующий раз, и не восклицайте: **«Вот... ПРОЧТИ ЭТО! Эта книга объяснит тебе то, что я пыталась сказать эти годы! А еще лучше, ВЫУЧИ ЕЕ НАИЗУСТЬ!»**

Какой бы привлекательной ни казалась вам подобная мысль, такое поведение вряд ли улучшит ваши отношения с близким вам мужчиной и вряд ли пробудит в нем желание прочесть мою книгу. Скорее наоборот, вы пробудите в нем враждебность и чувство противоречия. Откуда я это знаю? Об этом мне рассказывали

тысячи мужчин, обратившиеся ко мне из-за того, что их жены и подруги каждые пять минут твердили им:

«А вот Барбара говорит...» Нелегка была жизнь этих несчастных!

С подобным мужчиной я встретила несколько недель назад. Я стояла в очереди в кофейном магазине, и тут ко мне обратился симпатичный мужчина, которому было слегка за тридцать. «Вы ведь Барбара де Анджелис?» — спросил он. Я подтвердила, и он улыбнулся.

«Я подошел к вам только потому, что всегда ненавидел вас», — сказал он, продолжая улыбаться. Но мне было не смешно, и это отразилось на моем лице, поэтому он поспешил объяснить: «Два года я встречался с женщиной, которая была вашей страстной поклонницей. Для нее вы были настоящим гуру. Она заказывала все ваши записи, покупала все ваши книги. Я только и слышал: «Барбара сказала это», «Барбара считает так», «А вот Барбара с этим не согласна». Она буквально сводила меня с ума. Когда мы ссорились, я чувствовал себя так, словно ругаюсь с двумя женщинами одновременно — с моей подругой и с вами! Когда мы расстались, я просто ненавидел вас и считал, что вы — причина всех моих проблем.

Я целый год не мог найти общий язык с женщинами. А потом несколько месяцев назад мой друг сказал, что прочел фантастическую книгу о том, как найти правильного партнера, которая называлась «Ты мне подходишь?». Он прочел мне несколько отрывков по телефону, и все, что он говорил, казалось мне разумным и правильным. Я понял, какие ошибки совершал. «Это замечательно, — сказал я приятелю. — Ты не можешь дать мне почитать эту книгу?» Приятель согласился,