

Почему, когда жена о чем-то просит, я должен в ту же секунду приступать к исполнению? Если я говорю: «Я займусь этим в ближайшее время», — у нее сносит крышу.

Тут все просто, говорит нью-йоркский психотерапевт Джин Фицпатрик. «Женщины, как правило, с утра до ночи занимаются делами, у которых есть четкие временные рамки и крайние сроки, например забирают дошкольников из сада или кормят младенцев по ночам, — объясняет она. — У них на весь день задана такая программа: реагировать мгновенно. Поэтому женщин бесит, когда они говорят партнеру: “Послушай, не мог бы ты починить ту штуку, что сломалась в ванной?” — а он в ответ: “Что ты меня пилишь?”»

Муж за все выходные ни капельки не помог мне с нашим грудным сыном, хотя я, как и он, всю неделю работаю. К вечеру воскресенья у меня пар шел из ушей, но, клянусь, он даже не заметил. Как можно пребывать в таком счастливом неведении, когда тебя буквально испепеляют взглядом?

На рассеянность, которая производит впечатление умышленной, жалуются едва ли не чаще всего. Исследование гетеросексуальных пар, проведенное семейным психологом и преподавателем психологии Гарвардской медицинской школы Шири Коэн, показало, что женщины ощущают себя гораздо счастливее, если их партнеры умеют распознавать, когда они сердиты или расстроены. «Наши результаты подтвердили то, что я ежедневно наблюдаю у себя на приемах, — рассказывает мне Коэн. — Если мужчина отмечает негативные эмоции жены и как-то ей это показывает, жене становится легче, потому что “он понимает, каково мне”». Мужчинам же, по ее словам, осознание расстроенных чувств жены удовлетворения

не приносит. «Исследования показывают, что мужчинам свойственно уклоняться от того, что кажется им конфликтом, потому физиологически они склонны к гораздо более сильному негативному возбуждению, — объясняет Коэн, — и, следовательно, конфликт они переживают куда острее».

Что еще любопытнее, ключевым для женщин было увидеть, что их мужчины просто *стараятся* понять, отчего они злятся, безошибочно угадывать причину гнева при этом не обязательно. «В известной мере воодушевляет, что не нужно быть на 100 процентов идеальным и настроенным на волну партнера, чтобы тот ощущал твою заботу о нем», — говорит Коэн.

Если новорожденный не дает спать вам обоим, вполне вероятно, что мозг вашего мужа в самом деле не различает, когда вы злитесь, а когда нет. В рамках одного исследования измеряли активность мозга невысыпающихся людей и выяснили, что те время от времени теряют способность отличать пугающее выражение лица от дружелюбного.

Но даже если вам кажется, что партнер вас игнорирует, не исключено, что он ощущает ваш гнев на подсознательном уровне. Исследователи Университета Южной Калифорнии в течение нескольких дней наблюдали за супружескими парами и обнаружили, что, когда у матери стресс, в крови отца тоже повышается содержание гормона стресса кортизола — иначе говоря, внутри семьи, по сути, происходит «синхронизация» уровня стресса. В частности, мать провоцирует изменение уровня кортизола у отца, а от отца, как ни печально, стресс «просачивается» к детям.

«Работая с парами, — говорит Коэн, — я подметила одну закономерность: если я задаю общий вопрос вроде “Как поживаете?” или “Как прошла неделя?”, муж всегда оглядывается на жену и ждет, что скажет она. То есть

мужчины как бы отдают на откуп женщинам оценку состояния отношений». Или, как любит говорить моя мать: «Если у мамы нет настроения, ни у кого нет настроения».

Почему моя жена так нервничает, если в доме не образцовый порядок? Кому какое дело?

Потому что женщинам по-прежнему не все равно, что о них думают окружающие, отвечает психолог из Сан-Франциско Джошуа Коулман. «Если крошка Шон приходит в садик в порванных джинсах и с арахисовой пастой на лице, люди не говорят: “О чем думает его отец?”, — объясняет он. — Они говорят: “О чем думает его мать?”» (Противно вспоминать, как часто в подобных ситуациях я сама заочно обвиняла матерей.)

Нравится нам это или нет, уход за домом и детьми до сих пор больше отождествляют с женщиной, поэтому, если в доме грязно, женщины, как правило, больше переживают, что их осудят. «Это эхо ролей, доставшихся нам по наследству, — говорит Коулман. — Видимо, поскольку мужчины в целом обращают меньше внимания на такого рода вещи, критика их тоже не особенно задевает. Чистота в доме гораздо важнее для моей жены. Когда я утром ухожу на работу, мне глубоко фиолетово, что повсюду валяются кукурузные хлопья».

А мне — нет. Особенно когда к нам приходят дочкыны друзья с родителями, ибо подобные встречи дают тысячи поводов для обсуждения и осуждения. Пока у нас не было детей, я не приходила в нью-йоркские квартиры половины своих друзей: они жили в такой тесноте, что проще встречаться в ресторанах или барах. Теперь, когда мы с друзьями стали регулярно водить друг к другу своих детей, каждый из нас перед приходом гостей в панике прячет то, на что могут косо посмотреть: полотенца, украшенные выбеленными пятнами от «взрослой» мази

против угрей; игровые приставки (засовываем их за аскетичные деревянные развивающие игрушки шведского производства); каталог ортопедических стелек и вкладышей; тубик *Aquaphor* на прикроватном столике, который вы вообще-то используете для ухода за кутикулой, но который легко можно принять за лубрикант.

Реки чернил потрачены на описание нереальных стандартов совершенства, которым стремятся соответствовать матери. Согласно результатам одного анкетирования работающих родителей, в вопросах семейной жизни женщины чаще испытывают чувство неполноценности: 30 процентов из них сказали, что не дотягивают до желаемых стандартов, тогда как у мужчин процент недовольных собой составил 17.

Брене Браун, писательница и научный сотрудник Колледжа социальной работы Хьюстонского университета, называет себя выздоравливающей перфекционисткой. «Перфекционизм так разрушителен, — говорит мне она. — За двенадцать лет, что я беседую с руководителями высшего звена и титулованными спортсменами, никто еще ни разу не сказал: “Всем, чего добился, я обязан своему перфекционизму”. Никто! Что я слышу, так это: “Мой успех в значительной мере обусловлен тем, что я способен унимать в себе перфекциониста”».

Однако, добавляет Браун, осознание этого факта не мешает ей время от времени в панике вскакивать в пять утра с мыслями вроде: «Боже, какая я растяпа! Это же надо: забыла отписаться тому человеку по поводу школьного проекта сына».



Подозреваю, что муж умышленно тянет время, когда я прошу его что-нибудь сделать, чтобы я не поручила ему следующего задания.



«Так и есть», — подтвердит вам любой мужчина.

«Если я быстро справлюсь, у Дины готов длиннющий список других дел, — говорит мой зять Патрик. — Поэтому признаюсь честно: я тяну время».

«Есть такая штука, закон Ципфа, — подхватывает Том. — Названа в честь лингвиста, который сказал, что для человека естественно экономить силы, выполняя как можно меньшее количество работы за данный отрезок времени. Поэтому большинство из нас пользуется в обиходе очень малым количеством слов: зачем напрягаться и вспоминать какие-то заумные? И да, я боюсь, что ты попросишь меня сделать что-то еще».



Когда мы по вечерам пытаемся уложить спать троих детей, я успеваю переделать пятьдесят дел за то время, пока мой муж убирает легио. Никаких нервов не хватает.



Во время утренних сборов в школу я тоже верчусь как юла, а Том стоит у двери, позвякивая ключами и искренне удивляясь, почему я «всегда опаздываю». (Звон ключей — это саундтрек моей жизни. На детских площадках терпение Тома иссякает через час; потом в ход идут ключи. С моим отцом та же история: его абсолютный максимум в музее — час пятнадцать, после чего он выходит на улицу и садится на скамейку наблюдать за прохожими. «Все, что надо, я уже увидел», — объявил он намеренно, пройдя спортивным шагом мимо бесценных сокровищ Метрополитен-музея.) Тому также легче выполнять задания по одному; если я налетаю на него с целым списком, у него темнеет в глазах от перегрузки сети.

Согласно одному исследованию, проведенному в Пенсильванском университете, избитый стереотип, будто бы женщинам лучше дается многозадачность, не так далек от истины. Ученые обнаружили, что в мужском мозге нейроны быстрее взаимодействуют в направлении спереди назад и в пределах одного полушария. Это может

говорить о том, что у мужчин «восприятие теснее связано с координированным действием» — то есть для них естественнее выполнять одно задание. В женском мозге лучше налажен контакт левого и правого полушарий, что подразумевает «большую согласованность аналитического и интуитивного». Поэтому у женщин сильнее развита память и социальный интеллект, что делает их более приспособленными к многозадачности и поиску решений, эффективных для группы.

Исследование, проведенное британскими психологами, показало, что в некоторых случаях многозадачный режим действительно больше подходит женщинам. Один из их экспериментов, призванный имитировать повседневную жизнь, состоял в следующем. Группе женщин и мужчин нужно было за восемь минут выполнить ряд заданий, к примеру решить, как они будут искать в поле потерянный ключ. (У меня, кстати, был такой опыт: однажды во время велогонки в Ред Хук у Тома посреди поля выпали из кармана ключи.)

Поскольку сделать все за восемь минут было нереально, эксперимент требовал от участников быстрой расстановки приоритетов, грамотного использования времени и спокойствия перед лицом неумолимо надвигающегося сигнала «Стоп!». С поиском ключа женщины справились блестяще. Они нарисовали карту поля и продемонстрировали, как методично прочесывали бы его, двигаясь концентрическими прямоугольниками — именно так делала я, когда искала ключи Тома. «Это очень эффективная стратегия поиска потерянного предмета, — прокомментировал соавтор исследования Кит Лос в интервью *ВВС*. — А вот среди мужчин были такие, кто фактически не предложил никакого способа охватить все поле, что весьма странно».

Женщины обычно начинали с разработки стратегии, сказал он, а мужчины раньше времени срывались на

«полевые» испытания. Одна из теорий, которыми ученые попытались объяснить превосходство женщин в условиях многозадачности, состоит в том, что в древности те посвящали себя быту родовой общины и приспособились заниматься многими делами сразу (доисторические вариации на тему «электровеник»), тогда как мужчины проводили время вдали от дома, решая так называемые линейные задачи, например гонялись за потенциальным ужином.

Если мою жену злит, что я стою без дела, когда она разгружает посудомоечную машину, почему она просто не скажет: «Помоги мне с посудой», — вместо того чтобы греметь чашками-плошками?

В контексте отношений мужчины, как правило, выражают свои мысли более прямолинейно, чем женщины, говорит ведущий эксперт по коммуникации Юлия Т. Вуд. «Мужчина может исходить из предположения, что, если у партнерши есть претензии, она выскажет их прямым текстом, — объясняет Вуд, — и не воспринимать грохот посуды как проявление гнева». Невербальные сигналы, добавляет она, «используются, как правило, на смысловом уровне отношений — и далеко не все мужчины способны их улавливать». (В самом деле, согласно масштабному опросу разведенных людей старше сорока, проходившему под эгидой Американской ассоциации пенсионеров, 26 процентов мужчин, которым принесли на подпись заявление о расторжении брака, не ожидали такого поворота событий.)

По словам антрополога Хелен Фишер, среднестатистическая женщина понимает язык мимики и жестов лучше среднестатистического мужчины. «С эволюционной точки зрения, — говорит она, — женщины миллионы лет растили самых беспомощных детенышей на планете,

причем этот период беспомощности у нас, у людей, самый долгий. А поскольку наши малыши еще и разговаривать начинают не сразу, матерям нужно догадываться, в чем проблема, по выражению лица, тону голоса и позам. То есть в процессе эволюции женщины стали специалистами по языку тела, потому что много, очень много времени проводили с маленькими детьми».

Любопытно, продолжает она, что такие эмоции, как гнев, мужчины лучше читают в глазах других мужчин, а не женщин. Во времена охотников-собирателей приходилось защищать свою группу, «поэтому более приспособленным был тот, кто умел распознавать гнев другого мужчины, а те, у кого не получалось, не успевали увернуться от удара и погибали; возможно, так вымирала вся группа. Так что, вероятно, имел место положительный отбор мужчин, угадывающих гнев по лицу других мужчин. Проигнорировав мужской гнев, можно было отправиться на тот свет; а невнимательность по отношению к разгневанной женщине жизни обычно не угрожает. Максимум поспишь на диване». Иными словами, осточертевшее вам отрешенное выражение, которое появляется на лице мужа во время семейного завтрака, может объясняться эволюционными причинами.

В своей практике нью-йоркский психотерапевт Джин Фицпатрик очень часто сталкивается с тем, что «женщины по какой-то причине думают, что мужчины сами догадаются и помогут, и если они так не делают, это их осознанный выбор. Или им плевать. Из чего делается вывод: “Значит, я ему не нужна”. Хотя гораздо больше толку было бы, если бы они просто говорили: “Сейчас мне нужно от тебя то-то и то-то”».

Брене Браун называет эту тенденцию додумывать за человека то, чего вполне может и не быть, «сочинительством». В своей книге «Стать сильнее» (*Rising Strong*) она описывает следующую сцену: приближается время обеда,



ее двое детей проголодались, а муж Стив открывает холодильник и сообщает: «У нас вообще не осталось продуктов. Даже колбасы». Брене тут же огрызается, мол, она и так делает все возможное, и он тоже мог бы сходить в магазин.

Потом ее мысли прояснились. Она извинилась и сказала мужу: «Я сочинила, что ты пеняешь мне за пустой холодильник». Стив ответил, что вообще-то досадовал на себя, потому что за день до этого планировал закупиться, но не успел.

Я понимаю, что додумываю за Тома на каждом шагу. Если я делаю пять дел одновременно, а он преспокойно играет по интернету в шахматы, мое воображение рисует картину, в которой он злорадствует: «Как я ловко устроил, чтобы всю работу делала жена! Кто молодец? Я молодец!»

Тогда как на самом деле он думает: «Куда лучше рокировать: в длинную или короткую сторону?» — что звучит несколько менее демонически.



Почему мой муж не считает зазорным плюхнуться на диван, когда я воюю с нашими тремя детьми и одновременно готовлю ужин?



Зачастую мужчинам просто кажется, что они имеют больше права на отдых. Исследование супружеских пар, проведенное Университетом Южной Калифорнии, показало, что в конце рабочего дня уровень стресса у женщин падал, если их мужья подключались к домашней работе. Тут как раз ничего удивительного. Глаза лезут на лоб от другого факта: у мужчин уровень стресса падал, если они расслаблялись за каким-нибудь досужим занятием — но только при условии, что их жены в это время делали работу по дому (я называю этот эффект «Раз уж ты встала, принеси мне еще пивка»).

Когда автор исследования Дарби Саксби приступила к анализу данных, она не могла поверить собственным глазам. «Думалось, что отдых должен становиться еще приятнее, когда твой партнер отдыхает вместе с тобой, — говорит она мне. — Поэтому нас удивил обратный эффект: чем больше досуга было у пап и чем меньше отдыхали мамы, тем стремительнее падал уровень кортизола у мужчин».

Несколько обескураживающий вывод: биологическая адаптация мужчины к стрессу протекает успешнее, когда последствия расхлебывает жена.



Итак, информация к размышлению собрана. Дальше задача потруднее: разобраться с нашими ссорами. Вначале мое предложение обратиться к семейному психологу не вызывает у Тома воодушевления. «Не знаю, — говорит он, ерзая в кресле. — Мне всегда казалось, что ходить к семейному психологу примерно то же самое, что переставлять шезлонги на “Титанике”». Однако он отбрасывает скепсис, когда я спокойно, но решительно говорю ему, что, если наша ситуация не изменится, нам, к сожалению, придется расстаться. Когда он уезжает по работе, добавляю я, обстановка дома делается настолько спокойнее и приятнее, что я порой задаюсь вопросом, не будет ли лучше для всех нас такой ее и оставить. Том выглядит потрясенным. Моя сдержанная манера пугает его гораздо больше обычного крика.

Он на минуту задумывается и прочищает горло. «Пожалуй, нам не помешает пара-тройка новых инструментов, — несмело начинает он, — тем более что старые, как видно, перестали работать». Поскольку Том по натуре любопытен, я рекламирую ему психотерапию как возможность попробовать что-то новое.