*По природе мужчинам не свойственно говорить о своих проблемах. Как правило, они обладают немалым упорством и уверенностью, что со всем справятся самостоятельно. А значит и обсуждать с окружающими, даже самыми близкими людьми, совершенно нечего.*

### Почему мужья не говорят о делах с женами

Представьте себе ситуацию: мужчина приходит с работы угрюмый, молчаливый, на все вопросы отвечает односложно и совершенно не идет на контакт. Что может подумать в такой ситуации женщина? Что он не доверяет ей, недоволен ее поступком или поведением, что она его раздражает и поэтому он не говорит с ней.
Да мало ли что еще может придумать женщина! Ведь по своей природе мы привыкли все обсуждать, говорить обо всем на свете - о проблемах серьезных и не очень, о своих ощущениях, мечтах, воспоминаниях… Общение заряжает нас положительной энергией, мы лучше чувствуем себя после теплого разговора с близким человеком - как душевно, так и физически.
Мужчинам же не свойственно общаться просто так. В основном они говорят о серьезных вещах, простое общение ради самого общения - это редкий случай.

*О своих проблемах представители сильного пола говорят редко и только с теми, к кому испытывают уважение, считают более опытным в каком-либо вопросе, воспринимают как наставника.*
Только у такого человека они могут попросить совет, только к нему обратятся со своей проблемой, расскажут подробности и прислушаются к его мнению. Своей любимой мужчины редко говорят о серьезных проблемах, считая, что он сам несет ответственность за ее решение, и перекладывать ее на женские плечи не стоит.

### Как понять, что у мужчины серьезная проблема

Все очень просто - он стремится остаться в одиночестве, практически не реагирует на просьбы о помощи, не выражает никаких эмоций. Сегодня способ остаться в одиночестве - это погрузиться в компьютерную игру, послушать новости, провести время в гараже с любимой машиной или байком. Раньше мужчины погружались в чтение новостных колонок в газете.

*Мужской мозг так устроен - при появлении серьезной проблемы он бросает все ресурсы на поиск решения этого вопроса, и лишь малая часть остается на все остальное.*
Поэтому когда супруг приходит с работы и не может сосредоточиться на том, что говорит ему жена, это вовсе не значит, что ему безразличны ее проблемы. Просто выбран неподходящий момент для такого разговора - практически полностью его мозг занят рабочим процессом, и ему нужно время, чтобы переключиться.
Как происходит “переключение” с проблем прошедшего дня:

1. Мужчина ищет другие, менее веские задачи, где его решение никак не повлияет на исход событий. Он отправляется смотреть новости по телевизору или играть в стратегическую игру.
2. Слушая новости, малая доля мозга, свободная от рабочих задач, начинает искать решения мировых проблем. Мужчина своими решениями никак не повлияет на эти проблемы, но мозг упорно ищет решения.
3. Постепенно эти решения занимают все больше мыслительных процессов, вытягивая мужчину из омута проблем прошедшего дня.
4. Постепенно ваш избранник расслабляется - мозг вырабатывает пусть и теоретические, но решения, и мужчина чувствует удовлетворение от этой теоретически выполненной работы. Похожее удовлетворение мы чувствуем после встречи с подругой и приятного разговора по душам.
5. Мужчина полностью переключен с работы на домашнюю атмосферу и готов уделить внимание своей семье.

Как только вы заметите, что мужчина расслабился, стал более внимательным к окружающей обстановке, вашим словам - значит, наступил момент, когда и он может выслушать вас.

### Результат “перезагрузки” - эффективное решение проблем

Нам, женщинам, может быть непонятно - как можно, не найдя решения сегодня и “забив” на проблему, решить ее завтра? Но именно так мужчины и устроены - не найдя решения реальной проблемы сегодня, они переключают свое внимание на другие аспекты своей жизни, расслабляются, отдыхают. А с новым днем приходят новые силы для решения важных задач. И поиск решения происходит эффективнее.

*Помня о различиях мужской и женской психологии, вы сможете сократить конфликты с любимым, основанные на взаимном недопонимании.*

Дайте ему возможность переключиться. Достаточно просто ни о чем не спрашивать и ничего не просить полчаса-час, и мужчина будет вам благодарен за понимание. Мужчина считает, что от решения любых проблем - рабочих или семейных - в любом случае его возлюбленная что-то выиграет. И ради ее удовлетворения, не только собственного, он так старается быстрее решить возникшую задачу.
Если же жена пытается переключить его внимание на себя, здесь и сейчас, он чувствует себя недооцененным, непонятым. Ему кажется, что супруга не ценит его старания.
Вот несколько ситуаций, которые заканчиваются ссорами:

1. “Я словно со стеной разговариваю! Ты меня совсем не слушаешь!” - возмущение женщины понятно, ведь она ждет и эмоционального отклика, а мужчина совсем не выглядит как заинтересованный слушатель. При этом мужчина уверен, что должно быть достаточно того, что он просто воспринимает информацию.
2. “Ты как будто вообще сейчас не со мной.” - вспомним, что мужчины прямолинейны, и эту фразу воспринимают буквально. Физически он находится именно в этой комнате, разговаривает с женой, и ему совершенно не понятно, чем она возмущена.
3. “Ты обо мне совсем не думаешь. Такое впечатление, что я тебе безразлична.” - и снова происходит столкновение наших различий: мы ждем эмоциональной реакции на наше присутствие, а любимый как будто витает в облаках. Мужчина же воспринимает эту претензию более масштабно: он обеспечивает семью, старается решать все серьезные проблемы, а его обвиняют в безразличии!
4. “Ты занят только своими проблемами! А для меня даже пяти минут найти не можешь, чтобы просто послушать. Я для тебя вообще ничего не значу” - мужчина связывает каждую задачу (бытового или рабочего характера) с благосостоянием своей семьи. А значит, думая о решении очередной задачи, он думает о своей любимой. Подобное замечание он считает необоснованным, ведь он сейчас занят действительно важным делом.

Как я писала в статье “Слова могут ранить или исцелять”, в порыве эмоций мы не задумываемся о смысле сказанного. И можем обидеть дорогого нам человека.

### Мужчины не знают, что молчание ранит

Прекрасная половина человечества очень восприимчива к перепадам настроения окружающих людей. Мы улавливаем даже небольшой оттенок холодности, и остро реагируем на него.
Мужчины и не подозревают, как со стороны заметны переходы от нежного и заботливого тона до резкого холода. Им неизвестно, как сильно ранит нас их молчание и односложные ответы, они не понимают, что задевают нас своей отчужденностью. Мужская и женская психология - два разных мира.

*Женщина воспринимает отсутствие внимания как личную обиду. Мужчина часто не понимает, что претензии на его счет основываются на этой обиде.*
Стоит понять женщине, как важно любимому быть иногда в одиночестве, как это необходимо для его эмоционального состояния, и обида станет не такой острой. А если вы сможете аккуратно объяснить мужчине, как ранит его молчание, он будет не так резко реагировать на вашу обиду. Он поймет, что это чувство обосновано, и будет действовать аккуратнее.

*Не стоит пытаться объяснять это в момент, когда супруг погружен в себя - выберите время, когда он будет готов слушать.*
Помните: каждый из нас имеет право на эмоциональную разрядку. Но инстинктивно мы действуем по-разному: женщины говорят о своих заботах, а мужчины молча их обдумывают. И редко кто задумывается, как наше поведение воспринимается партнером. Так и появляются стереотипы о бездушных мужчинах и “выносящих мозг” женщинах.
Записывайтесь на мой курс “Мужчина и Женщина. Сила притяжения”. Он будет полезен тем, кто хочет победить свои страхи в отношениях, сохранить чувства и лучше понять своего избранника.

*С любовью,
Ирина Гаврилова Демпси*