

НОВИНКА

ДЖОН ГРЭЙ

Марс + Венера =
Любовь

Вдохновляющие истории
спасённых отношений



СОСЯ

ДЖОН
ГРЭЙ

Марс + Венера =
Любовь



Вдохновляющие истории
спасённых отношений



«СОФИЯ»
2011

УДК 159.9
ББК 84.4
Г91

Перевод с английского Н. Болховецкой

Грэй Джон

Г91 **Марс + Венера = Любовь: Вдохновляющие истории спасённых отношений/ Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 192 с.**
ISBN 978-5-399-00305-4

Тысячи и тысячи людей во всем мире сохранили и улучшили свои отношения благодаря открытию Джона Грэя, почему мы такие разные: мужчины — с Марса, а женщины — с Венеры.

Хотя, как известно, все счастливые семьи похожи друг на друга, у каждой из них своя «лав стори». Удивительная и неповторимая. Хотя далеко не всегда она начиналась лучезарно...

Герои этих историй — обычные люди со своими радостями и проблемами, удачами и конфликтами. И может быть, чья-то судьба покажется вам знакомой, а чей-то жизненный опыт поможет изменить к лучшему вашу собственную жизнь...

УДК 159.9
ББК 84.4

MARS AND VENUS IN LOVE
Copyright © 1996 by Mars Productions.Inc

Печатается с разрешения
Linda Michaels Ltd и Synopsis Literary Agency

ISBN 978-5-399-00305-4 © «София», 2011
© ООО Издательство «София», 2011

Содержание

Введение.....	7
Глава 1. Влюбленные Марс и Венера	12
Глава 2. Мужчины с Марса, женщины с Венеры	18
Глава 3. Мужчины и их пещеры	37
Глава 4. Мы говорим на разных языках	59
Глава 5. Нашествие марсиан	87
Глава 6. Приветы с Марса и Венеры	116
Глава 7. Марс и Венера вместе навсегда	155
Послесловие.....	187
Благодарности.....	189
Об авторе	191

Введение

Как автор «Мужчин с Марса, женщин с Венеры», я часто получаю замечательную возможность узнавать истории о счастливых отношениях. Не проходит и дня, чтобы кто-нибудь не подошел и не поблагодарил за мою книгу. Вот уже много лет я не перестаю этому удивляться. Я знал, что на многих людей мои семинары оказывают поистине трансформирующее влияние: после них в жизни участников наступают серьезные перемены — партнеры воссоединяются, сохраняются тысячи готовых распасться браков, но я и представить себе не мог, что аналогичный эффект может оказать просто чтение книги.

Во время своих выступлений, на которых иногда присутствуют тысячи людей, я замечаю, как в ответ на какую-нибудь рассказанную историю или новую идею озаряются лица слушателей, будто в зале вспыхивают лампочки. Я продолжаю говорить и вижу, что у многих в аудитории меняются лица, словно по залу пробегает волна осознания и огромного облегчения. Нередко потом раздается смех, означающий:

- * «Он знает, что я чувствую. Наверное, и другие чувствуют то же самое. А я-то думала, что только мне никак не удастся наладить отношения в семье! Он так просто и понятно рассказывает о личных проблемах, с которыми сталкиваются пары, значит, в этом нет ничего



необычного. Значит, то, что происходит в моей семье, еще можно исправить...»

- * «Ух ты! Я не один такой. Другие чувствуют то же самое».
- * «Вот, оказывается, почему это случилось! Теперь понятно... Значит, все не так уж безнадежно».

Эти озарения нельзя недооценивать. Они длятся мгновение, но оставляют в сознании человека долгий след. Очень часто люди остаются один на один с проблемами в личной жизни. На эту тему трудно говорить, трудно подобрать подходящие слова, чтобы описать свое состояние, особенно когда пытаешься достучаться до партнера. Вполне естественно — появляются сомнения, пропадает уверенность в себе, если что-то идет не так, а мы не можем точно донести свою мысль или вообще не понимаем, что, собственно, происходит.

Пока в аудитории загораются «лампочки», можно наблюдать, как люди — стоит им услышать глубоко затрагивающие их слова — меняются буквально на глазах:

- * «Мы тоже через это прошли! Значит, мы не такие уж ненормальные!»
- * «Да ведь это все прямо обо мне! Я такой не один».
- * «Я всегда думала, что главное — любовь, но теперь вижу: чтобы она работала, нужно еще кое-что знать».

Во время семинаров я приглашаю отдельных участников и супружеские пары выйти и рассказать о своей жизни. Безусловно, полученные на наших встречах новые знания о различиях, существующих

между мужчинами и женщинами, чрезвычайно полезны, но как же выкристаллизовываются эти идеи, когда люди рассказывают реальные истории! Это помогает усвоить информацию быстро, драматично и незабываемо.

Когда люди рассказывают об удивительных переменах, происходящих в их жизни после знакомства с некоторыми принципами взаимодействия в паре, у тех, кто их слушает, как будто все становится на свои места. Лица в аудитории светятся радостью и вдохновением.

«Марс + Венера = Любовь» — книга, где собраны примеры взаимоотношений обычных людей. Даже если вы не увидите ни в ком из героев этих рассказов своей точной копии, возможно, благодаря какой-то из этих историй вам откроется истинная картина вашей собственной жизни. Вы ощутите ту ясность и любовь, которую обрели похожие на вас люди, вернув в свою жизнь радость и вдохновение.

Эти рассказы звучали на моих семинарах или были описаны в письмах, приходящих в мой офис. Ежегодно я получаю тысячи таких писем — непосредственных, спонтанных. И все они рассказывают о любви. Мужья, жены, партнеры, не состоящие в браке, люди, пережившие развод... Казалось, их отношения никогда не восстановить из руин, — но то, что они открыли для себя в моих книгах, помогло им спасти отношения.

Среди моих читателей и слушателей есть и такие, кто счастливы в личной жизни, глубоко и преданно любят своих партнеров, а с помощью моих книг, аудиозаписей или семинаров ищут способы сделать свои отношения еще более глубокими и прекрасными. А также одинокие люди, чьи поиски любви пока еще не увенчались успехом, но теперь, когда они знают об удивительных отличиях между мужчинами и женщинами...



В конце некоторых писем авторы пишут: «Если вы считаете, что моя история может кому-то помочь, я буду очень рад ею поделиться». И вот однажды я подумал: а ведь неплохая идея! На семинарах я не раз наблюдал за тем потрясающим трансформирующим эффектом, который оказывают на присутствующих правдивые истории и примеры из жизни. Так почему бы не собрать некоторые из них в книгу?

«Марс + Венера = Любовь» содержат в себе основные идеи моих книг, аудиозаписей и семинаров, переданные через рассказы реальных людей. Возможно, какие-то из этих историй окажутся вам особенно близки — в них вы найдете описание ситуаций, похожих на вашу. С психологической точки зрения эта книга даст вам вполне безопасную возможность сравнивать себя с другими. А если говорить более привычным языком, то вы увидите, что:

- * проблемы в любви — это нормально;
- * нет ничего неправильного в том, что в ваших отношениях возникают некоторые трудности;
- * почти всем, кто пытается любить, приходится переживать проблемы;
- * даже самые серьезные ошибки вроде измены можно простить и исцелить;
- * и у глубоко любящих людей отношения могут «не работать», если они не знают некоторых вещей;
- * мужчины и женщины действительно отличаются друг от друга;
- * чтобы полюбить и сохранить любовь, необходимо узнать и принять эти различия.

Одни из этих рассказов очень трогательны, другие — забавны и смешны. Ну разве не удовольствие — погрузиться в потрясающие истории о возрождении

любви на обломках отношений? Так можно часами сидеть за кухонным столом после воскресного завтрака и, налив следующую чашку кофе, пытаться разобраться в деталях своих или чужих отношений.

Надеюсь, чтение этой книги станет для вас чем-то вроде неспешных размышлений о любви в уютной домашней обстановке, когда вас вдруг пронзит озарение: «О, так это же обо мне!» или «Смотри, дорогая, а ведь тут как будто о нас писали».

Глава 1

Влюбленные Марс и Венера

Представьте, будто раньше мужчины жили на Марсе, а женщины — на Венере. И вот когда-то давным-давно марсиане на космических кораблях прилетели на Венеру. Венерианки и марсиане влюбились друг в друга, переженились и жили счастливо до тех пор, пока не перебрались на Землю.

Сначала все было хорошо, но через некоторое время на них начала действовать земная атмосфера. И у мужчин, и у женщин развилась «селективная амнезия».

Марсиане и венерианки уже не помнили о том, что они с разных планет. Теперь мужчины считали своим долгом выдавать решения любых женских проблем, а женщины — сделать любимых мужчин как можно лучше (согласно собственному разумению). Стоило пришельцам из разных миров решить, что им нужно менять друг друга, как любовь постепенно стала испаряться.

Да, большинство марсиан и венерианок забыли о существующей между ними разнице, но у некоторых особо везучих память не стерлась окончательно, они помнили о своих корнях. И продолжали счастливо любить друг друга.

Хотя большинство марсиан и венерианок забыли о существующей между ними разнице, но некоторые кое-что все-таки помнили. И продолжали возвращать свою любовь.

Эта память о том, что мужчины с Марса, а женщины с Венеры, и есть утерянный ключ для тысяч пар, который помог им раскрыть новые грани любви, стать ближе и, не утратив страсти и желаний, лучше понять друг друга.

Нереалистические ожидания

Когда мы забываем о том, что мы разные, в отношениях появляются неоправданные ожидания. Венерианки ошибочно полагают, что их партнеры должны поступать так же, как вели бы себя любящие женщины. А марсиане ждут, что женщины станут реагировать, как влюбленные мужчины. Не имея представления об особенностях поведения представителей разных полов, и те и другие страдают и безуспешно борются с самыми любимыми людьми.

Когда мы забываем о различиях между мужчинами и женщинами, отношения наполняются нереалистическими ожиданиями.

Но стоит только вспомнить, что мужчины — с Марса, а женщины — с Венеры, и мы начнем совершенно по-другому интерпретировать поступки партнеров. Вечная война полов, вызванная непониманием того, что мы *разные*, вдруг прекращается. В отношения возвращается магия, сердца наполняются теплом прощения и вдохновением, давая силу осуществлять надежды и мечты.

Внезапно наши отношения очень сильно изменяются. Мы видим, насколько наши партнеры хотят быть любимыми и по своему разумению делают для этого наилучшее, что в их силах. Просто в свете нового откровения мы способны понять усилия наших



партнеров. Тучи смятения, неудовлетворенности и разочарований постепенно рассеиваются, действия и реакции любимого человека обретают смысл.

**Причина вечной войны полов —
в непонимании различий
между мужчинами и женщинами.**

Как только мы начинаем разбираться в намерениях партнеров, наши отношения с ними автоматически меняются. Нам больше не кажется, что нас недооценивают или отвергают, мы видим любовь там, где она есть и была всегда.

Краткий обзор рассказанных историй

Благодаря этому новому осознанию тысячи пар открыли для себя собственные уникальные способы возвращения любви в отношения. На страницах ???«Влюбленных Марса и Венеры» мы познакомимся с потрясающе искренними и вдохновляющими историями. Мы разделим с героями историй их успех и попытаемся учиться на их ошибках.

Рассказы, содержащиеся в каждой главе, принесут вам множество удивительных открытий. Хотя многие из этих идей уже изложены и объяснены в предыдущих книгах, реальные ситуации помогут вам разобраться в собственных чувствах и переживаниях, а в некоторых случаях — найти новые пути создания таких отношений, какие вам хотелось бы видеть в собственной жизни.

Важно помнить, что не все ваши ситуации могут прямо вписаться в рамки данных историй. Не ко всем подходят общие характеристики основных различий между мужчинами и женщинами. Я отобрал эти рас-

сказы потому, что подобные обстоятельства встречаются в жизни многих пар. Если вам покажется, что какие-то портреты как будто срисованы с вас или вашего партнера, побеседуйте с ним об этом.

Из рассказов, приведенных во второй главе — «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», вы узнаете, как осознание различий, существующих между мужчинами и женщинами, помогло множеству пар возродить любовь. Главное — не забывать, что мы разные, тогда уйдет ощущение отверженности и недооцененности, появится желание лучше разобраться в потребностях партнера и своих собственных.

Истории третьей главы — «Мужчины и их пещеры» — иллюстрируют, насколько улучшаются отношения партнеров, если женщины научатся понимать здоровую потребность марсиан периодически уединяться в «пещерах», после чего те готовы выслушать все, что хочет сказать любимая. Некоторые венерианки даже обнаружили, что мужчина, имеющий возможность беспрепятственно удалиться в пещеру, когда ему это необходимо, быстрее оттуда выходит.

Рассказы четвертой главы, «Мы говорим на разных языках», — о том, насколько по-разному общаются мужчины и женщины и насколько по-разному они понимают, почему мы вообще говорим. Мужчины используют язык как средство для выражения своей точки зрения и решения каких-то проблем, а женщинам вербальное общение необходимо для того, чтобы лучше разобраться в своих мыслях, выразить чувства и установить контакт с собеседником. Приведенные здесь истории показывают, насколько потрясающе может улучшиться общение, если мужчины и женщины поймут эти различия.

Глава 5 — «Нашествие марсиан» — содержит истории столь болезненных отношений, что, казалось, не существует ни единого шанса на их возрождение. Но



их герои смогли понять и принять существующие между ними различия и, несмотря на глубокие разногласия и обиды, вернуть любовь.

В главе 6, «Приветы с Марса и Венеры», показано, насколько по-разному мужчины и женщины выражают свою любовь. Без ясного понимания этих различий мы испытываем растерянность и разочарование, не получая того, что хотим от отношений. Примеры из жизни еще раз доказывают, как важно мужчинам помнить о том, что женщине нужна забота, а прекрасные леди в свою очередь не должны забывать, насколько рыцарям необходимы благодарность и признание их достижений.

Ну и наконец, в главе 7 — «Марс и Венера вместе навсегда» — мы знакомимся с историями людей, переживших серьезные испытания в личной жизни: обман, измены, пагубные пристрастия. Эти рассказы оставляют в душе глубокий след не только потому, что их героям понадобилось немало сил и стойкости, чтобы преодолеть жизненные кризисы. Из них мы узнаем, что нередко самые болезненные ситуации превращаются в почву для нового расцвета отношений.

В каждой главе «Марс + Венера = Любовь» вы откроете для себя новые способы усвоить и применить знания о различиях между мужчинами и женщинами. И с каждой прочитанной историей будет увеличиваться ваш арсенал средств для разрешения проблем и конфликтов, возникающих не только в личных отношениях, но и в любых отношениях вообще.

Волшебная сила рассказа

Внимательно вчитывайтесь в каждый рассказ. Возможно, в ком-то из героев вы увидите себя или своего партнера и понимание того, что делает более любящими их отношения, автоматически укрепит

ваши собственные. Если вы сфокусируетесь на том, что заставляет «работать» чужие отношения, эти качества непременно пригодятся и вам.

Возможно, вы увидите, чего не хватает вашей паре, и обнаружите новые возможности для исправления ситуации. А посмеявшись над своими ошибками или промахами партнера, избавитесь от старых обид и в сердце на их место придут любовь и прощение.

Кого-то эти истории со счастливым концом вдохновят на активные действия, кто-то просто еще раз почувствует благодарность за то, как хорошо все складывается в его жизни. Как бы то ни было, эти рассказы об удивительных переменах в отношениях подобных вам людей укрепляют вашу веру в силу любви и взаимного уважения.

Глава 3

Мужчины и их пещеры

Без сомнения, знание о том, что марсианам необходимо время от времени скрываться в «пещерах», стало чрезвычайно важным и полезным для венерианок. Многим женщинам просто по своей природе тяжело признать факт, что даже искренне любящий мужчина не всегда хочет проводить время со своей избранницей.

Когда женщина влюблена, она стремится как можно чаще быть рядом с мужчиной, ей необходимо делиться с ним абсолютно всем, что происходит в ее жизни. Переживая стресс, венерианка станет рассказывать о своих тревогах и волнениях, поскольку во время разговора разбирается с тем, что происходит у нее внутри, и избавляется от груза забот; так она чувствует близость с мужчиной и чувствует себя намного лучше.

Для нее самым ценным в отношениях является возможность почувствовать его поддержку. Так хорошо, когда рядом есть человек, который о тебе беспокоится и разделяет твои тревоги. Чем сильнее венерианка любит мужчину, тем больше хочет перед ним раскрыться, ожидая того же в ответ.

И каково же бывает ее удивление и разочарование, когда любимый марсианин возвращается домой и совершенно не желает ничего рассказывать о прошедшем дне. Венерианка не понимает, что сейчас ему нужно немного побыть наедине с собой, «в пе-



щере», и он никак не настроен на разговоры. Немного позже — с удовольствием.

Когда мужчина удаляется в пещеру, женщина ошибочно принимает это на свой счет и чувствует себя одинокой и покинутой.

Она не может отнестись к такому поведению по-другому, если не знает, что мужчины — с Марса. Раз он не хочет с ней поговорить, значит, попросту не любит. Женщине, живущей с мужчиной (или планирующей совместную жизнь), необходимо понять и принять следующий факт: ее любимому время от времени необходимо уединяться в «пещере». Для многих венерианок данная задача далеко не так проста, как кажется, но вполне решаема, доказательством чего послужат следующие примеры из жизни.

Он все еще меня любит

Из рассказа Дженет:

«Если подруга не хочет со мной разговаривать, значит, всерьез на меня разозлилась или обиделась. На Венере нежелание вступать в беседу — ясный и четкий признак того, что в отношениях возникла проблема. Поэтому, когда Карлос, мой муж, недвусмысленно давал понять, что не настроен на разговоры, я впадала в панику: что ж я такого сделала, в чем моя вина? Потом начинала злиться, считая, что он меня отвергает, — ведь в моем поведении не было ничего такого, что могло бы его задеть. И чувствовала себя глубоко обиженной.

Было очень трудно понять, что Карлос просто отправился в свою «пещеру». Я хотела поговорить, а Карлос нет, ему становилось скучно, он просто «вы-

ключался» из беседы. Когда я заявляла, что он меня не слушает, это лишь подливало масла в огонь и мы ссорились.

Я думала, Карлос меня разлюбил, пока, не узнала, что марсианам периодически необходимо уединяться в пещере.

Даже если Карлос отвечал, что все в порядке, я не верила. Ведь, если я не хочу разговаривать, значит, что-то тут не так. И как все поменялось, когда я прочла о пещере! Мне стало легче, ведь я поняла, что муж по-прежнему меня любит. Хотя раньше, пока я не узнала, насколько важно для марсиан скрываться в пещере, я так не думала.

Я не могла поверить, что муж продолжает любить меня, пока не узнала, что не только он, но и все марсиане регулярно отправляются в свои «пещеры».

И это не означает, что мужчина любит меньше. Не понимая этого, я думала, что муж испытывает не такие сильные чувства, как я. Теперь я просто жду, когда Карлос выйдет из своего убежища, и тогда начинаю с ним говорить. Обычно после такого отдыха его заинтересованность в нашей беседе намного выше. Я так благодарна и счастлива, что наконец-то смогла понять своего марсианина».

Я не виновата

Рассказ Анны:

«Каждый раз, когда он уходил в пещеру, я чувствовала себя в чем-то виноватой. Мне казалось, я что-то сделала не так, поэтому всячески стремилась ему угодить. Я старалась, чтобы дом блестел чистой, готовила его любимые блюда и ничего не про-



сила взамен, но он все равно уединялся в пещере, а мне было очень обидно.

**Когда он уходил в свою «пещеру»,
я всегда считала, будто сделала что-то не так.
Я думала, это происходит по моей вине.**

Казалось, что бы я ни делала, все не имеет смысла. Через некоторое время я стала думать, что выбрала не того мужчину и мой брак — сплошная ошибка. Но теперь мне стало все понятно: просто я замужем за *марсианином*! Вместо того чтобы стремиться сделать для него как можно больше, пока мой муж отсиживается в пещере, я просто не обращаю на него внимания и занимаюсь своими делами. Меня до сих пор удивляет, что он вовсе не злится на меня за это. Ему нравится, когда я предоставляю ему больше пространства. Я бы предпочла быть ближе, но не хочу навязываться или обижать его.

**Чем меньше я беспокоюсь
по поводу его «отлучки»,
тем меньше времени он проводит в пещере.**

Меня обнадеживает то, что с годами мужчине нужно меньше времени проводить в пещере, а женщина становится более автономной и уже не так нуждается во внимании партнера в то время, когда он уединяется в пещере. По-моему, чем меньше я беспокоюсь по поводу его «отлучки», тем меньше времени он там проводит».

Для счастливого брака одной любви мало, необходима преданность, желание узнать и понять друг друга, некоторые навыки и инструменты. У нас были любовь и обещания, данные друг другу, а Джон Грэй добавил нам знания, навыки, озарения и инструменты общения».

Он не позвонит

Джози научилась справляться со своей проблемой:

«Уезжая в командировку, Харолд почти никогда мне не звонил. Ну неужели ему совсем не хочется со мной поговорить? Я очень сильно обижалась и, когда он возвращался, чувствовала такую обиду, что мне не хотелось с ним общаться. Как я могу открыться человеку, которому наплевать, что тут со мной происходит?»

В свою очередь Харолд не мог понять, что творится с его женой: «Ты говоришь, что очень скучала без меня, а сейчас, когда я вернулся, не желаешь даже разговаривать? Теперь мы снова вместе — казалось бы, ты должна этому радоваться!» Но его логичные доводы до меня просто не доходили.

Прочитав книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», я смогла посмотреть на ситуацию с совершенно другой точки зрения. Раньше я обижалась, а теперь понимаю: дело не в том, что мой муж не хочет со мной разговаривать, просто он слишком сосредоточен на работе. И хотя Харолд не звонит, он с нетерпением ждет возвращения домой, чтобы снова оказаться рядом со мной.

Я сказала ему, что он, конечно, может не звонить, но мне было бы приятно, если бы мы все-таки иногда общались, пока его нет дома. Теперь муж, находясь в командировке, время от времени мне звонит. Проблемы



больше нет. И я не забываю благодарить его за это — я действительно очень радуюсь звонкам Харолда».

Контролировать гнев

Кэролин рассказала о своих улучшившихся отношениях с мужем:

«Мне двадцать девять лет, я учусь в университете; Фрэнку, моему мужу, — тридцать шесть. С тех пор как мы прочли «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», наше общение коренным образом изменилось. Давайте вернемся в январь 1994, когда мы были вместе уже десять лет.

Все эти годы мы с Фрэнком искренне любили друг друга, но у нас было немало трудностей. Он оказался очень вспыльчивым, неуравновешенным, быстро терял над собой контроль, постоянно был чем-то недоволен. Однажды между нами произошла жесточайшая, безобразнейшая ссора. Мы расстались, хотя на самом деле наши чувства не остыли. Мы просто не смогли построить настоящие близкие отношения. Фрэнк стал посещать группу, где люди учились управлять гневом, а я обратилась к психотерапевту. Спустя восемь месяцев мы с радостью могли сказать, что тяжелый период нашей совместной жизни остался позади. Фрэнк научился применять различные техники — методы физической разрядки, брать тайм-ауты, — позволяющие ему справиться с гневом, а я поняла, что мое недовольство и критические замечания в адрес мужа были признаками собственной неуверенности.

**Однажды между нами произошла жесточайшая,
безобразнейшая ссора.**

Казалось бы, теперь, когда мы избавились от таких серьезных помех, наши взаимоотношения должны стать идеальными. Ха-ха! Не тут-то было! У нас возникло еще больше проблем в общении. Фрэнк постоянно прятался в своей пещере, а я обижалась и всячески пыталась его оттуда вытащить. Появились серьезные сомнения — действительно ли мы любим друг друга.

К счастью, мой психотерапевт порекомендовал мне прочесть «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Мы с Фрэнком дали себе обещание, что еженедельно будем прочитывать по одной главе, но уже после первой не могли оторваться от книги.

С того времени наша жизнь изменилась. Я не мешаю ему сидеть в пещере столько, сколько нужно, потому что знаю: потом мы сможем спокойно побеседовать, попытаемся понять друг друга. Мы по-прежнему иногда спорим, но теперь научились извлекать пользу из наших разногласий.

Теперь, когда я начинаю разговор, завожусь и уже не могу остановиться, Фрэнк знает: мне необходимо проговорить все, что меня беспокоит. Он помнит: мы пришли с разных планет — и больше не пытается меня «исправить». Я тоже осознала, насколько для него важно время от времени отсиживаться в своем убежище. И его уход в себя вовсе не означает, что он меня больше не любит.

**Следуя совету доктора Грэя,
я просто говорю Фрэнку: «Ты знаешь,
у меня плохое настроение — я должна сделать
для себя что-нибудь приятное».**

Когда я вижу, что Фрэнк не настроен на беседу, а мне необходимо излить накопившуюся тревогу или



обиду, я стараюсь себя чем-нибудь отвлечь — например, отправляюсь по магазинам или звоню подруге. Следуя совету доктора Грэя, я просто говорю Фрэнку: «У меня плохое настроение, я должна сделать для себя что-нибудь приятное». На одной из лекций Джон сказал: чем чаще вы практикуете коммуникационные техники, тем реже мужчине будет хотеться прятаться в пещере и тем короче станут периоды его пребывания в ней.

Да, у нас все еще случаются трудные периоды. Но Фрэнк уже намного лучше справляется со своими эмоциями. Как-то один умный человек мне сказал: «Кэролин, вам с мужем потребовалось десять лет на то, чтобы освоить новый способ общения. Дайте себе еще как минимум половину этого срока, чтобы к нему привыкнуть и довести до совершенства». Благодаря доктору Грэю мы теперь знаем, как можно взаимодействовать искренне и эффективно. Мы и в самом деле раньше и понятия об этом не имели. Мы оба усвоили от родителей привычную и простую реакцию: если ты недоволен своим партнером — кричи, ругайся, дерись, но ни за что не показывай собственной слабости — ни в коем случае не говори о том, как тебе больно и обидно.

Спасибо, доктор Грэй, за книгу, в которой так просто рассказывается о том, как быть добрыми друг к другу. Раньше мы не знали, что нужно делать, а теперь не просто пользуемся полученной информацией, но и часто рекомендуем вашу книгу знакомым».

Я не мог не думать о работе

Росс понял, что ему необходимо измениться:

«Моя жена Бренда постоянно жаловалась на то, что я ее не слушаю. И она была права. Я пытался, но через несколько минут мысленно все равно возвращался к работе. Я просто не мог не думать о делах.

**Чтобы избавиться от рабочего стресса,
мне нужна была какая-то смена обстановки.**

Прочитав «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», я понял, что у меня просто нет своей пещеры. Я приходил домой, но заботы меня не покидали. Чтобы избавиться от рабочего стресса, мне нужна была какая-то смена обстановки. Я отчаянно нуждался в убежище, где можно было бы отключиться.

Теперь, вернувшись из офиса, я минут двадцать играю в компьютерные игры или просто слушаю музыку. Мне нужно расслабиться и забыть об отчете и сроках, которые, как всегда, поджимают. Потом я помогаю Бренде или просто беседую с ней. Теперь уж я полностью включаюсь в наш разговор. Она благодарна мне за внимание и не мешает моим «пещерным» занятиям».

Здоровая близость

Вот к чему пришла Кэндис:

«Я всегда мечтала, как однажды полюблю Прекрасного Принца, мы будем жить долго и счастливо и вместе состаримся. Я встречалась со многими мужчинами, но они даже близко не походили на мою идеальную картинку. Все они боялись по-настоящему сближаться. Со временем мы лучше узнавали друг друга, а потом они вдруг как будто замыкались в себе. Найду ли я когда-нибудь того, кому не понадобятся годы психотерапии и семейного консультирования?

Я хотела встретить человека, который откроет мне свое сердце и душу. Я надеялась, что мы станем одним целым, будем делиться чувствами и переживаниями, рассказывать о своих желаниях и проблемах. Чтобы он всегда мог положиться на меня, а



я — на него. Но все мои партнеры после нескольких месяцев общения так или иначе начинали от меня отдаляться. Когда я пыталась об этом поговорить, оказывалось, что нам и разговаривать-то не о чем.

Каково же было мое удивление, когда я поняла, что все эти мужчины вовсе не боялись близости и не нуждались в длительной терапии, просто они — пришельцы с Марса! Теперь, когда я вижу, что мой друг уходит в себя, я не паникую, не достаю его вопросами и не пытаюсь его разговорить.

**Мужчины вовсе не боятся близости
и не нуждаются в длительной терапии,
просто они — пришельцы с Марса!**

Теперь у нас прекрасные отношения. Большую часть времени все обстоит так, как мне хочется, но иногда я просто отпускаю моего партнера и верю, что он сам выйдет из своей пещеры. Так обычно и бывает. Раньше я думала, что мужчины от меня просто убегают. Теперь я понимаю, что сама их отталкивала. Я очень благодарна за то, что познакомилась с новой моделью здоровой близости, которая достигается сочетанием уединения и времени, проведенного вместе, — чудесной композиции независимости и взаимозависимости».

Что значит «слишком долго находиться в пещере»?

Салли были нужны сигналы.

«Я все пыталась разобраться: сколько это — «слишком долго находиться в пещере»? Постепенно пришла к выводу: нет никакого точно установленного времени. Иногда — неделю, в другой раз — несколько

часов. Меня расстраивало то, что я не могла угадать, когда же он выйдет. Я не хотела держать дистанцию, когда муж уже достаточно побыл наедине с собой.

**Больше всего меня расстраивало то,
что я не знала, когда же он выйдет из пещеры.**

Мне понравилась ваша идея по поводу четких сигналов. Теперь, выйдя из пещеры, он тут же мне об этом сообщает: нежно прикасается, проявляет любовь и внимание. Муж знает: чем дольше он пробыл в пещере, тем больше я нуждаюсь в проявлениях любви, чтобы снова «оттаять». Довольно сложно сохранять приподнятое состояние духа и не обижаться, когда тебя вдруг ни с того ни с сего перестают замечать. Я научилась использовать эти периоды с пользой для себя, любимой, и это не только снимает с него эмоциональную нагрузку, но и уменьшает мою потребность в общении во что бы то ни стало и немедленно. Теперь я четко вижу: чем легче я его отпускаю, тем быстрее он ко мне возвращается».

Повтор модели родительского брака

Мэри поняла, у нее есть выбор:

«Когда я выходила замуж за Стивена, мне меньше всего на свете хотелось повторить брак моих родителей. Но через несколько лет я обнаружила, что поступаю точно так же, как мать.

**Когда отец прятался в пещере, мама ворчала,
жаловалась на него, задавала кучу вопросов
и критиковала за то, что тот отдаляется от семьи.**



Я знаю, она вела себя так потому, что не знала других вариантов. Когда отец прятался в пещере, мама ворчала, жаловалась на него, задавала кучу вопросов и критиковала за то, что тот отдаляется от семьи. Она обвиняла его во всех своих несчастьях, в конце концов замыкалась в себе и замолкала.

Я дала себе обещание: мы обязательно будем разговаривать и обсуждать все наши проблемы. Но тогда я еще не понимала всей важности пещеры для мужчины. Поэтому, когда Стивен уходил в себя, я пыталась его «достать» и разговорить. В результате начинала ворчать, жаловаться, задавать множество несвоевременных вопросов — точно так же, как когда-то моя мама. Я видела, что он не пытается мне помочь справиться с ситуацией, и постепенно стала во всем обвинять мужа. Я поняла, что вышла замуж за своего отца и превращаюсь в свою мать.

Потом я прочла о том, что мужчины — с Марса, я открыла для себя, что Стивен вовсе не мой отец, просто они похожи, поскольку оба — марсиане. Раньше у меня не было выбора, я просто повторяла мамину модель. Теперь выбор у меня есть».



Я слушаю, потому что люблю тебя

Рассказ Венди:

«Больше всего в Джеральде мне нравится его готовность выслушать. Если возникает проблема, мы ее обсуждаем. Хотя было бы намного проще от нее отмахнуться и продолжать смотреть телевизор, Джеральд садится и беседует со мной. Иногда я говорю что-то не очень приятное или вовсе не по существу, он не всегда соглашается, ему порой не нравится сказанное, но он все равно дослушает».

**Мне нелегко это слушать,
но я буду, потому что люблю тебя и хочу,
чтобы тебе было хорошо.**

Вот что думает по этому поводу Джеральд: «Да, Венди права. Порой я просто заставляю себя слушать — что там она чувствует или думает. Одна половина меня хочет поскорей убежать, но вторая понимает, насколько важен этот разговор для моей жены. Мне не всегда нравится сказанное, но я слушаю, ведь ей нужна моя поддержка».

Иногда я даже говорю: «Мне нелегко это слушать, но я буду, потому что люблю тебя и хочу, чтобы тебе было хорошо». Тогда Венди знает, что я стараюсь, и мне становится проще. Наверное, это помогает мне помнить о том, что самое главное — наша любовь, а слушая жену, я еще раз доказываю, что люблю ее. Это самый эффективный способ дать жене то, в чем она больше всего нуждается».

Мы злимся друг на друга всякий раз, когда пытаемся поговорить

Вот какую историю рассказал Брюс:

«Мы женаты двадцать лет. Для нас обоих это второй брак. Мы соединили две семьи — троих моих и одного ее ребенка — и вырастили всех четверых. С самого начала совместной жизни у нас были проблемы в общении. Мы не доверяли друг другу и постоянно «держали оборону». Когда дети повзрослели и покинули родительский дом, наш брак оказался на грани развала, мы несколько лет спали в разных спальнях. Всякий раз, стоило нам начать разговор, мы злились и обижались друг на друга, даже если речь шла о каких-то мелочах.

Когда я читал вашу книгу, то нашел там много такого, о чем Гретхен говорила мне сотни раз. Я раньше этого не понимал и не придавал особого значения. Я увидел совершенно в другом свете свое поведение и то, как пытался донести ей свою точку зрения — обычно безрезультатно. Я нашел объяснение происходящего с нами и понял, почему мы никак не могли наладить общение. У меня появилась надежда, что мы наконец-то научимся разговаривать друг с другом!

**Моя мягкая настойчивость и стремление
к изменениям постепенно помогают
ей справиться с ее сопротивлением.**

Надо сказать, что Гретхен вовсе не разделяла моего энтузиазма: «Я в это не поверю, пока не увижу результат собственными глазами. Если ты изменишься, я соглашусь с тем, что написано в книжке». Вместо того чтобы разозлиться на ее недоверие и, как обычно, занять глухую оборону, я вдруг осо-



знал, насколько ей непросто справиться со своими чувствами. Я много лет не обращал внимания на эмоциональное состояние своей жены, и теперь ей трудно мне поверить. Но я замечаю, что моя мягкая настойчивость, стремление к изменениям и желание научиться слушать постепенно растворяют ее сопротивление, и это меня окрыляет. Очень трудно начинать все сначала, когда тебе не верят и никак не поддерживают. Но в процессе я становлюсь сильнее, и это чувство мне очень нравится!

Когда мне кажется, что ничего не получается и руки начинают опускаться, я по вашему совету принимаюсь писать «любовные письма», где выплескиваю свои эмоции вместо того, чтобы злиться на Гретхен. Постепенно гнев и обида рассеиваются, мне становится легче, я снова чувствую любовь к жене. В таком состоянии намного проще понять ее точку зрения, и я готов быть хорошим слушателем.

У нас с Гретхен бывают трогательные периоды нежности и по-настоящему близкого общения. Но мы все еще находимся на расстоянии друг от друга и тщательно охраняем свои границы. Да, у нас в прошлом было много трудностей, но сейчас появилась надежда. Будущее рисуется в ярких красках, и я верю, что оно откроет нам замечательные перспективы.

Теперь я намного четче вижу проблемы наших отношений и знаю, что нужно делать. Я наблюдаю за своими внутренними изменениями и чувствую, что стал относиться с большей любовью к себе, к жене и к окружающим. В моем окружении появились новые люди, вернулись старые друзья. В жизни как будто появилось новое измерение, и я стал намного счастливее.

Порой мы с Гретхен по-прежнему обижаемся друг на друга. Иногда мне хочется крикнуть: «Нет, ну неужели все опять повторяется!» Я бы очень хотел,

чтобы она научилась проще смотреть на жизнь и перестала на меня давить. Я подошел к тому этапу, когда мне снова нужно чему-то учиться. Если мне грустно или плохо, я знаю, что делать: написать «любовное письмо» или отправиться на прогулку, обдумать происходящее и успокоиться.

Мне совсем не нравится грустить и обижаться, я стараюсь избавиться от этих чувств и попутно делаю немало удивительных открытий о самом себе и своей жене. Я учусь воспринимать себя таким, как есть, надеюсь, что смогу так же относиться и к Гретхен. Осознав, почему мы не понимаем друг друга, я снова обрел надежду. Мой новый путь полон сюрпризов!»

Я стала по-другому к себе относиться

Из письма Ренаты:

«То, что я узнала о различиях между мужчинами и женщинами, помогло мне изменить отношение к самой себе. По дороге домой из Южной Каролины, где я провела отпуск, я стала проговаривать вслух свои мысли о том, что буду делать на следующей неделе, в следующем месяце, в течение трех месяцев и так далее.

Последнее предложение звучало так: «Да, и через полгода нужно сходить к стоматологу». Я вспомнила о том, что говорил Джон Грэй по поводу женского способа мышления: женщины думают вслух, потому что так им проще находить ответы на вопросы. Он помог мне стать самой собой!

У меня четверо сыновей, и они постоянно критикуют меня за то, что я проговариваю свои мысли. Им кажется, что я просто постоянно болтаю. Но теперь-то я знаю, что венерианкам свойственно думать вслух».

Послесловие

Как никогда ранее, в наши дни отношения мужчины и женщины подвергаются разного рода испытаниям. Тем не менее высокий уровень разводов вовсе не является свидетельством того, что люди перестали любить друг друга, просто партнеры хотят большего от личной жизни. Раньше они сходились потому, что вдвоем было безопаснее, пары создавались исключительно ради выживания. Сейчас этого недостаточно; мы стремимся к любви, счастью и самореализации.

Партнеры могут вместе совершенствоваться в любви в течение всей жизни, но для этого необходимы некоторые знания и практика. Отношениям необходимо учиться, и сначала эта наука может показаться очень непростой. Даже самые благие намерения иногда ведут нас по ложному пути, и отчего-то вдруг кажется, что любовь ушла, а в сердце образовалась пустота. Но терпение и правильные действия помогут вернуть былые чувства. И подобно друзьям детства, наконец-то встретившимся после долгих поисков, мужчина и женщина обретают друг друга и влюбляются снова и снова.

Надеюсь, истории, описанные в этой книге, станут для вас источником вдохновения. Если отношения оставили в вашей душе эмоциональные травмы, эти истории могут вернуть вам веру в возможность исцеления и возрождения любви. Для тех, чья личная жизнь сложилась удачно, они станут хорошим напоминанием о том, благодаря чему вы обрели долго-



жданное счастье. Поделитесь этой книгой с близкими и друзьями, пересказывайте прочитанные истории, обращайтесь внимание на те моменты, где рассказывается о чувствах, которые вновь вернули свою силу и расцвели.

На этих страницах вы познакомились с реальными людьми, отважившимися поставить в своей жизни любовь на первое место, сделали все, чтобы ее сохранить, защитить, укрепить и еще раз ощутить на себе ее магию. Эти жизненные истории снова и снова доказывают силу истинного чувства; ради него стоит заново возводить мосты в отношениях, какой бы сложной ни казалась эта задача.

Я восхищаюсь смелостью моих героев — они с готовностью приняли незнакомую информацию, новые идеи и смогли применить их в своей жизни, доказав себе, партнерам и всему миру, что любовь стоит того, чтобы за нее бороться.

Спасибо — вы нашли время и силы, чтобы стать счастливыми, и позволили мне быть частью этого процесса.