

Д Ж О Н

# ГРЭИ




МУЖЧИНЫ С МАРСА,  
ЖЕНЩИНЫ С ВЕНЕРЫ



софия

**Джон Грэй**

**Мужчины с Марса, женщины с Венеры**

«СОФИЯ»  2014

*С глубочайшей любовью и нежностью посвящаю эту книгу моей  
жене — Бонни Грэй.*

*Ее любовь, ранимость, мудрость и сила помогли мне стать  
настолько чутким и понимающим, насколько я могу быть, и  
поделиться с другими тем, чему мы научились вместе.*

## Предисловие

Через какую-то неделю после рождения нашей дочери Лорен мы с Бонни уже совсем выбились из сил. Ребенок не давал спать по ночам. У Бонни были разрывы при родах, так что даже с обезболивающими лекарствами она едва передвигалась по дому. Первые пять дней я провел с ней — помогал, а потом вернулся на работу. Казалось, жена уже пошла на поправку.

И вот, когда я был на работе, у Бонни закончилось обезболивающее. Вместо того чтобы позвонить мне в офис, она попросила купить таблеток моего брата, который зашел проведать ее. Но брат почему-то так и не вернулся. В результате она промучилась целый день, обхаживая новорожденную.

А я и понятия не имел о том, какой кошмарный день у нее выдался. Вернувшись домой, я обнаружил Бонни расстроенной и злой. Я неверно истолковал ее настроение — решил, что она обвиняет меня.

— Я весь день промучилась, — жаловалась она. — Таблетки кончились... Я тут корчусь от боли, а никому и дела нет!

— Но почему ты не позвонила мне? — спросил я, рефлексивно переходя в оборону.

— Я твоего брата попросила, а он забыл! — сказала она. — Я его целый день прождала. А что мне было делать? Я едва хожу. Все меня бросили!

И тут я взорвался. У меня в тот день нервы тоже были на пределе. Я злился, что она мне не позвонила. Я был в ярости, что она обвиняет меня, хоть я даже и не знал, что ей плохо. После короткой перепалки я направился к двери. Я был на взводе, я был не в себе, я был сыт по горло!

И тут случилось нечто, в корне изменившее мою жизнь.

— Пстой, не уходи, пожалуйста, — попросила Бонни. — Ведь именно сейчас ты нужен мне больше всего. Мне больно. Я уже много дней не могу толком выспаться. Пожалуйста, выслушай меня.

И я задержался, чтобы выслушать.

— Джон Грэй, — сказала она. — Выходит, что ты мне друг только по праздникам! Когда я мила и нежна, ты готов быть рядом. А чуть что не так, ты просто уходишь прочь, напрямиком через эту дверь, — она замолчала и глаза ее наполнились слезами, а потом голос смягчился. — Сейчас мне больно. Мне нечего дать тебе, и именно в этот момент ты нужен мне больше всего. Пожалуйста, подойди и обними меня. Не нужно слов. Мне просто необходимо оказаться в твоих объятиях. Не уходи...

Я подошел к Бонни и молча обнял ее. Она расплакалась. Через несколько минут Бонни поблагодарила меня за то, что я не ушел. Она сказала, что только это ей и было нужно — побыть в моих объятиях.

В тот момент мне начал открываться подлинный смысл любви — безусловной любви. Я всегда считал себя человеком, способным любить. Но она была права. Я друг только по праздникам. Пока Бонни была радостна и мила, я дарил ей любовь в ответ. Но если она была расстроена или чем-то недовольна, я думал, что она обвиняет меня, — и немедленно вступал в спор или отстранялся.

А в тот день я впервые не покинул ее в такую минуту. Я остался рядом — и это было прекрасно. Мне удалось дать ей себя именно тогда, когда я был ей действительно нужен. Мне подумалось, что это и есть настоящая любовь. Заботиться друг о друге. Верить друг в друга. Подставить плечо в час испытания. Я просто изумился, насколько легко оказалось дать то, что ей нужно, после того, как она подсказала мне верный путь.

Как мог я не понимать этого раньше? Ей всего-то и нужно было, чтобы я подошел и обнял. Другая женщина инстинктивно почувствовала бы, что нужно Бонни. Но, будучи мужчиной, я не знал, насколько ей важны прикосновения и объятия, насколько важно ей просто выговориться и быть услышанной. Обратив внимание на эти различия, я с тех пор стал учиться выстраивать взаимоотношения с женой по-новому. Прежде я и не поверил бы, насколько легко мы можем разрешать свои конфликты!

В своих прежних взаимоотношениях я в трудные моменты делался безразличным и черствым просто потому, что не знал, как еще можно себя вести. В результате мой первый брак оказался очень сложным и болезненным.

А вот этот случай с Бонни послужил мне подсказкой к тому, как я могу изменить привычную модель общения.

Тот эпизод вдохновил меня на исследование, длящееся уже много лет. В результате я смог сформулировать и проверить те идеи относительно мужчин и женщин, которые и изложены в этой книге. Четко и прагматично определив, в чем состоят различия между мужчинами и женщинами, я постепенно осознал, сколь многих проблем в моем браке можно было легко избежать. Это новое понимание объективных различий, существующих между мною и Бонни нам очень помогло обогатить наше общение — мы стали приносить друг другу намного больше радости.

Непрестанно отыскивая существующие между нами различия и исследуя их, мы находили все новые возможности для улучшения совместной жизни. Мы приобрели такие знания о взаимоотношениях, каких не было у наших родителей, а поэтому они и не могли научить нас. Когда я стал делиться этими идеями с моими клиентами во время психологических консультаций, они тоже сумели наладить жизнь в браке. Буквально тысячи людей, которые посещали мои семинары, затем рассказывали, что их взаимоотношения радикальным образом изменились буквально за один день.

И сейчас, много лет спустя, отдельные клиенты и пары продолжают сообщать нам о потрясающих результатах. Мне часто приходят по почте фотографии, на которых запечатлены счастливые пары и их дети, а на обороте написаны слова благодарности за то, что я помог спасти их брак. На самом деле брак спасает любовь — однако эти люди вполне могли бы и развестись, если бы каждый из них не научился глубже понимать представителей противоположного пола.

Сьюзан и Джим были женаты девять лет. Как и большинство пар, они вначале пылко любили друг друга, но после многих лет

трудностей и разочарований страсть между ними угасла — и они решили разбежаться. Однако прежде, чем подать на развод, они посетили мой семинар по взаимоотношениям. Сьюзан тогда сказала: «Мы перепробовали все способы, чтобы восстановить свои отношения. Но слишком уж мы разные».

И вот во время семинара они с изумлением узнали, что их различия — явление не просто нормальное, но ожидаемое. Они с удовлетворением осознали, что и другие пары переживают те же самые проблемы во взаимоотношениях. Всего за два дня Сьюзан и Джим обрели совершенно новое понимание особенностей мужской и женской психологии.

И они снова влюбились друг в друга. Их отношения волшебным образом изменились. О разводе уже даже и речь не шла — они страстно желали и дальше строить совместную жизнь. Джим сказал мне: «Информация о наших различиях просто вернула мне мою жизнь. Это самый драгоценный дар, который я когда-либо получал. Мы снова любим друг друга».

Как-то раз, шесть лет спустя, Сьюзан и Джим пригласили меня в гости, и я убедился, что они все еще любят друг друга. И они благодарны мне за то, что я помог им понять друг друга — помог сбереечь семью.

Хотя почти все согласятся, что мужчины и женщины отличаются друг от друга, большинству людей не вполне ясно, в чем, собственно, эти различия состоят. За последние лет десять вышла уйма книг, авторы которых пытаются вычленить эти различия. И хотя определенные успехи налицо, большинство таких книг описывают ситуацию однобоко и, к сожалению, лишь усугубляют взаимные обиды и недоверие между полами. Как правило, авторы исходят из того, что один пол является жертвой другого. Нам же необходим исчерпывающий путеводитель, позволяющий понять, в чем различие между *здоровыми* мужчинами и женщинами.

Чтобы улучшить отношения между полами, нам необходимо прийти к такому пониманию наших различий, которое повышало бы нашу самооценку и чувство собственного достоинства и одновременно побуждало к взаимному доверию,

личной ответственности, более активному сотрудничеству и любви. Опросив более 25 000 участников моих семинаров по взаимоотношениям, я сумел выделить межполовые различия и дать им позитивное определение. Знакомясь с этими различиями, вы будете наблюдать, как истончаются и тают разделявшие вас стены обиды и недоверия.

Когда мы раскрываем сердце, наша способность к прощению возрастает и пробуждается желание более щедро дарить и принимать любовь и поддержку. Надеюсь, что благодаря этому новому пониманию вы скоро даже сможете выйти за рамки материала данной книги и найти новые возможности проявлять свою любовь к партнеру.

Все идеи и принципы, изложенные в этой книге, были многократно проверены и испытаны на практике. Не менее 90 % из 25 000 опрошенных мною людей охотно узнали самих себя в данных тут описаниях. Если вы заметите, что, читая эту книгу, вы то и дело киваете головой и говорите: «Да-да! Вот это — точно обо мне», — знайте, что вы не одиноки. И точно так же, как многие другие люди, вы можете извлечь для себя немалую пользу, если примените на практике идеи, усвоенные в результате чтения.

Книга *«Мужчины с Марса, женщины с Венеры»* раскрывает новые стратегии, позволяющие ослабить напряжение во взаимоотношениях и укрепить любовь. Но для начала нам нужно подробно разобраться в различиях между мужчинами и женщинами. Далее вы найдете практические рекомендации относительно того, как преодолеть разочарования и неудовлетворенность во взаимоотношениях, привнеся в них больше радости и доверия. Отношения — это не обязательно борьба. Напряженность, обида и конфликты неизбежны лишь тогда, когда мы не понимаем друг друга.

Очень многие люди не удовлетворены своими отношениями. Да, они любят партнера, но, когда возникает напряжение, не знают, как исправить ситуацию. А узнав о том, насколько радикально отличаются друг от друга мужчины и женщины, вы научитесь успешно строить отношения с



представителями противоположного пола — выслушивать и оказывать поддержку. Вы научитесь сами творить ту любовь, которой заслуживаете. Читая книгу, вы будете снова и снова удивляться, как вообще людям удается строить успешные отношения без знания этих принципов.

«*Мужчины с Марса, женщины с Венеры*» — учебник любовных взаимоотношений. Он рассказывает о том, как проявляются различия между мужчинами и женщинами в самых разных областях жизни. Мужчины и женщины не только общаются по-разному — они по-разному мыслят, чувствуют, воспринимают, реагируют, откликаются, любят, хотят и благодарят. Иногда кажется, что они вообще явились с разных планет — и говорят на разных языках, и питание у них разное.

Это углубленное знание о наших различиях помогает нам в значительной мере преодолеть взаимное разочарование в процессе общения с противоположным полом и облегчает взаимопонимание. Нам удастся быстро разрешать любые недоразумения или даже избегать их. Мы легко корректируем свои необоснованные ожидания. Если вы помните, что ваш партнер радикально отличается от вас, поскольку пришел с другой планеты, это позволяет вам расслабиться и обратить различия вам обоим на пользу, вместо того чтобы их отвергать и пытаться устранить.

А важнее всего то, что в этой книге вы познакомитесь с практическими методами решения проблем, возникающих вследствие ваших различий. Книга не только анализирует психологические особенности каждого пола, но и предлагает набор практических инструментов для построения гармоничных взаимоотношений.

Истинность изложенных здесь принципов самоочевидна и подтверждается личным опытом каждого из нас, равно как и соображениями здравого смысла. Многочисленные примеры из жизни просто и лаконично подтверждают все, что вы и так знали. Эти иллюстрации помогут вам оставаться собой и не терять себя во взаимоотношениях.

Комментируя эти озарения, мужчины нередко говорят: «Да-да! Все это — именно обо мне! Вы следили за мной, что ли? Теперь мне уже не кажется, что со мной что-то не так».

А женщины говорят: «Наконец мой муж начал слушать меня! Мне не приходится бороться за то, чтобы меня ценили. Когда вы рассказываете о наших различиях, мой муж понимает. Благодарю вас!»

Это всего лишь парочка из тысяч восторженных комментариев, которые дают люди после того, как поймут, что мужчины происходят с Марса, а женщины — с Венеры. Наша программа, нацеленная на то, чтобы понять представителей противоположного пола, дает результаты не только быстрые и убедительные, но долгосрочные.

Естественно, путь к прочным и нежным отношениям бывает тернист. Проблемы неизбежны. Но эти проблемы могут либо выливаться в обиды и неприятие, либо превращаться в возможности для углубления близости и укрепления любви, заботы и доверия. Идеи, предложенные в этой книге, не обещают «простых решений» для устранения любых проблем. Они предлагают лишь новый подход, при котором вы вместе сможете успешно решать жизненные проблемы по мере их возникновения. Это новое знание обеспечит вас инструментами, чтобы вы могли получить любовь, которую заслуживаете, и дать своему партнеру такую любовь и поддержку, каких заслуживает он (или она).

В книге я делаю довольно много обобщений по поводу мужчин и женщин. Возможно, некоторые мои замечания покажутся вам более верными, чем другие. В конце концов, каждый из нас — уникальная личность со своим уникальным опытом. Порой на моих семинарах пары и индивидуумы сообщают, что они соотносят себя с описанными мною мужскими и женскими чертами, но с точностью до наоборот. Мужчина соотносит себя с женскими чертами, а женщина — с мужскими. Я называю это *обменом ролями* и хочу заверить вас, что это совершенно нормальное явление.

Если вы не можете соотнести себя с какими-то описанными в книге моделями, то либо игнорируйте этот факт (и обращайтесь на те модели, которые вам подходят), либо взгляните в себя поглубже. Многие мужчины отторгли какие-то свои типично мужские качества, чтобы стать нежнее и заботливее. Точно так же многие женщины отторгают некоторые типично женские качества, чтобы заработать себе на жизнь в тех сферах, где вознаграждаются именно качества мужские. Если в вашем случае дело обстоит именно так, тогда, применив советы, стратегии и техники, описанные в этой книге, вы сможете не просто вдохнуть новую страсть в свои отношения, но также уравновесить свои собственные мужские и женские черты.

В этой книге я не обращаюсь напрямую к вопросу, *почему* мужчины и женщины разные. Это вопрос сложный, и ответов на него можно дать много, обращаясь к таким факторам, как биологические различия, влияние родителей, образование, старшинство детей в семье, культурное программирование в обществе, влияние СМИ, исторические факторы и так далее. (Обо всем этом я рассуждаю в другой своей книге — «*Мужчины, женщины и отношения*».)

Хотя практическое использование предложенных в книге идей незамедлительно дает ценные результаты, книга не может заменить помощь психотерапевта или семейного психолога, когда речь идет о действительно тяжелых взаимоотношениях и неблагополучных семьях. Даже здоровым людям в трудные времена бывает очень полезно пообщаться с психотерапевтом или психологом. Я очень высоко оцениваю постепенную качественную трансформацию, которая происходит с человеком в результате работы с психотерапевтом, семейным психологом или в двенадцатишаговой группе поддержки.

Да, я много раз слышал от людей, что это новое понимание взаимоотношений принесло им больше пользы, чем годы психотерапии. Тем не менее я верю, что эти годы работы с психотерапевтом или психологом создали ту почву, которая

помогла им успешно применить наши идеи для налаживания своей жизни и своих отношений.

Если в прошлом человек состоял в неблагополучных отношениях, тогда даже после многих лет работы с психотерапевтом или посещения группы поддержки ему требуется некая позитивная картина — образец здоровых взаимоотношений. И данная книга рисует этот образ. С другой стороны, даже если в прошлом ваши отношения были преисполнены любви и взаимной заботы, времена меняются, и ныне нам требуется новый подход к отношениям между полами. Нам крайне важно осваивать новые здоровые подходы к общению и налаживанию межличностных связей.

Я верю, что идеи и озарения, предложенные в этой книге, пойдут на пользу всем читателям. За все годы работы я получил только один негативный отзыв от участника моего семинара: «Очень жаль, что никто не рассказал мне об этом раньше».

Никогда не поздно обогатить свою жизнь любовью. Нужно только научиться чему-то новому. И независимо от того, являетесь ли вы клиентом психолога или психотерапевта, если вы хотите более богатых отношений с противоположным полом, эта книга — для вас. Для меня большая радость поделиться ею с вами. И пусть ваш источник мудрости и любви всегда бьет в полную силу. Пусть меньше будет разводов и больше счастливых браков! Наши дети заслуживают более совершенного мира.

# 1. Мужчины с Марса, женщины с Венеры

Представьте себе, что мужчины происходят с Марса, а женщины — с Венеры. Когда-то давным-давно марсиане увидели в свои телескопы венерианок. От одного взгляда на эту красоту в марсианах вспыхнули неведомые прежде чувства. Они все повлюблились, срочно изобрели космические корабли и помчались на Венеру.

Венерианки встретили пришельцев с расprostертыми объятиями. На уровне интуиции они давно чувствовали, что этот день когда-то настанет. Их сердца сразу распахнулись и наполнились любовью, какой они раньше никогда не испытывали.

Любовь между марсианами и венерианками была истинным волшебством. Они упивались обществом друг друга, с радостью делали все вместе, делились всем, что имели... Принадлежа к разным мирам, они упивались своими различиями. День за днем изучали друг друга, исследовали и постигали: потребности, предпочтения, особенности поведения... Так они прожили вместе много лет — в любви и гармонии.

А потом решили перебраться на Землю. Вначале все шло прекрасно. Но со временем атмосфера Земли странным образом подействовала на их мозг, и однажды утром у всех отшибло память. И марсиане, и венерианки напрочь забыли о том, что они родом с разных планет и что быть разными для них — в порядке вещей. Все, что они знали о своих межвидовых различиях, просто-напросто стерлось из памяти. С тех пор мужчины и женщины непрерывно пребывают в состоянии конфликта.

## Мы разные

Мужчины и женщины никогда не смогут поладить между собой до тех пор, пока не поймут, что им и надлежит быть разными. Мы сердимся друг на друга и разочаровываемся друг

в друге именно потому, что забыли эту фундаментальную истину.

Мы ожидаем от представителя противоположного пола, что он (она) будет похож на нас. Мы хотим, чтобы этот человек «хотел того же, что и мы» и «чувствовал то же, что и мы».

Мы ошибочно полагаем, что если партнер нас любит, то он (она) будет относиться к нам в точности так же, как мы сами склонны относиться к любимым людям. Такой подход ведет нас к череде разочарований и мешает нежно и вдумчиво обсуждать наши объективно существующие различия.

Мужчины ошибочно ожидают от женщин, что те будут мыслить, общаться и реагировать так же, как свойственно мужчинам; женщины ошибочно ожидают, что мужчины будут чувствовать, общаться и откликаться так же, как это делают женщины. Мы забыли о том, что мужчины и женщины разные от природы. В результате наши отношения отягощены совершенно ненужными трениями и конфликтами.

Когда мы четко осознаём и уважаем различия между нами, недоразумений при общении становится намного меньше. Когда ты помнишь, что мужчины родом с Марса, а женщины — с Венеры, многое становится на свои места.

## Обзор наших различий

На страницах этой книги я расскажу о наших различиях весьма подробно. Каждая глава приведет вас к новым ярким озарениям.

В [главе 2](#) мы поговорим о фундаментальных различиях в ценностях мужчин и женщин и попытаемся увидеть две важнейшие ошибки, которые мы допускаем при общении друг с другом: мужчины по неведению предлагают женщинам решения проблем, пренебрегая чувствами, женщины же навязывают мужчинам непрошенные советы и наставления. А знание о том, что мы пришли с разных планет, помогает нам понять, почему мужчины и женщины допускают эти ошибки. Памятуя о наших различиях, мы можем откорректировать свое

поведение и более продуктивно откликаться на сигналы партнера.

В [главе 3](#) мы откроем для себя различные способы поведения в стрессовых ситуациях, которые свойственны мужчинам и женщинам. Если марсиане склонны отстраняться и молча обдумывать то, что их беспокоит, то венерианки инстинктивно начинают проговаривать то, что их беспокоит. И вы познакомитесь с новыми стратегиями поведения, позволяющими получать в эти сложные моменты именно то, что вам нужно.

В [главе 4](#) мы разберемся, что служит наилучшей мотивацией для каждого из полов. Для мужчин это ощущение того, что в них нуждаются, а для женщин — ощущение того, что о них заботятся. Мы очертим три шага к улучшению взаимоотношений и узнаем, как преодолеть наши самые большие проблемы: мужчинам нужно перестать сопротивляться стремлению выказывать свою любовь, а женщинам — перестать сопротивляться своей готовности принимать проявления любви.

В [главе 5](#) вы узнаете, что мужчины и женщины сплошь и рядом недопонимают друг друга, поскольку говорят на разных языках. Там же мы дадим краткий «марсианско-венерианский разговорник». В нем вы найдете адекватные переводы выражений, которые чаще всего бывают поняты неверно. Вы поймете, что мужчины и женщины заводят разговор по совершенно разным причинам — и по разным же причинам уклоняются от разговора. Женщины поймут, как им следует себя вести, когда мужчина вдруг неожиданно для них погружается в молчание, а мужчины научатся выслушивать разговоры женщины, не расстраиваясь при этом.

В [главе 6](#), вы выясните, что у мужчин и женщин разные потребности в отношении близкого общения. После того как мужчина идет на сближение, ему обязательно необходимо отдалиться. Женщине нужно научиться с пониманием относиться к нему в эти периоды отдаления, и тогда мужчина неизбежно вернется обратно — словно их соединяет резиновая

лента. И еще женщины научатся выбирать наилучший момент, когда с мужчиной можно поговорить по душам.

В [главе 7](#) мы рассмотрим, как ритмически колеблются проявления любви со стороны женщины. Мужчины научатся правильно толковать эти порой внезапные скачки чувств. И еще они смогут распознавать моменты, когда женщина больше всего в них нуждается, и поймут, как могут проявлять заботу и поддержку в это время, не идя на особые жертвы.

В [главе 8](#) вы узнаете, что мужчины и женщины предлагают друг другу такие проявления любви, какие нужны им самим, а не представителям противоположного пола. Мужчине в первую очередь требуется доверие, приятие и благодарность. А женщине в первую очередь нужны забота, понимание и уважение. Вы узнаете наиболее распространенные ошибки, когда мы, сами того не замечая, отталкиваем партнера.

В [главе 9](#) мы разберемся, как избегать ожесточенных споров. Мужчины узнают, что, когда они ведут себя так, как будто всегда правы, они тем самым обесценивают чувства женщины. Женщины же узнают, каким образом, пытаясь выразить свое несогласие, они непроизвольно посылают мужчине сигнал неодобрения, тем самым провоцируя его на защитную реакцию. Мы исследуем анатомию спора, попутно давая практические советы относительно того, как наладить конструктивное общение.

В [главе 10](#) рассказано о различных системах подсчета баллов, которыми пользуются мужчины и женщины. Мужчины узнают, что для венерианки каждый дар любви засчитывается наравне с другими дарами — независимо от размера. Вместо того чтобы сосредоточиваться на одном большом подарке, мужчина должен помнить, что маленькие проявления любви не менее важны; там же я перечисляю [101 способ набрать баллы по женской системе зачета](#). Женщины тоже научатся правильно направлять свою энергию, чтобы набрать баллы в глазах мужчины. Иначе говоря, они научатся давать мужчине именно то, чего он хочет.

В [главе 11](#) вы научитесь общаться друг с другом в трудные времена. Мы разберемся с тем, как мужчины и женщины прячут



свои чувства (а они делают это по-разному), а также обсудим, почему важно делиться чувствами. Далее мы предложим вам технику Писем Любви, помогающую рассказать партнеру о своих негативных чувствах, а также найти в своей душе любовь и прощение.

В [главе 12](#) вы узнаете, почему венерианкам трудно просить о поддержке, а также почему марсиане порой склонны игнорировать просьбы женщины. Вы поймете, почему фраза «не можешь ли ты?» демотивирует мужчин, и узнаете, что женщинам следует говорить вместо этого. Вы узнаете секрет, как побудить мужчину давать вам больше, и откроете для себя силу кратких прямолинейных и точных формулировок.

В [главе 13](#) я расскажу о четырех сезонах любви. Этот реалистический взгляд на то, каким образом изменяется и растет со временем любовь, поможет вам преодолеть неизбежные препятствия, возникающие в любых взаимоотношениях. Вы узнаете, каким образом ваше прошлое или прошлое ваших родителей может влиять на ваши отношения в настоящем, и получите другие важные подсказки о том, как поддерживать магическое пламя любви.

В каждой главе книги *«Мужчины с Марса, женщины с Венеры»* вы будете узнавать новые секреты, помогающие выстраивать прочные взаимоотношения, преисполненные любви. И каждое новое открытие укрепит вашу способность дарить друг другу радость и наслаждение.

## Одних лишь добрых намерений недостаточно

Полюбить человека — это всегда волшебство. Кажется, это навсегда — кажется, любовь продлится вечно. Мы наивно полагаем, что каким-то образом наделены иммунитетом от всех тех проблем, которые были у наших родителей, не допускаем вероятности, что любовь наша увянет... Мы уверены, что сама судьба уготовила нам счастливую жизнь до конца наших дней.

Но магия меркнет, повседневность вступает в свои права — и выясняется, что мужчина ожидает от женщины, чтобы она

мыслила и реагировала как мужчина, а женщина ожидает, чтобы мужчина чувствовал и вел себя подобно женщине.

Без четкого понимания наших различий мы даже и не задумываемся о том, чтобы сделать над собой усилие и попытаться понять друг друга и проявить уважение друг к другу. Мы делаемся требовательны, обидчивы, строги и нетерпимы.

Сколь бы ни были добры наши намерения, любовь продолжает чахнуть. Накапливаются проблемы. Нарастает обида. Общение сходит на нет. Возникает взаимное недоверие. Результатом становится неприятие. Накапливаются подавленные негативные чувства. Волшебство любви развеивается.

И мы задаемся вопросами:

Как это случилось?

Почему такое случилось?

Почему это случилось с нами?

В попытке ответить на эти вопросы величайшие умы человечества разработали замысловатые философские и психологические модели. Тем не менее описанная выше древняя модель воспроизводится снова и снова: любовь увядает. Это происходит почти у всех.

Ежедневно миллионы людей ищут себе партнера, чтобы пережить это особое чувство — любовь. И каждый год миллионы пар соединяются в любви, а затем болезненно расходятся, потому что утрачивают это чувство.

Из тех людей, кому удается сохранить однажды зародившуюся любовь достаточно долго, чтобы вступить в брак, только 50 % остаются в браке до конца жизни. И даже из этих людей, которые не разводятся, вероятно, еще процентов пятьдесят не удовлетворены совместной жизнью. Они продолжают жить вместе потому, что таковы традиции, потому, что чувствуют себя обязанными, либо просто потому, что боятся начать все сначала.

На самом деле лишь очень немногие люди способны возвращать свою любовь. Но это бывает. Когда мужчине и женщине удастся уважать и принимать существующие между

ними различия, любовь получает шанс расцвести в полную силу.

Благодаря пониманию неочевидных различий между полами мы можем более щедро дарить и принимать любовь, которая живет в наших сердцах. Признав и приняв существующие между нами различия, мы можем творчески искать решения любых проблем и неизменно получать то, чего хотим. И что важнее, можем научиться проявлять любовь и поддержку по отношению к людям, о которых заботимся.

Любовь — это волшебство. И для того чтобы оно не развеялось, нам нужно помнить о том, насколько мы разные.

## 2. Господин Решатель и Домашний Комитет по Улучшениям

Чаще всего, жалуясь на мужчин, женщины утверждают, что те не умеют слушать. Мужчина либо полностью игнорирует женщину, когда она что-то говорит, либо некоторое время слушает, определяет, что ее волнует, а затем с гордым видом нахлобучивает себе на голову шляпу Господина Решателя и предлагает рецепт, как она может поправить свое положение. И он приходит в глубочайшую растерянность, когда женщина не может оценить этот роскошный жест любви. Сколько бы она ни повторяла, что он совсем ее не слушает, мужчина вообще ничему не учится — снова и снова делает то же самое. Она хочет сопереживания (сочувствия), а он думает, что ей нужны решения.

А мужчины, жалуясь на женщин, чаще всего сетуют, что те постоянно стараются их изменить. Когда женщина любит мужчину, она считает себя обязанной способствовать его росту и всячески старается помочь ему улучшить его навыки во всех сферах. Женщина создает Домашний Комитет по Улучшениям, а ее возлюбленный становится главным объектом деятельности этого комитета. И как бы отчаянно он ни сопротивлялся такой помощи, партнерша проявляет завидное упорство, не упуская ни малейшей возможности помочь ему или подсказать, что сейчас нужно делать. Ей кажется, что она о нем заботится, а ему кажется, что она им помыкает, в то время как ему самому нужно от нее приятие.

Обе эти проблемы вполне можно решить, но вначале нам нужно понять, почему мужчины произвольно предлагают решения, а женщины стараются все улучшать. Давайте представим себе, что мы отправились в прошлое и можем наблюдать жизнь на Марсе и Венере до того, как жители этих планет нашли друг друга. В результате мы сможем понять кое-что важное о мужчинах и женщинах.

## Жизнь на Марсе

Марсиане ценят силу, компетентность, эффективность и результативность. Они постоянно что-то делают, чтобы утвердиться, а также развить свою силу и мастерство. Их чувство собственного «я» определяется через способность добиваться результатов. Наибольшее удовлетворение им приносят успехи и свершения.

И на Марсе всё является отражением этих ценностей. Даже одежда марсиан призвана отображать их навыки и компетентность. Полицейские, военные, бизнесмены, ученые, таксисты, механики, повара — все они носят униформу или хотя бы головные уборы, которые отображают их уровень компетенции, власти и способностей.

Они не читают «умных» журналов. Их больше привлекают активные действия на свежем воздухе — охота, рыбалка, автогонки. Им интересны политические новости, прогнозы погоды и новости спорта, а отнюдь не любовные романы или книги по саморазвитию.

Их больше интересуют «объекты» и «вещи», чем люди и чувства. Даже и сейчас, после переезда на Землю, если женщины фантазируют о романтическом общении, то мужчины мечтают о мощных автомобилях, быстрых компьютерах, гаджетах, «наворотах» и передовых технологиях. Мужчины одержимы «вещами», которые помогают им продемонстрировать свою силу, добиваясь результатов и поражая цели.

Для марсианина очень важно достигать поставленных целей, потому что это доказательство его компетентности, а следовательно, повод быть довольным собой. Но для того чтобы быть довольным собой, ему нужно достигать своих целей *самому*. Никто другой не может достичь *его* цели. Марсианин гордится своей способностью делать что-то самостоятельно. Автономность — символ эффективности, силы и компетентности.

Если женщина знает об этом качестве марсиан, ей проще понять, почему мужчины так недовольны, когда их поправляют или говорят им, что нужно делать. Предложить мужчине непрошенный совет — это все равно что заявить, будто он не знает, что ему нужно делать, либо же заподозрить, что он не может справиться сам. Мужчины очень чувствительны к таким посылам, потому что вопрос компетентности для них жизненно важен.

Поскольку марсианин работает над решением проблемы самостоятельно, он редко делится своими проблемами с кем бы то ни было — если только ему не нужен совет эксперта. Он рассуждает так: «Зачем кому-то морочить голову, если я могу справиться сам?» Он держит свои проблемы при себе, за исключением тех случаев, когда ему действительно нужна помощь в поиске решения. Если марсианин просит о помощи, когда может сделать все сам, это воспринимается как признак слабости.

Если же марсианину действительно требуется помощь, тогда обратиться за ней — признак мудрости. В этом случае он найдет кого-то, к кому испытывает уважение, и поговорит с ним о проблеме. Само по себе обсуждение проблемы на Марсе равносильно просьбе о совете. Другой марсианин польщен. Возможность помочь — честь для него. Он сразу же надевает свою шляпу Господина Решателя, выслушивает собеседника в течение некоторого времени, а затем выдает какой-нибудь ценный совет.

Этот марсианский обычай — главная причина, по которой мужчина инстинктивно предлагает решения, когда женщина рассказывает ему о своих проблемах. Когда дама невинно делится своими огорчениями или вслух рассуждает о проблемах дня, мужчина ошибочно заключает, что она ждет квалифицированных советов. Он надевает шляпу Господина Решателя и начинает эти советы давать. Так он проявляет свою любовь и искренне стремится помочь.

Он искренне хочет помочь женщине, решив ее проблемы. Хочет быть полезным. Он использует свою способность решать

проблемы и считает, что его усилия заслуживают высокой оценки, — считает, что он заслуживает любви и признательности!

Однако после того, как он предложил решение, а она продолжает демонстрировать озабоченность, ему уже сложно слушать ее дальше... ведь его ценный совет только что отвергли и он чувствует себя униженным.

Он и понятия не имеет, что для оказания реальной поддержки ему вполне достаточно просто выслушать ее с интересом и сочувствием. Ведь ему неизвестно, что на Венере проговаривание проблемы не является просьбой предоставить решение.

## Жизнь на Венере

У венерианок другие ценности. Они ценят любовь, общение, красоту и отношения между людьми. Они тратят много времени на взаимную поддержку, помощь и заботу. У женщин чувство собственного «я» определяется через их чувства и через качество отношений с людьми. Они испытывают удовлетворение, когда чем-то делятся и налаживают личные контакты.

И на Венере эти ценности находят отражение во всем. Вместо того чтобы заниматься строительством автострад и небоскребов, венерианки больше озабочены налаживанием совместной жизни — в гармонии, единстве и преисполненной любви сотрудничестве. Отношения с людьми важнее, чем работа и технологии. В значительной мере их мир — противоположность марсианского.

В отличие от марсиан, они не носят униформ, подтверждающих их статус и полномочия. Совсем наоборот: они с удовольствием ежедневно меняют наряды, стараясь, чтобы те отвечали их сегодняшним чувствам. Для них жизненно важно индивидуальное самовыражение — в особенности это касается выражения чувств. Женщина может даже по нескольку раз в день менять наряд — вслед за переменами настроения.

Вопрос первостепенной важности — общение. Делиться своими личными чувствами на Венере намного важнее, чем достигать целей и добиваться успеха. Источником наивысшего удовлетворения здесь служит беседа и способность установить личный контакт с человеком.

А мужчине трудно постичь все это. Он может лишь косвенно приблизиться к пониманию того, что испытывает женщина, когда делится впечатлениями и налаживает контакты, если соотнесет это с тем удовольствием, которое получает он сам, когда побеждает в гонке, поражает цель или решает проблему.

Женщины сориентированы не на достижение целей, а на налаживание отношений. Их больше интересует возможность проявить доброту, любовь и заботу. Два марсианина идут обедать вместе, чтобы обсудить какой-то проект. У них есть совместная задача, которую нужно решить. Кроме того, марсиане воспринимают поход в ресторан как эффективный способ утолить голод — не нужно ни закупать продукты, ни готовить, ни посуду мыть. А вот для венерианок совместный обед — это возможность укрепить взаимоотношения, оказав поддержку подруге и получив поддержку от нее. Беседа между женщинами в ресторане может оказаться чрезвычайно непредсказуемой и интимной — почти как диалог на сеансе психотерапии.

На Венере все поголовно изучают психологию и имеют степень не ниже магистра! Венерианки очень увлечены личностным развитием, духовностью и всеми дисциплинами, которые способствуют процветанию жизни, исцелению и росту. Венера сплошь покрыта парками, полями органического земледелия, торговыми центрами и ресторанами.

Венерианки обладают острейшей интуицией. Они развивали это чувство веками, оттачивая свою способность предугадывать чужие потребности. Они гордятся умением внимательно относиться к чувствам и нуждам других людей. Признаком величайшей любви является способность предложить помощь другой венерианке, прежде чем та попросит об этом.



Поскольку для венерианки не так уж и важно доказывать свою компетентность, предложение помощи не воспринимается как оскорбление, а потребность в помощи не считается признаком слабости. А мужчину такое поведение может и обидеть — ибо, если женщина дает ему совет, она, с его точки зрения, сомневается в его способности справиться самостоятельно.

Женщина не понимает, почему мужчина реагирует так болезненно, — ведь, если кто-то предлагает помощь ей, она принимает сам этот факт за дополнительное перышко в своей шляпке. Это дает ощущение, что ее любят, о ней заботятся. А вот мужчина предложение о помощи воспринимает как намек, что он некомпетентен, слаб и даже просто-напросто нелюбим...

На Венере совет или рекомендация воспринимается как признак заботы. Венерианки свято верят, что если что-то работает, то оно наверняка может работать и лучше. Желание все улучшать — в их природе. Если венерианка о ком-то заботится, она без колебаний указывает, что можно улучшить, и дает советы, как это сделать. Конструктивная критика и рекомендации — это проявление любви.

А на Марсе все совсем не так. Марсиане больше сориентированы на решения. Пока что-то работает, марсианин не станет это трогать — этот подход заложен на уровне инстинктов. «Не чини, пока не поломалось» — для марсианина это естественно.

И когда женщина пытается усовершенствовать мужчину, у него возникает ощущение, что его решили чинить. А это для него сигнал о том, что он испорчен. Женщина не осознает, что ее заботливые попытки помочь унижают мужчину. Она-то думает, что просто помогает ему расти...

### Женщины, не раздавайте советов

Без понимания этих особенностей мужской природы женщина вполне может, сама того не понимая и не желая,

ранить и обижать своего возлюбленного.

Например, Том и Мэри едут на вечеринку. Том за рулем. Минут через двадцать, когда выясняется, что они уже наматывают третий круг по кварталу, Мэри понимает, что Том заблудился. Она предлагает ему позвонить друзьям и расспросить дорогу. Том становится молчалив и угрюм. В конце концов они добираются до места назначения, но и на вечеринке напряженность между ними не ослабевает — причем Мэри понятия не имеет, чем так огорчен ее любимый.

С ее точки зрения, она сказала вот что: «Я тебя люблю и забочусь о тебе, а поэтому предлагаю вот такую помощь».

Он же услышал нечто обидное: «Сомневаюсь, что ты сможешь добраться туда сам. Бестолочь!»

Поскольку Мэри не знакома с реалиями марсианской жизни, она не понимает, насколько для Тома важно выполнить задачу самостоятельно. Предложив совет, она нанесла ему смертельное оскорбление. Как мы говорили выше, марсиане никогда не дают советов, пока их не попросят. Это естественное проявление уважения по отношению к другому марсианину — нужно всегда исходить из того, что он способен решить проблему сам, если только он не просит о помощи.

Мэри просто не знала, что, когда Том заблудился и принялся наматывать круги по району, ей выпала редкая возможность проявить свою любовь и поддержку — ведь в тот момент он действительно был особенно уязвим и нуждался в любви. Нужно было просто проявить уважение и не лезть со своими советами — это был бы для него истинный подарок, наподобие того, как если бы он купил ей роскошный букет или написал нежную любовную записку.

Впоследствии, узнав о различиях между жителями разных планет, Мэри научилась действительно поддерживать Тома в таких вот затруднительных ситуациях. В следующий раз, когда он заблудился, вместо того чтобы предлагать свою «помощь», Мэри воздержалась от советов, сделала глубокий вдох-выдох и в сердце своем поблагодарила Тома за то, как он ради нее

старается. И Том был очень признателен ей за теплое приятие и доверие.

Вообще говоря, когда женщина дает непрошенные советы или пытается «помочь» мужчине, она и не представляет себе, сколько неодобрения и презрения он может слышать в ее словах. Хотя она искренне хотела проявить любовь и заботу, эти советы обижают и ранят его. И он может отреагировать довольно резко — особенно если на него постоянно ворчали в детстве либо если он наблюдал, как мать непрестанно критиковала отца.

Многим мужчинам очень важно раз за разом доказывать, что они способны достигать поставленных целей — пусть даже речь идет всего лишь о том, чтобы доехать по адресу. Как ни парадоксально, порой на какие-то мелочи мужчина реагирует даже болезненнее, чем на серьезные вещи. Он думает так: «Если мне нельзя доверять даже в таком деле, как вождение машины, что говорить о делах действительно серьезных?» Подобно марсианским предкам, каждый мужчина гордится своими непревзойденными талантами — особенно это касается ремонта механических приспособлений, ориентации на местности и способности решать проблемы. И именно в такие моменты ему больше всего требуется любовь и приятие партнерши — а отнюдь не ее критические замечания и советы.

### Мужчины, учитесь слушать

Подобным же образом, если мужчина не понимает, чем женщина отличается от мужчины, он может наломать дров, навязывая ей помощь. Мужчинам нужно помнить, что женщины разговаривают о проблемах просто ради ощущения близости, а вовсе не обязательно для того, чтобы найти решение.

Очень часто женщина хочет всего лишь поделиться впечатлениями прошедшего дня, а муж перебивает жену, обрушивая на нее поток решений ее проблем, и при этом

искренне полагает, что оказывает помощь. А потом удивляется, почему она недовольна.

Например, Мэри возвращается домой после трудного дня. Ей нужно поделиться чувствами обо всем, что произошло сегодня.

— Так много работы навалилось, — жалуется она. — Совсем нет времени на себя.

— Пора тебе эту работу бросать, — говорит Том. — Не нужно так вкалывать. Найди что-нибудь поприятнее.

— Но мне нравится моя работа. Просто от меня ждут, что я сделаю все и сразу, — как будто я фея с волшебной палочкой.

— Вот и не слушай никого. Просто занимайся своим делом.

— Я и занимаюсь! До того замоталась, что даже забыла сегодня позвонить своей тетушке.

— Не волнуйся, она поймет.

— Ты хоть понимаешь, что сейчас творится в ее жизни? Я очень нужна ей...

— Ты слишком обо всем переживаешь, — говорит Том, — и от этого всегда несчастна.

— Я не всегда несчастна! Неужели нельзя меня просто выслушать? — сердится Мэри.

— Так я и слушаю...

— И с кем я вообще разговариваю?

После такой беседы Мэри чувствует себя еще более удрученной — а ведь она так надеялась, что, придя домой, получит от мужа понимание и поддержку. Том тоже расстроен — более того, он вообще в недоумении. Он хотел помочь, но его навыки решения проблем не помогли.

Не обладая знаниями о венерианках, Том просто не понимает, насколько важно в такой ситуации просто выслушать собеседницу, не предлагая никаких решений. От его решений стало только хуже. Видите ли, венерианки никогда не предлагают решений, когда человек говорит. Чтобы угодить другой венерианке, нужно просто терпеливо и сочувственно выслушать и постараться проникнуться ее чувствами.

А Том и понятия не имел о том, что, пока Мэри делится чувствами, ему нужно лишь сочувственно кивать, — и это принесло бы ей колоссальное облегчение и удовлетворение. Когда же мужчина узнал о венерианках и об их потребности выговориться, он постепенно научился слушать.

Теперь, когда Мэри возвращается домой усталая и разбитая, их беседа выглядит уже примерно так:

— Так много работы навалилось, — жалуется она. — Совсем нет времени на себя.

Том делает глубокий вдох, расслабляется на выдохе и говорит:

— М-да... похоже у тебя тот еще денек выдался...

— От меня ждут, что изменю все и сразу, — как будто я фея из сказки. Просто не знаю, что делать.

— Хм-м-м... — глубокомысленно мычит Том после паузы.

— Даже тетушке забыла позвонить.

— Ничего себе! — говорит Том, чуть насупив бровь.

— А я ведь ей очень нужна сейчас. Чувствую себя такой паршивкой!

— Что ты, Мэри! Ты очень добрая и очень заботливая. Иди ко мне.

Том хватается жену в охапку, и Мэри обмякает в его объятиях с глубоким вздохом облегчения. Через некоторое время она произносит:

— Как же славно мы с тобой поговорили... Ты делаешь меня счастливой! Спасибо, что выслушал... А ведь жизнь-то налаживается!

Хорошо от этого стало не только самой Мэри, но и Тому. Он был изумлен тому, насколько счастливее сделалась жена с тех пор, как он наконец научился слушать. Благодаря более глубокому пониманию межполовых различий Том постиг искусство слушать, не предлагая решений, а Мэри постигла искусство расслабляться и принимать мужа как есть, не давая непрошенных советов и не критикуя.

Итак, подведем итог. Вот две наиболее распространенные ошибки, которые мы делаем во взаимоотношениях:

1. Пытаясь успокоить расстроенную женщину, мужчина превращается в Господина Решателя и предлагает решения проблем, тем самым обесценивая ее чувства.
2. Когда мужчина допускает ошибки, женщина пытается откорректировать его поведение. Она превращается в Домашний Комитет по Улучшениям и осыпает его непрошеными советами или критическими замечаниями.

### Несколько слов в защиту Господина Решателя и Домашнего Комитета по Улучшениям

Указывая на эти две крупнейшие ошибки, я вовсе не хочу сказать, что Господин Решатель и Домашний Комитет по Улучшениям — сугубо отрицательные персонажи. На самом деле они олицетворяют позитивные свойства марсиан и венерианок. Ошибка лишь в неправильном выборе времени и в общих подходах.

Женщина очень ценит Господина Решателя, если только он не лезет на глаза, когда она расстроена. Мужчинам следует помнить: если женщина расстроена и рассказывает о своих проблемах, это не подходящее время предлагать решения. Ей просто нужно, чтобы ее выслушали, — и скоро она понемногу придет в себя. Сейчас ей не нужны никакие решения.

Мужчина очень ценит Домашний Комитет по Улучшениям, если тот начинает работать в ответ на его просьбу. Женщинам нужно помнить, что непрошенные советы или критические замечания — особенно если мужчина допустил ошибку — он воспринимает как сигнал о том, что его не любят и пытаются им помыкать. Мужчине нужно ее приятие, а не советы — так он получает очень важную для него свободу учиться на ошибках. Когда мужчина видит, что женщина не пытается его усовершенствовать, увеличивается вероятность, что он и сам захочет спросить ее мнения и попросить совета.