

## Джон Грэй

# Мужчины с Марса, женщины с Венеры

### Аннотация

Большинство проблем в отношениях мужчины и женщины возникают потому, что мы действительно разные. И не просто разные люди – мы с разных планет. Наш подход к большинству вопросов отличается настолько, что для настоящего взаимопонимания необходим особый общий язык. И эта книга поможет каждому и каждой этот язык найти и освоить. А когда мы его выучим, исчезнет большинство причин быть несчастливymi в любви, в семье, в деловых отношениях.

Книга предназначена для всех мужчин и женщин старше 16 лет. «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» – один из величайших бестселлеров нашего времени. Это книга, изменившая к лучшему судьбы великого множества людей.

*С глубочайшей любовью и нежностью  
посвящаю эту книгу моей жене – Бонни Грей.  
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.*

### Введение

Спустя неделю после рождения нашей дочери Лорен мы с Бонни чувствовали себя совершенно измотанными. Ночами ребенок то и дело будил нас. Во время родов у Бонни были сильные разрывы, и ей приходилось принимать болеутоляющее. Даже ходить стоило ей большого труда. Пять дней я просидел дома, помогая жене, но потом, разумеется, мне пришлось снова выйти на работу. Бонни, казалось, начала оправляться.

Когда меня не было дома, она обнаружила, что у нее кончилось лекарство. Вместо того чтобы позвонить мне на работу, она попросила сходить за таблетками одного из моих братьев, который как раз зашел навестить ее. Однако тот, видимо, забыл о поручении. В результате Бонни промучилась от боли целый день, вынужденная при этом еще и возиться с новорожденной. А я даже понятия не имел, что этот день оказался для нее таким ужасным. Придя с работы, я застал жену несчастной и обозленной. Не зная истинной причины состояния Бонни, я подумал, что её укор адресован мне.

– Я весь день сходила с ума от боли, – сказала она, – а таблетки у меня кончились... У меня еле-еле хватало сил подняться с постели, а всем на это наплевать!

– Что же ты не позвонила мне? – возразил я, чувствуя себя незаслуженно обиженным.

– Я попросила твоего брата, а он, видите ли, забыл! Я прождала его весь день. И что теперь прикажешь мне делать? Я ведь едва хожу. Похоже, никому нет до меня дела! Тут я взорвался. Видимо, напряжение последних дней и для меня не прошло бесследно: выдержка изменила мне. Я был зол на жену за то, что она не позвонила мне и что упрекала меня, в то время как я даже не знал, что ей так плохо. Мы обменялись несколькими резкими фразами, после чего я направился к двери. Усталый, раздраженный, я не желал больше ничего слышать.

Мы оба дошли до предела. А следующий момент положил начало тому, что впоследствии изменило всю мою жизнь. Бонни умоляюще воскликнула мне вслед:

– Постой! Пожалуйста, не уходи. Именно сейчас ты нужен мне как никогда. У меня все болит. Я не спала несколько суток. Пожалуйста, выслушай меня.

Я остановился – вернее, замедлил шаг.

– Джон Грей, – продолжала Бонни, – ты из тех, кто бывает другом только в хорошую погоду. Пока я была твоей нежной, любящей Бонни, ты был рядом со мной, а теперь, когда я не могу быть такой, норовишь удрать в эту дверь. Она замолкла. Я обернулся и увидел, что глаза ее наполнились слезами. Когда жена снова заговорила, ее голос дрожал:

– Именно теперь мне плохо, мне больно. Сейчас я ничего не могу дать, сейчас я нуждаюсь в тебе. Пожалуйста, подойди и обними меня. Тебе не надо ничего говорить. Мне просто нужно почувствовать, как твои руки поддерживают меня. Не уходи, пожалуйста. Я подошел и молча обнял ее. Бонни прижалась головой к моему плечу и расплакалась. Мы стояли так несколько минут. Потом, немного успокоившись, она поблагодарила меня за то, что я не ушел. «Мне просто нужно было ощутить твое прикосновение», – призналась она. Именно в эту минуту мне начало открываться истинное значение любви – безоговорочной, не зависящей от внешних условий. Я всегда считал себя человеком, способным и умеющим любить. Но Бонни была права. Я действительно оказался «другом в хорошую погоду». Пока жена была милой и веселой, я отвечал любовью на ее любовь. Но когда она грустила или расстраивалась, я раздражался, выказывая свое недовольство, или просто отдалялся от нее. В тот день я впервые не оставил Бонни одну. И то, что я испытал при этом, было прекрасно. Давать, ничего не ожидая взамен, быть рядом, когда в тебе действительно нуждаются: вот настоящая любовь, понял я. Заботиться о другом человеке. Доверять нашей любви. Теперь, когда Бонни подсказала мне, что делать, я был поражен, насколько легко мне это удалось.

Как я не дошел до этого своим умом? Ведь ей всего-навсего требовалось, чтобы я подошел и обнял ее. Будь на моем месте женщина, она инстинктивно поняла бы. Но я, мужчина, не знал, до какой степени это, оказывается, важно: чтобы твоя рука ощутила прикосновение руки любимого человека, чтобы тебя обняли, чтобы тебя выслушали. Впервые отдав себе отчет в этих различиях, я сделал первый шаг к пониманию, к новому отношению к жене. Еще днем раньше я никогда не поверил бы, что нам удастся с такой легкостью разрешать подобного рода конфликты. Прежде в моих отношениях с женщинами я в трудные моменты или проявлял равнодушие, или стремился отдалиться – просто потому, что не знал, что еще делать. В результате мой первый брак оказался тяжелым и причинил немало боли и мне, и моей жене. И вот теперь этот случай с Бонни открыл мне, как следует поступать, чтобы такого не случилось снова.

Он вдохновил меня на семь лет исследовательской работы, направленной на то, чтобы тщательно разобраться, каковы же на самом деле мужчины и женщины. Изучая различия между ними и в практическом, и в специфическом плане, я вдруг начал понимать, что нет никакой необходимости превращать брак в постоянную борьбу. Осознав имеющиеся между нами различия, мы с Бонни вполне способны в корне изменить характер нашего общения и получать от него гораздо больше радости, чем прежде.

Постепенно уясняя себе и изучая эти различия, мы открыли новые пути улучшения наших отношений во всех областях. Мы узнали об этих отношениях такие вещи, о которых не догадывались наши родители и поэтому не могли научить им нас. Когда я начал делиться своими открытиями с людьми, обращавшимися ко мне за советом, их семейные отношения также стали меняться, значительно обогащаясь. Тысячи – без преувеличения – людей, посещавших мои субботние и воскресные семинары, замечали быстрые и резкие перемены в своих взаимоотношениях с партнерами.

И по сей день, спустя уже семь лет, этот посев продолжает приносить свои плоды. Я получаю фотографии счастливых пар и их детей вместе с письмами, исполненными благодарности за спасение их брака. Их любовь сохраняла их брак до поры до времени, но дело кончилось бы разводом, не обрети они более глубокого понимания природы противоположного пола.

Сьюзен и Джим были женаты девять лет. Как и большинство пар, они начали со взаимной любви, но после нескольких лет все нарастающего разочарования страсть угасла, и они решили расстаться. Однако перед тем, как подать на развод, супруги пришли на мой семинар, посвященный взаимоотношениям между полами. Сьюзен сказала тогда: «Мы старались как могли, но у нас ничего не вышло. Просто мы слишком разные люди».

Они были изумлены, узнав на занятиях семинара, что эта их «разность» – вещь не только вполне нормальная, но и сама собой разумеющаяся. Им придало духу то, что и у других пар отношения развивались по тому же самому образцу. Всего двух дней хватило, чтобы Сьюзен и Джим обрели совершенно новое понимание как мужчин, так и женщин.

Их любовь вспыхнула с новой силой. Их отношения изменились самым чудесным образом. Забыв о разводе, они намеревались теперь быть вместе до последнего дня своей жизни. Джим говорил: «Эти знания насчет наших различий вернули мне жену. Это самый большой подарок, который я мог получить. Мы снова любим друг друга».

Шестью годами позже, когда они пригласили меня посетить их новый дом, я нашел их по-прежнему любящими друг друга, и они снова, уже в который раз, поблагодарили меня за то, что я помог им понять друг друга и не расстаться.

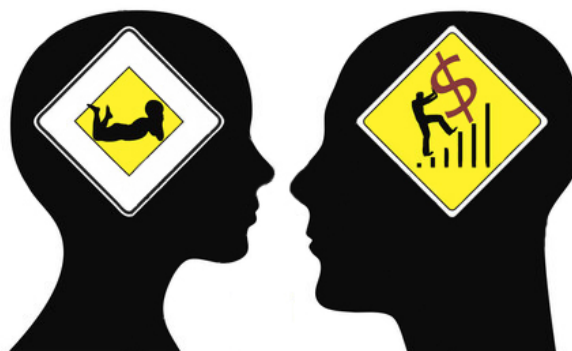
Почти все соглашаются, что мужчины и женщины – существа весьма различные; однако большинство людей затруднились бы определить, в чем именно заключаются эти различия. За последние десять лет вышло немало книг, авторы которых пытались дать соответствующее определение. Следует признать, что кое-чего в этом плане действительно удалось достичь, но многие из упомянутых сочинений грешат односторонностью и, к сожалению, способствуют лишь усилению взаимного недоверия и обид между полами. Как правило, тот или иной из полов выставляется в них жертвой другого. Поэтому важно было помочь людям понять, чем здоровые мужчины и женщины отличаются друг от друга.

Для того чтобы улучшить отношения между полами, необходимо такое понимание наших различий, которое способствовало бы росту самоуважения и личного достоинства, взаимного доверия и личной ответственности, укрепляло бы добрую волю партнеров, их готовность пойти навстречу друг другу, наконец, их любовь. В результате опроса более чем 25 тысяч участников моих семинаров по взаимоотношениям полов мне удалось прийти к совершенно определенным и конкретным выводам относительно упомянутых различий. По мере их изучения вы сами почувствуете, как стена взаимных обид и недоверия, вставшая между вами, будет постепенно рушиться, пока не исчезнет совсем.

Откройте друг другу свои сердца, и ответом вам будут готовность и желание прощать, все большая потребность отдать свою любовь, поддержать, а также уверенность, что эта любовь и поддержка взаимны. А обладая этим новым знанием, вы, надеюсь, пойдете дальше подсказок, изложенных в этой книге, и будете сами открывать все новые и новые возможности сердечных, искренних отношений с представителем противоположного пола.

Все до единого принципы, сформулированные в этой книге, были проверены и испытаны. По меньшей мере девяносто процентов из почти что 25 тысяч опрошенных горячо подтвердили, что узнают в описанных здесь людях самих себя. Если, читая книгу, вы поймаете себя на том, что киваете головой и бормочете: «Да, да, это все точно про меня», значит, вы наверняка не одиноки. А приводимые мною рекомендации, будучи применены на практике, способны облегчить и изменить к лучшему вашу жизнь так же, как и жизнь других, последовавших им людей.

Настоящая книга разъясняет новую стратегию, направленную на то, чтобы снять напряженность в отношениях и сделать их более теплыми. А первый шаг к этому – признание того факта, что мужчины и женщины – создания очень разные и что существующие между ними различия велики и многочисленны. Далее в книге даются практические советы, как избежать взаимного разочарования, стать по-настоящему близкими, а в итоге – счастливыми людьми, с каждым днем все более счастливыми от того, что они вместе. Кто сказал, что жизнь в браке – это непременно борьба? Напряженность, обиды и конфликты возникают только тогда, когда мы не понимаем друг



друга. А поскольку это случается часто, то многие в конце концов приходят к полному разочарованию. Они любят своего партнера или партнершу, однако, когда возникает напряженный момент, не знают, что сделать, чтобы разрядить обстановку. Поняв и осознав, до какой степени различны мужчины и женщины, вы научитесь по-новому строить свои отношения с представителем противоположного пола, выслушивать и поддерживать его. Вы научитесь создавать ту любовь, которой заслуживаете. Читая эту книгу, вы, возможно, даже подумаете: разве могут успешно сложиться взаимоотношения между людьми, никогда не заглядывавшими в нее? Данная книга – нечто вроде учебного пособия по семейным отношениям для людей, живущих в 90-е годы. Она показывает, сколь велики различия между мужчинами и женщинами буквально во всех областях их жизни. Различны не только способы общения: они по-разному думают, чувствуют, воспринимают действительность, по-разному реагируют, любят. Несхожи между собой их потребности, даваемые ими оценки. Мужчины и женщины – словно бы существа с разных планет, говорящие на разных языках и нуждающиеся в различном воспитании. Это более широкое понимание различий между нами помогает избежать многих разочарований в общении и взаимоотношениях с представителем противоположного пола. Благодаря ему мы можем не допускать возникновения недоразумений или быстро разрешать их. Каждый из нас ожидает чего-то от своего партнера; ожидания эти зачастую неправомерны, но их можно легко скорректировать. Нужно только помнить, что ваш партнер – существо совсем иного склада, не менее отличное от вас, чем пришелец с другой планеты. Тогда вместо того чтобы постоянно пребывать в напряжении, вы можете расслабить натянутые нервы и постараться извлечь из этих различий пользу и удовольствие вместо того, чтобы упорно игнорировать их или пытаться переделать партнера «под себя».

А самое главное – с помощью этой книги вы освоите практическую технику разрешения проблем, возникающих из-за наших различий. Вам предлагается не просто теоретический анализ психологических различий между полами, но также и практическое учебное пособие по созданию и поддержанию таких взаимоотношений, которые по праву смогли бы называться любовью.

Истинность этих принципов самоочевидна, и вы можете оценить ее как с позиций собственного опыта, так и с позиций здравого смысла. Многочисленные примеры просто и четко выразят то, что вы всегда знали интуитивно. Такая оценка поможет вам оставаться самим собой и не терять собственного "я" в ваших взаимоотношениях с партнером, независимо от его пола. Знакомясь с тем, о чем я говорю и пишу, мужчины часто реагируют так:

– Это точно про меня, я именно такой! Вы что, наблюдали за мной? Теперь у меня нет такого чувства, будто со мной что-то не так.

А женщины зачастую говорят:

– Наконец-то мой муж прислушивается ко мне. Мне больше не приходится бороться за то, чтобы он оценил меня по достоинству. Когда вы разъясняете, в чем мы отличаемся друг от друга, мой муж понимает. Спасибо вам!

Такие вот горячие отзывы мне приходилось слышать от тысяч людей, открывших для себя, что мужчины являются выходцами с Марса, а женщины – с Венеры. Эта новая программа по установлению взаимопонимания с противоположным полом дает результаты не только незамедлительные и поистине ошеломляющие, но и долгосрочные. Разумеется, путь к созданию по-настоящему любовных отношений не всегда бывает гладким. Без проблем никогда не обходится. Однако эти проблемы в равной мере могут послужить как источником взаимных обид и отчуждения, так и поводом для еще большего сближения, укрепления любви и доверия, проявления заботы. То, что изложено в этой книге, – вовсе не патентованное средство для мгновенного уничтожения всех проблем. Ее цель – помочь вам обрести новый взгляд на вещи, новый подход, благодаря которому сами ваши отношения послужат вам поддержкой и опорой при решении жизненных проблем, если таковые возникнут. Это новое знание – инструмент, посредством которого вы обретете ту любовь, которой заслуживаете, и сумеете дать близкому вам человеку любовь и поддержку, которых заслуживает он.

В настоящей книге я делаю множество обобщений относительно мужчин и женщин. Вероятно, одни из моих комментариев покажутся вам более верными, другие – менее... в конце концов, каждый из нас, человеческих индивидуумов, таков, каков он есть, то есть уникален, и так же

уникален и индивидуален его жизненный опыт. Иногда на моих семинарах люди признаются, что в приводимых мною примерах они узнают себя, но, так сказать, наоборот: мужчина – в женщине, женщина – в мужчине. Иначе говоря, им оказывается ближе и понятнее образ мышления и действия лица противоположного пола. Я называю это «поменяться ролями».

Если вы обнаружите, что нечто подобное происходит и с вами, хочу заверить, что нет никаких поводов для беспокойства: с вами все в порядке. Я предлагаю вам поступать следующим образом: если, читая то или иное место данной книги, вы не уловите ничего общего с собой или с имевшими место в вашей жизни ситуациями, то либо не обращайтесь на это внимания (и изучите другие примеры, более близкие вам), либо попытайтесь глубже заглянуть внутрь себя. Немало мужчин отрекаются от некоторых своих мужских свойств и качеств, чтобы стать более открытыми для любви, нежности и заботы о другом человеке. Точно так же многие женщины отказываются от определенных качеств и проявлений, свойственных их полу, зарабатывая на жизнь каким-либо родом деятельности, требующим мужской хватки. Если с вами произошло то же самое, то, пользуясь советами и рекомендациями, приведенными в этой книге, вы сумеете не только внести больше страсти в ваши отношения с партнером, но и добиться – чем дальше, тем больше – равновесия между вашими мужскими и женскими качествами.

В данной книге я не задаюсь целью выяснить, почему мужчины и женщины столь отличны друг от друга. Это сложный вопрос, ответов на который великое множество: тут и биологические различия, и влияние родителей, и воспитание, и очередность рождения, и воздействия культурного порядка – то есть влияние общества, среды, исторических условий. (Эти факторы глубоко исследуются в другой моей книге – «Мужчины, женщины и их взаимоотношения. Как жить в мире с противоположным полом».)

Хотя эффект от применения рекомендаций, заключенных в настоящей книге, обычно бывает немедленным, она не претендует на роль панацеи от всех семейных проблем. Даже здоровые люди, не говоря уже о тех, у кого есть проблемы с медицинской и семейной точек зрения, время от времени, в особо трудные моменты жизни, нуждаются в терапии и консультациях со специалистами по проблемам семьи и брака. Я твердо верю в действенность таких средств.

Вместе с тем мне неоднократно приходилось слышать от людей, посещавших мои семинары, что новое понимание отношений между мужчиной и женщиной принесло им больше пользы, чем годы терапии. Должен, однако, заметить, что, по-моему, именно терапия, то есть работа по нормализации семейных отношений, как раз и создала почву для того, чтобы разработанные мною рекомендации принесли свои плоды.

Если наше прошлое было омрачено проблемами, то даже после нескольких лет занятий со специалистами нам не обойтись без позитивной картины здоровых взаимоотношений. Именно такую картину предлагает данная книга. С другой стороны, даже в случае, если это прошлое было наполнено любовью и теплом, времена изменились и требуют от нас иного, чем прежде, подхода к отношениям между полами. Поэтому так необходимо научиться общаться и относиться друг к другу по-новому.

Мысли, изложенные в этой книге, полагаю, окажутся полезны буквально всем и каждому. Единственная жалоба, которую я слышу от участников моих семинаров и читаю в получаемых мною письмах, это: «Почему никто не сказал мне об этом раньше?»

Наполнить любовью свою жизнь никогда не поздно. Нужно только научиться новому взгляду на вещи, независимо от того, проходите вы курс терапии или нет. Если вы стремитесь к более полноценным отношениям с противоположным полом, то эта книга – для вас.

Мне приятно знать, что вы прочтете ее. Дай Бог вам после этого стать мудрее и привнести в свою жизнь больше любви. Дай Бог, чтобы разводов стало меньше, а счастливых браков – больше. Наши дети заслуживают того, чтобы мир, где им предстоит жить, был лучше и совершеннее нашего.

Джон Грей  
15 ноября 1991 года  
Милл-Валли, Калифорния

## ГЛАВА 1

### Мужчины – выходцы с Марса, женщины – с Венеры

Представьте себе, что прародиной мужчин был Марс, а женщин – Венера. В один прекрасный день марсиане, глядя в свои телескопы, усмотрели в них венерианок, и это зрелище разбудило в обитателях красной планеты неведомые дотоле чувства. поголовно влюбившись, марсиане быстренько изобрели космический корабль и помчались на Венеру.

Дамы встретили их с распростертыми объятиями. Интуиция давно подсказывала им, что этот день когда-нибудь настанет, и их сердца распахнулись навстречу никогда еще не испытанной любви.

Любовь между венерианками и марсианами самым волшебным образом изменила их жизнь. Они наслаждались обществом друг друга, общением, тем, что могли делать вместе. Дети разных миров, они открыли бездну интересного в имевшихся между ними отличиях и прямо-таки упивались изучением друг друга, своих столь различных потребностей, склонностей, манер поведения в тех или иных ситуациях. Долгие годы прожили они в любви и гармонии.

Но вот в один прекрасный день им вздумалось перебраться на Землю. Поначалу и тут все у них шло чудесно, но... Воздействие земной атмосферы оказалось таково, что однажды утром, когда ничего не подозревавшие мужчины и женщины в очередной раз проснулись, обнаружилось, что все они частично потеряли память. Причем эта амнезия носила весьма своеобразный – выборочный характер.

Как марсиане, так и венерианки забыли, что они происходят с разных планет и что вследствие этого они и сами разные. Одно-единственного утра хватило, чтобы из их памяти начисто стерлось все, что они успели узнать о своих различиях. С того самого утра мужчины и женщины начали конфликтовать и продолжают заниматься этим по сей день.

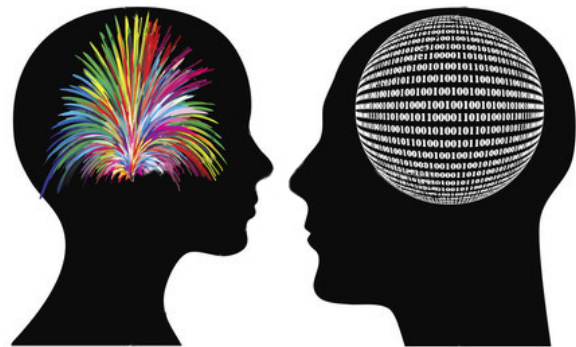
#### Разные, разные...

Не зная, что им и положено быть разными, мужчины и женщины не устают громоздить друг на друга горы обид и упреков. Мы злимся и разочаровываемся друг в друге именно потому, что забыли эту важнейшую истину. Мы ожидаем от противоположного пола тех же реакций и того же поведения, что и от самих себя. Нам хочется, чтобы «он» или «она» желали того же, что и мы, и чувствовали так же, как мы.

Мы ошибочно исходим из того, что если наш партнер (партнерша) любит нас, то он (она) будет вести себя точно так же, как это делаем мы, когда любим кого-нибудь. Такая позиция приносит нам одно разочарование за другим, и мы мучаемся сами, мучаем себя и партнера – вместо того чтобы выбрать минутку и спокойно, терпеливо, как два любящих человека, разобраться в наших различиях. Мы ошибочно исходим из того, что если наш партнер любит нас, то он будет вести себя так же, как это делаем мы, когда любим кого-нибудь.

Мужчины ошибочно полагают, что женщины думают, ощущают, реагируют на те или иные вещи так же, как сами мужчины; женщины ошибочно полагают, что мужчины думают, ощущают и реагируют так же, как они, женщины. Мы забыли о том, что мужчины и женщины визначально отличаются друг от друга. В результате наши взаимоотношения изобилуют ненужными трениями и конфликтами.

Отдавать себе отчет в этих различиях и уважать их – вот что требуется, чтобы отношения с противоположным полом перестали быть бесконечной цепью столкновений. Если не забывать, что мужчины происходят с Марса, а женщины – с Венеры, то можно найти объяснение буквально всему.



## Разные... в чем?

Вся эта книга посвящена подробному разбору и изучению различий между полами. Каждая глава будет открывать вам нечто новое и важное. Вот главнейшие различия, исследованием которых мы с вами займемся.

В главе второй мы увидим, насколько по-разному мужчины и женщины оценивают различные вещи, явления и обстоятельства, и попытаемся разобраться в двух главных ошибках, допускаемых нами во взаимоотношениях с противоположным полом: мужчины обычно предлагают решение, недооценивая чувства, тогда как женщины принимаются давать советы, о которых, собственно, их никто не просил. Если мы постараемся принять во внимание наши марсианские/венерианские задатки, то отчетливо поймем, что мужчины и женщины совершают эти ошибки исключительно по неведению. Помня о существующих между нами различиях, мы можем исправить наши ошибки, и тогда каждый из партнеров немедленно ощутит перемену к лучшему.

В главе третьей мы рассмотрим, как мужчины и женщины справляются со стрессами. В то время как марсиане в подобных ситуациях стремятся как бы отойти в сторону и молча обдумать беспокоящую их проблему, венерианки испытывают инстинктивную необходимость поговорить о ней. Вы узнаете, какой стратегии следует придерживаться во время конфликтов, чтобы добиться желаемых результатов.

В главе четвертой мы побеседуем о способах мотивации поведения представителей противоположного пола. Для мужчины стимулом является сознание того, что в нем нуждаются, на него надеются, тогда как женщине просто необходимо ощущать поддержку и ободрение близкого человека. Мы обсудим три важнейших шага, направленных на улучшение взаимоотношений, и разберемся в том, что мужчина и женщина должны научиться подавлять в себе: первые – то, что мешает им открыто выражать и отдавать свою любовь, вторые – то, что мешает им принимать ее. В главе пятой мы увидим, что мужчины и женщины обычно не понимают друг друга потому, что они говорят на разных языках. В этой главе приводится небольшой марсианско-венерианский словарь, имеющий целью помочь вам переводить с одного языка на другой выражения, которые наиболее часто истолковываются по-разному представителями противоположных полов. Вы узнаете о том, что мужчины и женщины и говорят, и даже молчат по совершенно различным причинам. Женщины научатся тому, как им следует вести себя, когда мужчина погружается в молчание, а мужчины – как слушать и слышать, не испытывая разочарования.

Глава шестая поведаст вам о том, насколько различны потребности мужчин и женщин в сфере близких отношений. Мужчина стремится преодолеть все преграды, отделяющие его от предмета его чувств, но потом неизбежно испытывает необходимость несколько отдалиться.

Женщины узнают, каким должно быть их поведение в подобных ситуациях, чтобы мужчина после этого рывка в сторону вновь вернулся к своей подруге, как возвращается на место оттянутая и отпущенная резинка. Они научатся также выбирать наиболее подходящий момент для какого-нибудь сокровенного разговора с мужчиной.

В главе седьмой говорится о том, что в позиции женщины в сфере любви, в ее поведении и отношении бывают взлеты и спады: некие ритмичные волнообразные колебания. Мужчины узнают, как правильно истолковывать эти зачастую внезапные перемены. А кроме того, научатся чувствовать, когда в них нуждаются больше всего, чтобы оказать в это время необходимую поддержку, не считая, что приносят непосильную жертву.

Из главы восьмой вы узнаете, что мужчина или женщина дают представителю противоположного пола такую любовь, в какой нуждаются они сами, а отнюдь не ту, которая нужна партнеру. Мужчине в любви требуется прежде всего, чтобы его принимали таким, какой он есть, ценили его, доверяли ему, и чтобы он сам мог доверять партнерше. Женщине же важнее всего забота, понимание и уважение. Вы узнаете о некоторых (конкретно – о шести) самых обычных вещах, которыми по неведению можете оттолкнуть от себя своего партнера.

В главе девятой мы поговорим о том, как избегать ссор, причиняющих боль обоим. Мужчины узнают, что, становясь в позицию всегда правого, они могут просто убить всякое чувство в женщине. Женщины же обнаружат, что слова и поступки, которые они – опять же по неведению – считают выражением их несогласия, зачастую воспринимаются мужчиной как выражение неодобрения, заставляя его занять оборонительную позицию. Мы подробно проанализируем, как обычно протекают ссоры, и рассмотрим, как же следует вести себя перед лицом подобной ситуации.

Глава десятая посвящена тому, насколько различно оценивают мужчины и женщины знаки внимания и любви. Мужчины узнают, что для венерианок любой из этих знаков – независимо от того, идет ли речь о дорогом подарке или о какой-либо мелочи, вовсе не имеющей материальной ценности, – одинаково важен и дорог, тогда как они, мужчины, обычно полагают, что вполне достаточно одного дорогостоящего, солидного подарка, и не придают значения ежедневным маленьким «пустячкам», столь милым женскому сердцу. В этой главе приводится список 101 способа, которые помогут вам «набрать очки» в глазах любимой. Женщины же, в свою очередь, научатся направлять свою энергию в нужное русло, чтобы, давая мужчине то, чего он желает, заставить его ценить себя.

Глава одиннадцатая расскажет вам, как следует вести себя и общаться друг с другом в трудные моменты жизни. В ней говорится о том, что мужчины и женщины по-разному скрывают свои чувства, и о том, насколько важно дать партнеру понять, что чувствуете вы. Кроме того, вы узнаете, как в письме поделиться с ним своими переживаниями таким образом, чтобы он сумел понять, простить и еще больше полюбить вас.

Прочтя главу двенадцатую, вы поймете, почему венерианкам бывает так трудно попросить о поддержке и помощи и почему марсиане обычно в штыки встречают подобные просьбы. Вы узнаете, как фразы типа «Ты можешь?..» или «Не мог бы ты?..» заставляют мужчину немедленно ошетиниваться, и научитесь заменять их другими. Вы разберетесь, на какие рычаги следует нажимать, чтобы победить извечную скупость мужчины в выражении чувств и внимания, и до какой степени действенными оказываются краткость, прямота и точное слово.

Из главы тринадцатой вы узнаете о четырех «временах года», свойственных любви. Реалистическое представление о них поможет вам преодолеть те проблемы и препятствия, без которых не обходится ни одна любовь. У каждого из партнеров есть свое прошлое, которое вполне способно повлиять на ваши отношения в настоящем. Поэтому необходимо владеть средствами, поддерживающими волшебное пламя любви и не дающими ему угаснуть.

В каждой из глав этой книги вы откроете для себя секреты построения и поддержания полноценных и длительных любовных отношений. И каждое из этих открытий поможет вам на нелегком пути достижения гармонии и счастья.

### **Одних благих намерений недостаточно**

Вы полюбили... Это поистине волшебное ощущение, и кажется, будто это навсегда и ваша любовь продлится вечно. Мы наивно верим, что как-нибудь сумеем избежать проблем, осложнявших жизнь наших родителей, что уж наша-то любовь не умрет никогда и нам предназначено быть счастливыми, несмотря ни на что.

Но по мере того как чары рассеиваются и сквозь их дымку все более проступает реальная, повседневная жизнь, обнаруживается, что все не так просто: мужчины ожидают от женщин мужского образа мыслей, мужских реакций, тогда как женщины ищут в них чувств и поведения, свойственных женщинам. Не отдавая себе отчета, до какой степени мы разные, не тратим время на то, чтобы понять друг друга. Мы становимся требовательными, раздражительными, жесткими и нетерпимыми в оценке партнера.

И вот получается, что, несмотря на все наши благие намерения прожить жизнь в счастье и гармонии, любовь начинает угасать. Неизвестно откуда возникает целая гора проблем. Копятся взаимные упреки и обиды. Общение разлаживается. Недоверие нарастает. В результате – ссоры, отдаление, отчуждение. И в один прекрасный день оказывается, что от волшебства не осталось и следа.



Мы начинаем терзаться вопросами:

**Как это произошло?**

**Отчего это произошло?**

**Почему это произошло именно с нами?**

Ища ответы на эти вопросы, величайшие умы человечества разрабатывали блестящие, сложнейшие философские и психологические модели. Однако все идет по-прежнему. Любовь умирает. И это случается почти со всеми.

Каждый день миллионы людей на Земле ищут себе пару, чтобы испытать это совершенно особое, ни с чем другим не сравнимое чувство – чувство любви. Каждый год миллионы пар соединяются в любви, а потом с болью расстаются, потому что утратили свое чувство. Из тех, кому удастся продержаться достаточно долго, чтобы успеть пожениться, лишь пятьдесят процентов позже не разводятся. А из тех, кто все-таки продолжает жить вместе, возможно, половина не могут похвастаться полноценным браком. Кто-то сохраняет его из чувства жалости к партнеру, кто-то – из чувства долга, кто-то – из-за боязни новых проблем и необходимости начинать все сначала. Когда мужчина и женщина помнят о существующих между ними различиях и относятся к ним с пониманием и уважением, тогда есть шанс, что их любовь расцветет пышным цветом.

И лишь очень немногие оказываются в состоянии сохранить и укрепить свою любовь. Но тем не менее это случается. Когда оба партнера помнят, что другой не похож на него самого, и принимают его таким, каков он есть, с пониманием и уважением к существующим различиям, тогда есть шанс, что их любовь расцветет пышным цветом.

Понимание различий (возможно, не всегда лежащих на поверхности) между противоположным полом и нашим собственным поможет нам более полно отдавать близкому человеку любовь, живущую в нашем сердце, и так же более полно чувствовать ту любовь, которую дарит нам он. Должным образом оценив и приняв как факт эти различия, нам легче находить конструктивные решения и достигать того, чего мы хотим. А кроме того – и это, пожалуй, еще важнее, – мы научимся наилучшим образом проявлять свою любовь и поддержку по отношению к тем, кто нам дорог.