

Джон Грэй
Мужчины с Марса, женщины с Венеры

ГЛАВА 13.

Как сохранить волшебную силу любви

Один из парадоксов взаимоотношений, в которых царит любовь, проявляется в том, что на фоне взаимной любви и согласия супруги начинают ощущать отчуждение и в их общении друг с другом нет прежней доброжелательности. Возможно, приводимые ниже примеры покажутся вам знакомыми.

1. Ваша любовь может быть сильной и глубокой, но однажды, проснувшись утром, вы чувствуете по отношению к супругу или супруге раздражение и обиду.
2. Вы доброжелательны, терпеливы, уживчивы, и вдруг вы начинаете ощущать неудовлетворенность, недовольство и становитесь излишне требовательны.
3. Вы не можете себе представить свою жизнь без своего избранника, но неожиданно между вами вспыхивает ссора, и вы уже готовы развестись.
4. Ваш супруг или супруга сделали для вас что-то приятное, а вы не можете простить, что когда-то в прошлом они были к вам недостаточно внимательны.
5. Вас влечет к любимому человеку, но вдруг ни с того ни с сего начинаете чувствовать себя скованно в его присутствии.
6. Вы счастливы в браке, и вдруг начинаете сомневаться в прочности ваших отношений или чувствуете, что не в силах получить то, что вам необходимо.
7. Вы уверены и спокойны, зная, что любимы, но неожиданно вас охватывают отчаяние и сомнения.
8. Вы щедро отдаете вашу любовь, но вдруг становитесь раздражительными, сдерживаете нежное чувство, стремитесь осуждать, критиковать или командовать.
9. Вас привлекает ваш партнер или партнерша, но, когда они связывают себя обязательством, вы утрачиваете к ним интерес или находите других более привлекательными.
10. Вы хотите заняться сексом, но, когда это предлагает ваша вторая «половина», у вас пропадает желание.
11. Вы довольны собой и своей жизнью, но внезапно вам начинает казаться, что вы никому не нужны и ничего не стоите.
12. У вас выдался удачный день, и вы с нетерпением ждете встречи с супругом или супругой, однако когда вы их увидите, то какое-нибудь их высказывание может вызвать у вас чувство разочарования, подавленности, безразличия и отчужденности.

Возможно, вам приходилось замечать подобные изменения и у своего спутника жизни. Снова перечитайте список с примерами, подумайте о том, что ваш супруг или супруга могут внезапно утратить способность дарить вам любовь, которую вы заслуживаете. Может, вам приходилось испытывать на себе, как неожиданно менялось их отношение. Часто те, кто безумно влюблены, могут поссориться и возненавидеть друг друга в один миг, хотя буквально за день до этого пылали взаимной страстью.

Такие перепады способны совершенно сбить с толку. Тем не менее это явление наблюдается очень часто. Если не понять его причину, то будет казаться, что мы сходим с ума, или придем к ошибочному выводу, что любовь наша умерла. К счастью, этому явлению есть объяснение. Любовь способна привести в движение нереализованные чувства, таящиеся в глубинах нашей души. Мы ощущаем, что



любимы, но вдруг, совсем неожиданно, перестаем верить в любовь. И из глубины души поднимаются мучительные воспоминания о том, как нас отвергли. Когда мы с большей любовью начинаем относиться к себе или когда нас любят другие, то подавленные ранее чувства начинают давать о себе знать, бросая временами тень на взаимоотношения. Эти чувства требуют понимания. Под влиянием их мы становимся раздражительными, вспыльчивыми, обидчивыми, требовательными и менее чувствительными.

Если у нас появляется возможность свободно выражать свои переживания, тогда в наше сознание вторгаются нереализованные в прошлом эмоции. Любовь освобождает их, и они начинают сказываться на наших взаимоотношениях.

Создается впечатление, будто эти нереализованные эмоции дожидаются момента, когда вы достигнете пика взаимной любви, чтобы притянуть к себе ваше внимание. Все мы отягощены бременем нереализованных чувств, однако эти душевные раны, нанесенные нам в прошлом, не напоминают о себе до тех пор, пока мы не почувствуем, что нас любят. И когда мы уверены в себе и свободны в проявлении чувств, эмоциональное наследие дает о себе знать.

Если мы можем успешно справиться с этими чувствами, то ощутим облегчение и расширим свой душевный потенциал. Но если в возникших сложностях начнем винить супруга или супругу, вместо того чтобы заняться «лечением» своих «прошлогодных» чувств, мы будем только раздражаться и снова загонять эти чувства в подсознание.

Как проявляются подавленные в прошлом чувства

Проблема в том, что эти чувства не заявляют о себе открыто: «А мы твои чувства, не реализованные в прошлом». Если в детстве вы ощущали себя одинокими и отвергнутыми, то теперь вам будет казаться, что вас отвергает и оставляет без внимания любимый человек. Боль из прошлого накладывает свой отпечаток на настоящее. Вас начинает задевать то, что раньше совсем не трогало.

Годами мы подавляем в себе мучительные переживания. Потом влюбляемся, и любовь позволяет нам почувствовать себя достаточно уверенно, чтобы распахнуть душу и осознать свои чувства. Любовь открывает наши сердца, и тогда мы начинаем ощущать боль.

Почему могут возникнуть ссоры между супругами, в то время как их отношения кажутся прочными

Наши прошлые чувства проявляются не только, если мы влюбляемся, но и в других случаях, когда мы по-настоящему довольны и счастливы. В такие благоприятные моменты супружеские пары могут внезапно ссориться, хотя, по логике, они должны быть счастливы.

К примеру, ссора может возникнуть при переезде в новый дом, посещении церемоний выдачи дипломов, церковной службы или свадьбы, во время отпуска или прогулки на машине, при завершении работы над проектом, во время празднования Рождества, Дня благодарения. Конфликт может разгореться также из-за покупки новой машины, изменений в карьере, выигрыша в лотерею, при получении подарков или обсуждении, куда потратить крупную сумму, и т. д.

Во всех названных случаях супруги или один из них могут испытывать необъяснимую смену настроений и проявлять нехарактерные эмоции. Размолвка отражает как опыт поведения ваших родителей в подобных ситуациях, так и ваш собственный.

Принцип «90 к 10»

Если мы осознаем, что периодически проявляются прошлые нереализованные чувства, тогда нам будет легче понять, почему мы порой становимся такими уязвимыми. Когда мы расстроены, то на девяносто процентов это связано именно с прошлым, а вовсе не с тем, что мы считаем причиной нашего недовольства. Обычно только на десять процентов наше раздражение соотносится с настоящим опытом.

Обратимся к примеру. Если супруг или супруга, на наш взгляд, высказывается критически по отношению к нам, то это несколько задевает наши чувства. Но, поскольку мы взрослые, то в состоянии понять, что они вовсе не хотели нас обидеть, и, учитывая, что у них был тяжелый день, сделаем скидку. Такой подход с нашей стороны позволяет ослабить влияние критики, поскольку не принимаем ее на свой счет.

Но в другой день эти критические высказывания мы воспринимаем очень болезненно. Почему? Дело в том, что в этот самый день дают о себе знать наши прошлые, нереализованные чувства. В результате мы становимся более уязвимыми для критики. Высказывания близкого человека больно ранят нас, потому что в детстве нас часто резко критиковали. А нынешние замечания действуют на нас так сильно, поскольку бередают старые душевные раны.

В детстве мы не могли осознать, что негативные эмоции родителей порождались их проблемами, а мы были не виноваты. Однако, принимали на свой счет все: и критику, и вину, и отчуждение.

Когда в нас пробуждаются нереализованные чувства из нашего детства, мы сразу же расцениваем замечания супруга или супруги как стремление нас критиковать, осуждать и отвергать. В такие моменты тяжело обсуждать взрослые проблемы. Все сказанное воспринимается неверно.

Когда в словах супруга или супруги слышится критика, то наша реакция лишь на десять процентов обусловлена ее воздействием, остальные девяносто процентов связаны с влиянием чувств из прошлого.

Представьте, что с вами кто-то столкнулся и при этом задел по руке. Боль не будет сильной. Но если у вас открытая рана, то она окажется очень ощутимой, если надавить на больное место. Точно так же вы станете вдвойне чувствительны к обычным замечаниям, когда придут в движение ваши нереализованные чувства. Если ваши отношения только начинают складываться, вы не воспринимаете все так остро. Проходит некоторое время, до того как наши прежние эмоции начинают пробуждаться. Но когда они полностью проявятся, мы начинаем реагировать по-иному на высказывания наших супруга или супруги. Если бы нереализованные чувства «молчали», то девяносто процентов того, что нас расстраивает, не оказывало бы на нас сильного воздействия.

Как мы можем оказать друг другу поддержку

Когда прошлые чувства пробуждаются в мужчине, тот обычно отправляется в свою пещеру. В такие моменты он болезненно чувствителен и особенно нуждается в понимании и снисхождении. Когда прошлое начинает проявляться в женщине, у нее разрушается система самооценки, страдает чувство собственного достоинства. Ее затягивает омут прежних переживаний, и для нее в это время очень важны нежность, внимание и забота.

Проникновение в сущность этих явлений способно помочь держать указанные чувства под контролем. Если вы испытываете раздражение по отношению к супругу или супруге, то перед разговором с ними опишите свои чувства на бумаге. В процессе написания любовного послания негативные эмоции получают выход, и унаследованная от прошлого душевная боль будет исцелена. Такие послания помогают вам сосредоточиться на настоящем, с тем чтобы в своих отношениях с любимым человеком вы могли проявить доверие, признательность, понимание и снисхождение.

Понимание принципа «90 к 10» окажет вам содействие и в тех случаях, когда вы сталкиваетесь с бурной реакцией супруга или супруги. Зная, что они находятся под влиянием чувств из прошлого, вы отнесетесь к ним с участием и сможете поддержать.

Когда у них начинают возрождаться прежние обиды, никогда не подчеркивайте, насколько обострена их реакция. Это еще больше углубит душевную рану близкого. Если задеть у человека больное место, то не нужно удивляться его бурной реакции.

Зная о влиянии прошлых чувств, мы сможем найти объяснение поведению наших супругов или супруг. Это является частью процесса излечения их от негативных эмоций. Дайте им время успокоиться и сосредоточиться. Если для вас сложно выслушать их, посоветуйте написать лю-

бовное послание до того, как будете говорить о причинах, вызвавших недовольство и раздражение.

Целительное послание

Знание о том, как на ваше настоящее влияют чувства из прошлого, помогут вам излечиться от душевной боли. Когда вас расстроили супруг или супруга, напишите им любовное послание, а в процессе его написания постарайтесь установить связь между вашими нынешними ощущениями и прошлыми переживаниями. К вам вернутся воспоминания, и вы обнаружите, что недовольство относится к вашему отцу или матери. С этого момента продолжайте письмо, адресуя его родителям. Затем напишите ответ, исполненный любви и понимания. Покажите это письмо супругу или супруге.

Они с удовлетворением выслушают ваше послание. Ведь так важно осознать, что девяносто процентов своего раздражения вы соотносите с прошлыми обидами, полученными в детстве. Не понимая роли прошлых чувств, мы будем винить в наших огорчениях супруга или супругу, или же им будет казаться, что их обвиняют в этом.

Предполагаемая причина вашего недовольства и огорчений никогда не совпадает с действительной.

Желая, чтобы супруг или супруга более чутко относились к вашим эмоциям, познакомьте их с мучительными чувствами из собственного прошлого. И тогда им станет понятна причина вашей повышенной чувствительности. Для этой цели прекрасно подходят любовные послания.

Когда вы будете составлять любовные послания и исследовать свои чувства, вам станет ясно, что причина расстройства совсем не та, что вы сначала считали. Более глубокий анализ своих чувств разрушит власть над вами негативных эмоций. Точно так же, как они могут охватить вас, вы быстро освободитесь от них. Вот несколько примеров.

1. Проснувшись однажды утром, Джим почувствовал раздражение к своей супруге. Его недовольство вызывало все, что она делала. Когда он стал составлять ей любовное послание, то обнаружил, что истинная причина его раздражения была связана с его матерью, властной и строгой. Когда он ощутил, как в глубине души пришли в движение эти чувства, он написал короткое письмо, обращаясь к матери. Чтобы составить его, Джим представил себя в ситуации, когда чувствовал, что им командуют. После того как он закончил послание, его раздражение по отношению к супруге прошло.

2. После месяцев любви и нежности Лайза стала критически относиться к супругу. Написав любовное послание, она выяснила для себя, что ее беспокоило, будто она ему не подходит и он теряет к ней интерес. Осознав свои глубоко затаившиеся страхи и сомнения, Лиза снова обрела нежные и теплые чувства.

3. Билл и Мори провели вместе романтический вечер, а на следующий день между ними произошла ужасная ссора. Все началось из-за того, что она немного рассердилась, когда он забыл что-то сделать. Билл не проявил обычного понимания, у него даже возникла мысль о разводе. Когда позднее он составлял любовное послание, то осознал, что на самом деле боялся оказаться покинутым. Он вспомнил свои детские переживания в те моменты, когда ссорились его родители. Билл составил письмо, обращенное к родителям, и снова почувствовал любовь к своей жене.

4. Муж Сьюзен Том был очень занят на службе, стараясь закончить работу в срок. Когда он вернулся домой, жена была обижена и раздражена. Часть ее души сознавала напряжение, в котором работал Том, а другая – сохраняла недовольство. Когда она написала любовное послание, то поняла, что сердится на отца за то, что он оставил ее с грубой и жестокой матерью. В детстве она ощущала себя беспомощной и покинутой, и именно эти чувства снова дали о себе знать, требуя повышенного внимания. Она написала письмо, обращенное к отцу, и почувствовала, что больше не сердится на Тома.

5. Рэчел была увлечена Филом. Но однажды он сказал ей, что любит ее и хочет жениться. На следующий же день ее отношение к нему переменилось. У нее появилась масса сомнений, и страсть иссякла. Написав любовное послание, она обнаружила, что ее раздражение относится к отцу, который обижал ее мать. Составив письмо к отцу, Рэчел дала выход своим негативным чувствам и снова почувствовала, что любит Фила.

Когда вы только начнете составлять любовные послания, вы еще не всегда ощутите давние эмоции и воспоминания. Но по мере того как будете глубже проникать в свои чувства, вы поймете, что нынешнее раздражение имеет также корни и в вашем прошлом.

Проявление реакции с задержкой

Нереализованные чувства из прошлого могут проявиться под влиянием не только любви, но также необходимости реализовать ваши желания. Я помню тот случай, когда впервые узнал об этом. Много лет назад мне захотелось заняться любовью, но жена была не «в настроении». Мысленно я согласился с этим. На следующий день попытался снова намекнуть ей о своем желании, но она продолжала оставаться безразличной. Это продолжалось каждый день. К концу второй недели я уже чувствовал обиду и возмущение. Но в то время еще не знал, как можно выражать свои эмоции. Я не стал заводить разговор о своем разочаровании, вместо этого сделал вид, что все нормально. Старался подавить в себе негативные чувства и быть доброжелательным. В течение двух недель мое недовольство продолжало нарастать.

Я старался делать все, чтобы жена была довольна; в то время как в душе жило чувство обиды, за то что она меня отвергала. В конце второй недели я купил для нее красивую ночную рубашку. В тот же вечер отдал ей свой подарок. Жена открыла коробку и была приятно удивлена. Я попросил ее примерить рубашку. Она ответила, что у нее не то настроение.

Я сдался. И, оставив мысли о сексе, целиком погрузился в работу. Я подавил в себе обиду и недовольство и смирился. Прошло еще две недели, и в один из вечеров, когда я вернулся домой, меня ждал специально приготовленный ужин, а на жене была та самая рубашка, которую я подарил ей. Мягко горел приглушенный свет, и звучала нежная музыка.

Можете представить мою реакцию. Неожиданно во мне поднялась волна горечи и обиды. Внутренний голос говорил мне: «Ты мучился четыре недели». Я сразу ощутил все свое возмущение, которое пытался подавить на протяжении четырех недель. Поделившись этими чувствами, я внезапно понял, что ее желание дать то, что было мне необходимо, пробудило в душе прежние сдерживаемые эмоции.

Почему пары начинают ощущать свои обиды

Подобное явление я прослеживал во многих ситуациях. То же самое приходилось мне наблюдать и во время проведения консультаций. Когда один из супругов старается изменить отношения к лучшему, другой неожиданно становится равнодушным и безучастным. Когда Билл захотел дать Мэри то, о чем она просила, его ждала отрицательная реакция типа: «Слишком поздно» или «Ну и что?».

Неоднократно я консультировал пары, состоявшие в браке более двадцати лет. Их дети выросли и покинули родительский дом. Неожиданно женщина требует развода. До сознания мужчины доходит, что нужно изменить их отношения и оказать ей поддержку. Но когда он старается дать ей любовь, которую жена ждала на протяжении двадцати лет, встречает с ее стороны холодное равнодушие.

Как будто она тем самым хочет заставить его страдать столько же, сколько пришлось ей самой. Но по мере того как супруги начинают говорить о своих чувствах, он осознает, как было горько и одиноко его жене, и сама она постепенно становится более восприимчивой к происходящим с мужем переменам. Та же самая картина наблюдается, когда инициатором развода является мужчина, а женщина стремится изменить их отношения и свое поведение, но встречает сопротивление мужа.

Кризис возрождающихся надежд

Еще один пример проявления нереализованного можно встретить в общественной жизни. В социологии это явление носит название «кризис возрождающихся надежд». Подобный кризис был отмечен в шестидесятые годы во время правления администрации Линдона Джонсона. Впервые национальные меньшинства получили больше прав, чем когда-либо раньше. В результате произошел взрыв гнева, насилия, неповиновения. Неожиданно проявился бурный всплеск подавлявшихся ранее расовых чувств.

Это еще один пример пробуждения сдерживаемых чувств. Когда национальные меньшинства ощутили поддержку, в них поднялась волна возмущения и прежних обид. Подобные явления наблюдаются сейчас в тех странах, народы которых освобождаются от различных форм угнетения.

Почему психически здоровым людям может понадобиться консультация специалиста

Чем ближе вы становитесь друг к другу духовно, тем сильнее будет ваша любовь. В результате из глубины вашей души поднимутся мучительные эмоции, от которых следует излечиться. Это могут быть такие чувства, как стыд и страх. Обычно мы не знаем, как себя вести с ними, поэтому и испытываем затруднения.

Чтобы излечить душу от этих чувств, мы должны ими поделиться, однако испытываем боязнь и не в состоянии выразить их. И хотя явной причины, кажется, нет, но в такие моменты мы можем испытывать подавленность, смутное беспокойство и недовольство, горечь и обиду, усталость и опустошенность. Это все проявления наших давних чувств, которые ждут выражения. Инстинктивно вы стараетесь найти выход и либо отказываетесь от любви, либо обращаетесь к вредным пристрастиям. Но не надо сдаваться – лучше активнее займитесь анализом своих чувств. Когда вы начнете ощущать пробудившиеся глубинные эмоции, то поступите очень разумно, обратившись за помощью к специалисту.

Когда в душе у нас начинают бродить дремавшие ранее чувства, мы обычно проецируем их на супруга или супругу. Если мы не имели возможности поделиться без опасений своими чувствами с родителями или с теми, кто был нам близок в прошлом, то нам внезапно становится трудно говорить об этом с близкими нам теперь людьми. И, несмотря на их поддержку, мы не можем свободно и открыто выразить свои эмоции. Происходит как бы их блокировка.

Наблюдается парадокс: поскольку вы доверяете близкому вам человеку, из глубины души начинают подниматься дремавшие чувства. Но когда они достигают «поверхности», у вас возникает чувство страха, и вы не можете выразить свои ощущения.

Наблюдается парадокс: вы доверяете близкому вам человеку, что дает возможность глубинным чувствам пробудиться. А когда они достигают «поверхности», то начинаете испытывать страх и уже не в состоянии поделиться тем, что ощущаете. В результате проявившиеся чувства не могут реализоваться.

Именно в такие моменты помощь консультанта или специалиста может оказаться очень полезной. Когда вы общаетесь с человеком, на которого не проецируете свои страхи, то можете спокойно проанализировать проявляющиеся у вас чувства. Но если с вами рядом только супруг или супруга, вы теряете способность это сделать.

Поэтому, даже при условии доброжелательных отношений, парам может понадобиться консультация специалиста. Общение в группах поддержки также дает положительный эффект. Находясь в обществе тех, кто близко нам не знаком, но настроен сочувственно, мы получаем возможность выразить наши пробудившиеся «раненые» чувства.

Когда же мы направляем нереализованные эмоции на близкого нам человека, он не в силах помочь нам. Все, что могут сделать близкие, так это поощрить наше стремление получить поддержку. Понимание того, как прошлое продолжает «жить» в наших взаимоотношениях, помогает мириться с приливами и отливами любви. Мы начинаем верить в ее целительные силы. Чтобы сохранить волшебную силу любви, мы должны уметь проявлять гибкость и не забывать о том, что любовь схожа с временами года: она имеет свою весну, лето, осень и зиму, смена которых, как и в природе, представляет собой закономерный и непрерывный процесс.

Календарь любви

Взаимоотношения подобны саду. Чтобы он цвел и приносил плоды, его необходимо регулярно поливать, проводить сезонные работы и защищать от капризов погоды. Нужно сеять новые семена и выпалывать сорняки. Так же и в любви. Дабы сохранить ее волшебную силу, нам нужно знать и понимать особенности ее календаря.

Весна любви

Когда мы влюбляемся, для нас наступает весна любви. Нам кажется, что будем счастливы вечно. Мы совершенно не допускаем возможности разлюбить. Это время невинности и простодушия. Чудесное, волшебное время, когда все представляется идеальным и все получается естественно, без усилий. Мы считаем, что встретили для себя совершенную пару. И, вдохновленные, кружимся в танце под чарующую мелодию любви, радуясь нашему общему счастью.

Лето любви

В это время к нам приходит понимание того, что наш любимый человек не лишен недостатков, что ему тоже свойственно ошибаться и он не совершенен. И осознаем, что мы выходцы с разных планет.

Возникает чувство разочарования и досады (растения под жарким солнцем требуют дополнительного полива, пришло время удалять сорняки). Уже не так просто становится отдавать любовь и получать взамен чувства, которые нам необходимы. Мы обнаруживаем, что уже не чувствуем себя постоянно счастливыми и не всегда доброжелательно настроены. Нет, не так представляли мы себе нашу любовь.

Многие пары в этот период испытывают разочарование, расставаясь с иллюзиями. Они не хотят совершенствовать свои отношения, наивно полагая, что весна любви продлится вечно. Они взаимно обвиняют и сдаются. Потому что не сознают, что любить не всегда легко и просто. Иногда приходится в поте лица потрудиться под палящим солнцем. Когда мы переживаем лето любви, нам следует поддерживать свою «половину» и в то же время рассчитывать на ответное чувство, ответную любовь, которая нам необходима. А это не произойдет само собой.

Осень любви

Наступает пора пожинать плоды своего нелегкого труда в саду нашей любви. Осень. Это золотое время: оно богато своими дарами и приносит чувство удовлетворенности. Наша любовь вступила в пору зрелости. Мы теперь уже способны понять и принять несовершенства избранника, так же как и свои собственные. Это время благодарения, пора жатвы. И мы можем разделить друг с другом результаты тяжелого труда. Напряженно поработав в течение лета, мы можем отдохнуть и насладиться совместно возвращенной любовью.

Зима любви

Затем вновь происходит перемена погоды: наступает зима. Во время холодных месяцев природа засыпает. Это время отдыха и размышлений. Во взаимоотношениях наступает период прочувствовать нашу скрытую душевную боль. Именно тогда в нас словно приподнимается крышка сосуда, в котором были спрятаны наши мучительные, болезненные чувства, и они выходят наружу. Это время для собственного развития, когда мы должны больше рассчитывать на свои силы, а не обращаться за поддержкой к супруге или супругу, чтобы почувствовать удовлетворенность. Это время для исцеления нашей души. Зимой мужчины уединяются в своих пещерах, а женщины опускаются на дно колодца своих чувств.

После того как мы ощутим любовь к себе и исцелим душу во время мрачной и холодной зимы любви, неизбежно наступит весна. И снова в нас расцветает любовь, и снова мы почувствуем, что и перед нами масса возможностей. Посвятив период зимнего покоя анализу своих чувств и исцелению душевных ран, мы способны раскрыть сердце навстречу весне любви.

Успех взаимоотношений

Вы изучили пособие, цель которого помочь вам и получать от общения то, что вам необходимо. Теперь у вас есть все предпосылки, чтобы ваши взаимоотношения сложились удачно. У вас есть все основания надеяться на успех. Вы будете чувствовать себя уверенно, переходя в любви от одного периода к другому.

Я был свидетелем того, как тысячи пар изменили к лучшему свои взаимоотношения буквально за день. В субботу они приходили ко мне на семинар, а уже в воскресенье любовь снова возвращалась к ним. Вы также добьетесь успеха, если будете использовать знания и умения, с которыми вы познакомились на страницах этой книги. Кроме того, не забывайте: мужчины – уроженцы Марса, а женщины – Венеры.

Но хочу вас предупредить: помните, что у любви есть свой календарь. И то, что легко дается весной, требует упорного труда летом. Осенью вы будете испытывать удовлетворенность и великодушие. Но наступит зима, и с ней появится ощущение пустоты. Легко забываются знания, чтобы совершенствовать отношения в летний период. Любовь, которую вы чувствуете осенью, может покинуть вас зимой.

Когда в период лета начинают возникать трудности и вы не получаете той любви, которая необходима, то совершенно неожиданно можете не вспомнить о том, что узнали из этой книги. Все происходит очень быстро. Начнете опять обвинять супруга или супругу и забудете, как нужно поддерживать их потребности.

Когда появляется опустошенность, вызванная зимними чувствами, вы можете забыть, как надо любить и поддерживать себя. Вы, вероятно, начнете сомневаться в себе, в близком человеке. У вас может появиться циничный взгляд на жизнь, и вас даже может охватить чувство отчаяния. Но все это – составная часть процесса. Самое темное время – перед рассветом.

Чтобы добиться успеха в наших взаимоотношениях, мы должны понять и принять существование календаря любви. Иногда любовь, словно поток, льется легко и свободно, а порой она требует усилий. В одно время наши сердца переполняет любовь, в другое – они пусты. Нам не следует ждать от избранника, что он всегда будет счастлив, доволен и доброжелателен. Нам стоит проявить понимание и по отношению к самим себе, а кроме того, не рассчитывать, что нам запомнилось все, что касается создания благожелательных отношений.

Процесс обучения предполагает не только получение и закрепление знаний на практике. Наряду с этим человек что-то забывает, после чего он начнет снова запоминать. На протяжении всей книги вы знакомились с теми знаниями и навыками, которые не могли передать вам ваши родители, поскольку не имели таковых. Но теперь, когда вы располагаете необходимыми знаниями, оставайтесь тем не менее реалистами. Дайте себе право на ошибку. Ведь на некоторое время вы можете забыть многое из того, что узнали.

Согласно теории образования, чтобы усвоить новую информацию, необходимо прослушать ее двести раз. Мы не можем ожидать ни от себя, ни от любимых, что все знания, полученные из

этой книги, будут впитаны раз и навсегда. Мы должны проявлять терпение и не оставлять без внимания и одобрения наши, пусть и маленькие, шаги вперед. Необходимо время, чтобы усвоить эти идеи, и тогда они станут неотъемлемой частью вашей жизни.

Нам требуется не только усваивать новое, но и переучиваться, отказываясь от прошлых знаний. Мы учимся тому, как добиться успеха во взаимоотношениях, и мы не наивные и простодушные дети. На наше поведение наложили свой отпечаток и родители, и та культурная среда, в которой мы выросли. И немаловажное значение имеет прошлый опыт душевных переживаний. Новая задача – овладеть секретами создания отношений, в основе которых лежат любовь и взаимопонимание. Вы – первопроходцы на этом пути. Вы идете по неизведанной стране, не исключайте опасности заблудиться. Используйте в вашем путешествии эту книгу в качестве путевой карты, способной помочь вам вновь отыскать верное направление.

Когда в следующий раз вы почувствуете разочарование в отношениях с противоположным полом, вспомните, что мужчины – выходцы с Марса, а женщины – с Венеры. Если из всей книги вы усвоите только это положение, то и оно поможет вам быть любящими и доброжелательными. Постепенно избавляйтесь от стремления осуждать и обвинять, учитесь умению последовательно и настойчиво просить то, что вам необходимо, и вам удастся построить гармоничные, проникнутые любовью отношения, которые так вам нужны и которых вы заслуживаете. Перед вами богатые перспективы. Продолжайте совершенствовать и укреплять вашу любовь. Благодарю за предоставленную мне возможность помочь вам добиться перемен к лучшему в вашей жизни.

«Грэй Д. Мужчины с Марса, женщины с Венеры»:

София; К.; 2005; ISBN 5-9550-0662-1

Перевод: И. Старых

Оригинал: John Gray, "Men are From Mars. Women are From Venus"