

Джон Грэй  
**Мужчины с Марса, женщины с Венеры**

**ГЛАВА 4**

**О мотивации представителя противоположного пола**

Некогда, много столетий назад, еще до того как встретиться и соединить свои судьбы, марсиане и венерианки жили в различных мирах и были вполне счастливы. Но в один прекрасный день все изменилось. И марсиане, и венерианки – каждый на своей родной планете – вдруг загрустили. В конце концов, это и привело к тому, что они оказались вместе.

Понимание секретов происшедших с ними изменений сегодня помогает нам уяснить себе, что мотивация поведения мужчин и женщин происходит различными путями. Зная это, вы лучше сумеете поддержать своего партнера и сами получить от него необходимую поддержку в нелегкие минуты жизни. Давайте углубимся в прошлое и представим себе, будто видели все, что произошло тогда, собственными глазами.

Пав жертвами массовой депрессии, все марсиане покинули города и надолго укрылись в своих персональных пещерах. Они забралась в них так глубоко, что не могли найти выхода обратно – до того самого дня, как одному из них пришло в голову взглянуть в телескоп на Венеру. Разумеется, телескоп тут же пошел по рукам, и, созерцая дотолле незнакомые очаровательные существа, марсиане испытали такой прилив вдохновения, что от их депрессии и следа не осталось. Что же случилось? Да просто они вдруг почувствовали себя нужными. Они высыпали из своих пещер и ринулись строить космический флот, чтобы лететь к Венере.

Пав жертвами массовой депрессии, венерианки, чтобы развеять грусть-тоску, стали собираться в кружки и рассказывать друг другу о своих проблемах. Однако это средство оказалось не слишком-то действенным, и депрессия затянулась – до того самого дня, как всем им явилось одно и то же пророческое видение: незнакомые, но чудесные, сильные и смелые существа (марсиане) несутся сквозь пространство, чтобы отдать им свою любовь, стать им поддержкой и опорой. И внезапно венерианки почувствовали, что теперь о них есть кому позаботиться. Поделившись друг с другом пригрезившимся видением, они ощутили, что их депрессию как рукой сняло, и все вместе дружно и радостно принялись готовиться к прибытию марсиан.

***Мужчины испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют себя нужными...***

***Женщины испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют, что о них есть кому позаботиться.***

И эти пружины действуют по сей день. Мужчины испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют себя нужными. Без этого ощущения мужчина в своих отношениях с женщиной постепенно теряет активность и энергию, и с каждым днем способен все меньше вложить в эти взаимоотношения. С другой стороны, чувствуя, что женщина верит в него, ценит его усилия, направленные на удовлетворение ее потребностей, мужчина в полном смысле слова обретает крылья и готов на большую самоотдачу.

Женщины, подобно своим прабабушкам-венерианкам, испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют, что о них заботятся. Не ощущая этой заботы в своих взаимоотношениях с мужчиной, женщина постепенно устает от односторонней ответственности, от того, что ей приходится слишком много отдавать. С другой стороны, чувствуя заботу и уважение мужчины, она в полном смысле слова расцветает и также способна вложить в эти отношения гораздо больше.

## Когда мужчина любит женщину

Состояние мужчины, полюбившего женщину, весьма сходно с состоянием первого марсианина, узнавшего о существовании венерианок. Засев в пещере и безуспешно пытаясь разобраться в причинах своей депрессии, этот несчастный шарил телескопом по небу. И вдруг словно ударила молния: один-единственный миг навсегда изменил его жизнь. Сквозь окуляр телескопа перед ним предстало дивное создание, исполненное прелести и грации.

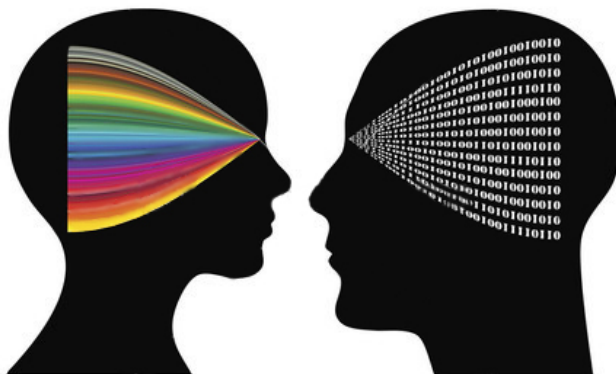
Он увидел венерианку. И его словно опалило огнем. Впервые в жизни он почувствовал, что ему есть дело еще до кого-то, кроме себя самого. Лишь один взгляд – и жизнь марсианина наполнилась новым смыслом. Депрессия бесследно улетучилась. Вся философия марсиан сводится к довольно простой формуле: победа/проигрыш. Я хочу победить, и мне наплевать, если ты проиграешь. Пока каждый думал только о самом себе, эта формула действовала безупречно на протяжении долгих веков. Но теперь в нее потребовалось внести коррективы. Марсианам уже не хотелось ставить на первое место только себя. Полюбив, они стали желать победы венерианок ничуть не меньше, чем своей собственной.

И по сей день в большинстве современных видов спорта мы можем явственно увидеть продолжение древней марсианской психологии, ориентированной на состязание. Скажем, в теннисе: я не только хочу выиграть сам, но и всячески стараюсь «завалить» своего друга, посылая ему мячи, один сложнее другого. Я наслаждаюсь своей победой, несмотря на то что мой друг проиграл. Это марсианское наследие практически целиком дошло до нас, и, к сожалению, став взрослыми и перенеся привычный подход – победа/проигрыш – на наши отношения с другим человеком, мы наносим им труднопоправимый вред. Если каждый из партнеров стремится удовлетворять свои собственные потребности за счет другого, это вернейший путь к несчастью, обидам и конфликтам. Секрет успеха ваших отношений в том, что победить должны оба партнера.

## Привлекательность различий

Первый влюбившийся марсианин, как только это с ним произошло, начал поспешно мастерить телескопы для остальных собратьев. Вскоре все они покинули свои пещеры, перевлюблялись, и венерианки стали для них не менее важны, чем они сами.

Эти прекрасные, такие непохожие на марсиан существа обладали таинственной притягательной силой, непреодолимо влекли их к себе – в особенности своим отличием. Там, где марсиане



стояли скалой, венерианки проявляли мягкость. То, что у марсиан было угловатым, у венерианок было округлым. Когда марсиане бывали холодны, венерианки согревали все своим теплом. Неким волшебным и совершенным образом эти различия, казалось, дополняли друг друга.

Без слов, скорее всего телепатически, венерианки передали марсианам следующее, вполне ясное и отчетливое послание: «Вы нужны нам. Ваша мощь и сила могут дать нам ощущение полноценности жизни, заполнить глубокую

пустоту в нашем бытии. Вместе мы могли бы жить очень счастливо». Это приглашение вдохновило и воодушевило марсиан, придало им новые силы.

Многие женщины инстинктивно умеют передавать подобные послания. На стадии зарождения отношений женщина делает первый шаг, бросая на мужчину короткий, но красноречивый взгляд, говорящий: ты мог бы стать тем, кто сделает меня счастливой. Такой взгляд придает мужчине смелости подойти и заговорить, помогает ему превозмочь страх, связанный с перспективой этих

отношений. К сожалению, когда все уже состоялось и начинают возникать проблемы, женщина пренебрегает такими посланиями, поскольку не знает, что для мужчины по-прежнему крайне важно их получать.

Огромным стимулом для марсиан оказалась возможность окунуться на Венере в совсем иную жизнь. Марсианская раса шла к новому уровню эволюции. Одно лишь самоутверждение и наращивание собственных возможностей перестало удовлетворять. Теперь им хотелось поставить свои возможности, силу, знания, умение на службу другим – в первую очередь венерианкам. Марсиане начали осваивать новую философию, в основе которой лежала формула победа/победа. Им захотелось жить в таком мире, где бы каждый заботился не только о самом себе, но и о других.

### **Любовь мотивирует действия и поведение марсиан**

Марсиане принялись за постройку космического флота, который домчал бы их сквозь пространство к желанной цели – Венере. Никогда прежде они не ощущали в себе такого биения жизни. Один только взгляд на венерианок заставил их испытать новые, несвойственные им ранее чувства, ничего общего не имеющие с эгоизмом – впервые за всю их историю.

***Получив случай продемонстрировать свои качества и возможности, мужчина выражает себя полнее всего. И лишь чувствуя, что не может добиться успеха, опять замыкается в своём прежнем эгоизме.***

Точно так же, когда мужчина полюбил, это чувство заставляет его выказывать свои лучшие качества и ставить их на службу другому человеку. Когда сердце мужчины открывается навстречу любви, его вера в собственные силы неизмеримо возрастает и он способен на многое. Получив случай продемонстрировать свои качества и возможности, он выражает себя полнее всего. И лишь чувствуя, что не может добиться успеха, опять замыкается в своем прежнем эгоизме.

Мужчина влюбился – и для него уже имеет значение не только он сам, но и другой человек. С него внезапно спали оковы вынужденной самомотивации, теперь он свободен и может дать что-то другому существу – не ради собственной выгоды, а потому, что это существо ему небезразлично. Удовлетворяя нужды и потребности своей партнерши, он испытывает такое же удовлетворение: ей хорошо – значит, и ему хорошо тоже. Он готов встретить лицом к лицу любые трудности, потому что ее счастье делает счастливым и его. Теперь ему легче бороться. Сознание того, что он действует во имя более высокой цели, чем собственный интерес, заряжает его энергией.

В юности мужчину вполне удовлетворяло служение самому себе, однако с приходом зрелости ему становится этого мало. Чтобы ощутить всю полноту жизни, ему теперь нужно, чтобы она была мотивирована любовью. А любовь заставляет его отдавать себя свободно и бескорыстно, освобождая от инерции самоудовлетворения, лишённого малейшей крупинки заботы о других. Хотя ему самому по-прежнему необходимо получать чью-то любовь, его главной потребностью теперь становится самому отдавать ее другому человеку.

В большинстве своем мужчины не только жаждут выплеснуть на кого-то свою любовь, но и сами изголодались по ней. И главная проблема здесь состоит в том, что они даже не догадываются, чего лишены. Нечасто им приходилось видеть своих отцов счастливыми от того, что отданная любовь принесла счастье матерям. В результате им неизвестно, что любовь, которую даришь человеку, может стать для мужчины главным источником счастья и удовлетворения. Когда отношения с женщиной рушатся, мужчина впадает в депрессию и прячется в свою пещеру. Ему становится безразлично все, кроме него самого, и он не знает причины такой подавленности.

***Чувствовать, что ты не нужен, – это медленная смерть для мужчины.***

В такие моменты мужчине не до завязывания каких бы то ни было отношений, он забаррикадировался в своем убежище, и вытащить его оттуда – дело, в общем-то, почти безнадежное. Он задает себе вопрос: на черта мне все это нужно? Чего ради снова заваривать всю эту кашу? Он не знает, что ему все стало безразлично от того, что он перестал чувствовать себя нужным. Не понимает, что, найдя человека, который будет нуждаться в нем, он сможет стряхнуть с себя депрессию и получить стимул к жизни.

Когда мужчина не ощущает, что его присутствие в чьей-то жизни меняет ее к лучшему, ему становится трудно поддерживать свой интерес к жизни и отношениям с женщиной. Какая уж тут мотивация, когда ты не нужен... Чтобы она снова начала действовать, ему не обходимо почувствовать, что его ценят, ему верят и принимают таким, каков он есть, со всеми плюсами и минусами. Чувствовать, что ты не нужен, – это медленная смерть для мужчины.

**Когда женщина любит мужчину**

Когда женщина влюбляется в мужчину, с ней происходит то же самое, что произошло с первой из венерианок, поверившей в скорое прибытие марсиан. Ей пригрезилось, что с небес один за другим спускаются и садятся космические корабли, а из них выходят сильные, заботливые марсиане – существа, не требующие опеки, а, наоборот, сами жаждущие окружить вниманием и нежностью венерианок.

Красота и тонкая душевная организация жительниц Венеры породили в пришельцах вдохновение и преданность. Марсиане признали, что вся их мощь, все их достижения ровным счетом ничего не значат, если нет существа, к ногам которого можно было бы сложить их. Энергичные, сильные сыны красной планеты открыли для себя источник радости и стимул к действию в том, чтобы заботиться о венерианках, лелеять их, доставлять им удовольствие и выполнять их маленькие прихоти. Настоящее чудо! Остальным венерианкам тоже приснился этот сон, и они мгновенно забыли о своей депрессии. Причиной столь разительной перемены явилась внезапно вспыхнувшая вера в то, что помощь уже идет, потому что марсиане скоро прилетят. Венерианки пребывали в подавленном состоянии, оттого что чувствовали себя одинокими, изолированными. Чтобы выйти из него, им нужно было ощутить близость любви, спешащей к ним на помощь. Большинство мужчин весьма слабо представляют себе, насколько важно для женщины чувствовать, что тебя любят, что ты не одна. Женщина счастлива тогда, когда знает: ее просьба о помощи не окажется гласом вопиющего в пустыне. Когда она расстроилась, устала, отчаялась, не знает, что делать, словом, когда ей плохо, больше всего ей нужно именно это: знать, что она не одна, что рядом близкий человек, любящий и готовый прийти на помощь. Однако ощутить столь необходимую поддержку – сочувствие, понимание, сопереживание – ей довольно трудно. Все дело в том, что инстинкт, унаследованный от предков-марсиан, подсказывает мужчинам: когда человеку плохо, лучшее, что ты можешь сделать, – это оставить его в покое. Так они и поступают. Видя подругу в расстроенных чувствах, мужчина из самых лучших побуждений отходит в сторонку, а если остается, то еще больше портит все дело тем, что пытается решить ее проблемы. Он не обладает инстинктом, способным подсказать, до какой степени ей сейчас нужно, чтобы он просто был рядом, чтобы выслушал ее.

***Женщина успокаивается, вспоминая, что заслуживает любви просто так, потому что она женщина, и ей не нужно добиваться этой любви; она может позволить себе расслабиться, отдавать меньше, а получать больше. Она достойна этого.***

Делясь с ним своими чувствами, женщина начинает вспоминать о том, что она достойна любви, что она не одна на свете, что ей есть на кого опереться. И куда только делись сомнение и недоверие? Она успокаивается, вспоминая, что заслуживает любви просто так – потому, что

она женщина, и ей не нужно добиваться этой любви; она может позволить себе расслабиться, отдавать меньше, а получать больше. Она достойна этого.

### **Отдавая слишком много, устаешь**

Чтобы справиться с депрессией, венерианки занялись тем, что начали делиться с другими своими чувствами, и каждая говорила о своих проблемах. В процессе этих разговоров вдруг пришло понимание причины вышеупомянутой депрессии. Они устали оттого, что им постоянно приходилось отдавать слишком много, вечно жить с сознанием собственной ответственности друг за друга. Им хотелось сбросить напряжение и хоть ненадолго ощутить самих себя предметом чьих-то забот. Им надоело постоянно со всеми делиться; каждая мечтала стать особенной, не такой, как другие, и иметь что-то только для себя. Они больше не находили удовлетворения в мученичестве и жизни ради кого-то.

У себя на Венере они также руководствовались философской формулой победа/проигрыш, только наоборот – проигрыш/победа: «Я проигрываю ради того, чтобы тебе удалось победить». Пока каждая из них жертвовала собой ради других, выходило, что нет никого, о ком бы не проявлялось заботы. Но века шли за веками, и в конце концов венерианки устали все время заботиться друг о друге и делиться с другими всем, что имеют сами. Таким образом, они также оказались подготовлены к принятию формулы победа/победа.

Точно так же и в наши дни многие женщины испытывают усталость оттого, что им постоянно приходится что-то отдавать. Им требуется время для самих себя, для того, чтобы разобраться в себе, заняться только собой. Им нужен кто-то, оказывающий им эмоциональную поддержку, о ком им не приходилось бы заботиться. И марсиане идеально подходят для этой роли.

Итак, встретившись с венерианками, марсиане начали учиться искусству отдавать, в то время как венерианки были готовы к тому, чтобы научиться получать. Многовековая эволюция этих двух столь различных рас достигла нового, важного этапа. Дочерям Венеры нужно было научиться получать, а сынам Марса – отдавать.

Подобные перемены обычно происходят с мужчинами и женщинами, когда наступает зрелость. В юности женщинам гораздо больше свойственно жертвовать собой, приравливаясь к желаниям и потребностям партнера. Мужчина в молодости чересчур поглощен собственной персоной, ему и дела нет до чужих желаний и потребностей. Однако со временем женщина начинает понимать, до какой степени она забывала о себе ради Своего партнера. И мужчине с возрастом открывается, что не только он один заслуживает человеческого отношения и уважения.

Он начинает учиться приносить себя в жертву ради другого человека, но, пожалуй, важнейшая из происходящих в нем перемен заключается в понимании того, что успеха можно добиться и отдавая. Так же и женщина с наступлением зрелости осваивает новые стороны искусства отдавать. Однако важнейшая из происходящих в ней перемен заключается в понимании того, что для достижения своих целей следует ограничивать собственную тягу к жертвенности.

### **Не надо упреков**

Поняв, что в течение долгого времени отдавала слишком много, женщина обычно начинает взваливать на мужчину вину за то, что не чувствует себя счастливой. Отдавала, отдавала, а что получила взамен? Эта явная несправедливость не дает ей спать спокойно.

Однако, хотя она и не получила того, чего заслуживает, ради улучшения отношений с партнером ей следует честно оценивать и собственный вклад в возникновение этой проблемы.

Когда сама женщина жертвует многим, ей не стоит попрекать этим своего партнера. И мужчина, отдающий слишком мало, пусть не корит партнершу за не слишком восторженное отношение к нему. И в том, и в другом случае упреками вряд ли можно чего-нибудь добиться. Где же решение? Оно не в обвинениях, адресованных партнеру, а в понимании, доверии, сочувствии и принятии его таким, каков он есть. Когда возникает напряженная ситуация, вместо того чтобы укорять партнершу в постоянном недовольстве, мужчине следует проявить сочувствие, предложить свою поддержку (даже если женщина не просила о ней), выслушать ее (пусть

поначалу ее слова будут исполнены упреков), и помочь ей снова поверить в него, открыть душу навстречу ему. Это достигается с помощью разных мелких знаков внимания, призванных продемонстрировать женщине, что она ему по-прежнему небезразлична.

Женщина, вместо того чтобы осыпать упреками партнера-мужчину за его недостаточный вклад в их отношения, может понять и простить его недостатки – особенно когда он разочаровывает ее. Поверить, что, когда он не предлагает свою поддержку, ему хотелось бы отдать больше, и вдохновить его на большую отдачу, оценить усилия партнера и продолжать искать его поддержки.

### **Установив границы, их следует уважать**

Для женщины крайне важно четко определить границы того, что она может дать партнеру без чувства раздражения и обиды. Не ожидая, пока партнер сравняет счет, она должна сама поддерживать его равным, путем соответствующего увеличения или уменьшения собственного вклада.

Давайте рассмотрим один пример. Джиму было тридцать девять, а его жене Сьюзен – сорок один, когда они обратились в суд. Сьюзен хотела получить развод. Она жаловалась, что целых девять лет только и знала, что отдавать, получая взамен гораздо меньше; и вот теперь она больше не хочет и не может так жить. Она упрекала Джима, ставшего, по ее словам, бесчувственным, деспотичным, эгоистичным; в нем не осталось ничего от того парня, который когда-то столь романтично ухаживал за ней. Сьюзен говорила, что ей больше нечего отдать и она, что называется, «дозрела» до разрыва. Муж убеждал ее пройти курс терапии, однако она колебалась.

Тем не менее в конце концов его уговоры возымели действие, и в течение полугода Джим и Сьюзен сделали все три необходимых шага, направленных на оздоровление их отношений. Сейчас они по-прежнему вместе, счастливы, у них трое детей.

#### **Шаг 1: мотивация**

Я постарался объяснить Джиму, что на протяжении всех девяти лет совместной жизни в душе его жены копилась обида за обидой, и вот теперь весь этот пороховой склад взорвался. И если он хочет спасти их брак, ему надо слушать, слушать и слушать жену, чтобы пробудить в ней желание не разводиться. В течение первых шести сеансов, на которые супруги приходили вместе, я старался помочь Сьюзен раскрыться, поделиться своими чувствами, а Джиму – терпеливо и с пониманием разобраться, почему эти чувства несут такой отрицательный заряд. То была самая трудная часть оздоровительного процесса. Действительно, услышав в словах жены боль и неудовлетворенность, Джим стал получать все большую мотивацию, уверился в том, что в его силах изменить их отношения к лучшему, снова наполнить их любовью.

Прежде чем получить мотивацию для проявления усилий, направленных на сохранение брака, Сьюзен должна была ощутить, что муж прислушивается к ее словам, признает обоснованность ее жалоб: это был первый шаг. Когда Сьюзен наконец почувствовала, что ее понимают, супруги смогли приступить к выполнению второго шага.

#### **Шаг 2: ответственность**

Второй шаг – это признание собственной ответственности, то есть степени вины за случившееся. Джиму необходимо было осознать свою ответственность за отказ жене в поддержке, а Сьюзен – за то, что не сумела вовремя определить границы собственной жертвенности. Джим попросил у жены прощения за нанесенные обиды. Сьюзен поняла, что, когда муж переступал упомянутые границы, обращаясь с ней пренебрежительно (а это включает в себя грубость, ворчание, невнимание к ее просьбам, непризнание обоснованности ее чувств), это происходило именно потому, что она должным образом не обозначила этих границ. Хотя ей и не за что было просить прощения, она все же признала, что отчасти и сама повинна в возникших проблемах.

Постепенное понимание того, что ее неумение установить границы и ее склонность отдавать больше вызвали возникновение этих проблем, понемногу стало возвращать Сьюзен способность

прощать. Осознание собственной вины имело важнейшее значение для того, чтобы женщина перестала смотреть на свой брак только сквозь призму накопленных обид. Таким вот образом оба супруга получили мотивацию к освоению новых путей оказания поддержки друг другу путем уважения определенных границ.

### Шаг 3: практика

Джиму в особенности следовало научиться уважать установленные женой границы, а Сьюзен – определять и обозначать их. И обоим необходимо было освоить способы искреннего выражения своих чувств в уважительной форме. Подойдя вплотную к этому третьему уровню, они договорились практиковаться относительно границ, не упуская из виду того, что кременами оба могут допускать ошибки. Оговорив такую возможность, супруги тем самым как бы подстраховывали и себя, и друг друга. Вот несколько примеров из их опыта.

- Сьюзен стала практиковаться в применении таких фраз: «Мне не нравится, как ты разговариваешь со мной. Пожалуйста, говори нормальным тоном, иначе мне придется уйти». После того как несколько раз она положила конец неприятному диалогу, выйдя из комнаты, прибегать к другим мерам ей не пришлось.
- В случаях, когда Джим хотел, чтобы жена что-то сделала (а она знала, что, выполнив его просьбу или требование, сама пожалеет об этом), Сьюзен научилась отвечать: «Нет, сейчас мне нужно отдохнуть» или «Нет, сегодня у меня и так слишком много дел». И обнаружила, что муж начал внимательнее относиться к ней, поняв, что она и правда занята или сильно устает.
- Сьюзен сказала Джиму, что ей хочется устроить себе отпуск и поехать куда-нибудь, а когда он возразил, что чересчур занят, ответила, что в таком случае поедет одна. И Джим вдруг изменил свои планы: быстренько раскидал все дела и выкроил время для поездки.
- Во время разговора, когда муж перебивал ее, Сьюзен научилась говорить: «Я еще не закончила. Пожалуйста, выслушай меня до конца». Это сразу же дало результат: Джим стал больше слушать и меньше перебивать.
- Самая большая проблема для Сьюзен заключалась в том, чтобы научиться просить о чем-то. «Почему это я должна еще и просить, – говорила она мне, – после всего, что я для него сделала?» Я постарался объяснить: винить Джима за то, что он не угадывает ее желаний, – дело абсолютно пустое, да к тому же именно из-за этого, главным образом, у нее и возникла проблема. Она сама должна привыкнуть отвечать за то, чтобы ее просьбы и пожелания выполнялись.
- Для Джима главная трудность состояла в том, чтобы с уважением отнестись к происшедшим в жене переменам и не ожидать, что она будет продолжать оставаться «удобной» партнершей, смиренной и терпеливой, которая находилась рядом с ним все эти годы. Он признал, насколько для Сьюзен трудно устанавливать границы, настолько для него трудно приспособиться к ним. Но Джим понял, что легкость в этом деле, как и во всем, приходит с практикой.

Ощувив наличие границ, мужчина получает мотивацию к тому, чтобы самому отдавать больше. Практикуясь в уважении этих границ, он автоматически получает мотивацию к пересмотру действенности своих прежних моделей поведения и к изменению их. Женщина, поняв, что для того, чтобы получать, она первым делом должна четко обозначить границы, автоматически становится более склонной прощать партнера и искать новые способы обращаться за поддержкой и самой оказывать ее. А определив границы, она постепенно приучается расслабляться и получать от мужчины больше.

## Научиться получать

Установление границ и получение от мужчины большей отдачи – для женщины задачи прямо-таки пугающие. Обычно она боится, что слишком уж много требует, что ее просьбу отвергнут, ее осудят, покинут. Эти три вещи ранят ее больше всего, поскольку где-то в голубине души таится бессознательное и абсолютно неверное убеждение в том, что она недостойна получать больше того, что получает. Сформировавшись еще в детские годы, это убеждение укреплялось всякий раз, когда женщине приходилось подавлять свои чувства, потребности или желания.

Она не заслуживает любви: так считает – пусть это плохо, пусть неверно – сама женщина, и сама же является первой жертвой этой ошибки. Если в детстве ей случалось быть свидетельницей плохого обращения с другими или самой испытать его, тем легче ей почувствовать себя недостойной любви, тем труднее знать себе цену. Это чувство, засевшее глубоко в подсознании, порождает страх, что другой, такой необходимый человек может отказать ей в поддержке.

И вот, боясь не получить поддержки, женщина, сама того не ведая, отвергает ее, хотя крайне нуждается в ней. Получив послание, что она не верит в его способность удовлетворить ее запросы, мужчина немедленно чувствует себя отодвинутым в самый дальний угол. Сомнения и недоверие женщины превращают ее вполне обоснованные нужды в отчаянные требования: «Мне нужно, нужно, нужно!», которые, однако, воспринимаются мужчиной как послание о том, что она не верит в его поддержку. Ирония судьбы: мотивацию мужчине дает сознание собственной, необходимости женщине, но форма выражения этой необходимости отталкивает его.

В такие моменты женщина ошибочно полагает, что мужчину отвратил от нее сам факт, что ей что-то нужно. Хотя на самом деле в такой его реакции повинны ее безнадежность, отчаяние и недоверие. Не поняв, что мужчине необходимо ощущать ее доверие, женщина не осознает и разницы между сообщением о наличии потребности и требованием удовлетворить ее, а посему и путает эти две вещи.

Сообщить о наличии потребности – значит попросить мужчину о поддержке открыто и доверительно, без тени сомнения в том, что он сделает все, что может. Требование же удовлетворить запрос – это крик души, тем более отчаянный, чем менее вы надеетесь получить поддержку.

Это отталкивает мужчину, заставляет его чувствовать, что его не принимают, недооценивают. Для женщины потребность в поддержке и помощи другого человека достаточно тяжела и сама по себе, но особенно плохо ей становится, когда приходится испытывать разочарование или оставаться одной в трудную минуту. Поэтому ее так легко ранит даже то, что мужчине кажется мелочью. Очень уж нелегкое дело – зависеть от других и при этом сталкиваться с их равнодушием, пренебрежением, забывчивостью. Женщина нуждается в поддержке, и уже одно это делает ее уязвимой. А пренебрежение или разочарование ранят еще больше, потому что подкрепляют ошибочное убеждение в том, что она не заслуживает любви.

## Как венерианки справились со своим комплексом

В течение веков венерианки компенсировали этот комплекс вниманием и чуткостью к нуждам других. Они отдавали и отдавали, но в глубине души все же чувствовали, что не заслуживают того, чтобы получать. И надеялись, что, жертвуя, станут хоть немного более достойными. Так шел век за веком, пока они наконец не поняли, что заслуживают и любви, и поддержки.

Тогда они окинули взглядом прошлое и осознали, что заслуживали их всегда. Этот процесс бесконечного самопожертвования подготовил их к восприятию мудрости самоуважения. Отдавая другим, они в конце концов увидели, что эти другие достойны получать и что каждый человек достоин любви. И тут до них дошло, что и сами они достойны всего этого.

Здесь, на Земле, маленькая девочка, видя, что любят ее мать, и себя автоматически чувствует достойной любви. Ей легко преодолеть венерианский инстинкт – отдавать слишком много. Ей не приходится преодолевать страх получать, потому что она воспринимает все глазами и чувствами матери. Если мать восприняла эту мудрость, то и ребенок также воспримет ее – опять-таки через мать. Если душа матери открыта для того, чтобы получать, значит, получать научится и дочь.



Однако у венерианок не было ролевых моделей, поэтому у них ушла не одна тысяча лет на то, чтобы преодолеть свою привычку жертвовать собой. Все яснее понимая, что другие достойны получать, жительницы Венеры поняли, что и сами достойны этого. Каким-то чудом именно в это время марсиане тоже начали по-иному смотреть на мир и занялись постройкой космических кораблей.

### **Когда венерианки готова, марсианин тут как тут**

Осознав, что достойна любви, женщина тем самым открывает двери перед мужчиной, готовым отдавать. Но когда в течение десятка лет брака она только и делает, что отдает ему, и в конце концов понимает, что заслуживает большего, по некой странной иронии судьбы женщина сама же и захлопывает перед партнером эту дверь, не оставляя ему никаких шансов. Ее чувства при этом можно выразить примерно так: «Я столько отдала тебе, а ты пренебрегал мною. У тебя был шанс. Я заслуживаю лучшей доли. Я не могу доверять тебе. Я слишком устала, мне больше нечего дать. Я больше не позволю тебе обижать меня». Когда женщина очнется от спячки и вспомнит о своих потребностях, мужчина также проснется и захочет отдавать ей больше.

Сталкиваясь с подобными случаями, я неоднократно убеждал женщин, что для улучшения отношений с партнером от них вовсе не требуется большой отдачи. Теперь, наоборот, он, партнер, будет «работать» на ее потребности. Пока мужчина игнорировал запросы женщины, оба они как будто пребывали в спячке. Когда она проснется и вспомнит о своих потребностях, он также проснется и захочет отдавать ей больше.

Можно с уверенностью предсказать, что ее партнер выйдет из состояния бездействия и честно постарается внести в их жизнь необходимые ей перемены. Когда женщина перестает идти на излишние жертвы, потому что теперь больше ценит себя, мужчина выходит из своей пещеры и начинает строить космический корабль, чтобы полететь к ней и сделать ее счастливой. Возможно, ему потребуется известное время, чтобы научиться отдавать ей больше, но самый важный шаг уже сделан: он знает, что относился к ней с пренебрежением, и хочет перемен. А случается и так. Обычно, когда мужчина чувствует себя несчастливым и хочет привнести в свою жизнь больше любви и романтики, это внезапно находит отклик в душе его жены: она раскрывается ему навстречу и вновь загорается любовью. Стена взаимных обид начинает рушиться, и в жизнь обоих возвращается счастье. Если обид накопилось много, может понадобиться довольно длительное время, чтобы залечить все раны, однако это все-таки возможно. В главе одиннадцатой нам предстоит рассмотреть несколько достаточно несложных практических способов их залечивания.

Зачастую положительные изменения, происходящие с одним из партнеров, вызывают подобные же изменения в другом. Это совпадение – впрочем, вполне предсказуемое – является одним из чудес, которые время от времени предлагает нам жизнь. Когда ученик готов, учитель не замедлит появиться. Когда вопрос задан, ответ не заставит себя ждать. Когда мы действительно готовы к тому, чтобы получить, нам дается то, в чем мы нуждаемся. Когда венерианки оказались готовы, чтобы получать, марсиане оказались готовы отдавать.

### **Научиться отдавать**

***Мужчина больше всего на свете боится, что он недостаточно силен, умен, способен победить.***

Мужчина больше всего на свете боится, что он недостаточно силен, умен, способен победить. Чтобы компенсировать этот страх, он только и занимается тем, что наращивает свои силы, возможности, конкурентоспособность и т.д. Главное в его жизни – успех, достижения, действенность. До того, как узнать о существовании венерианок, марсиане были до такой степени озабочены этими вещами, что до всего остального – и до всех остальных – им просто не было дела. Испытывая страх, мужчина теряет способность заботиться.

***Точно так же, как женщины боятся получать, мужчины боятся отдавать.***

Точно так же, как женщины боятся получать, мужчины боятся отдавать. Позволить себе отдать что-то другим – это риск провала, слабости, неодобрения. Эти последствия наиболее болезненны для мужчины, потому что в глубине души он бессознательно – и абсолютно ошибочно – считает, что не так уж и хорош. Данное убеждение, сформировавшись в детстве, укреплялось всякий раз, когда от мужчины ожидали чего-то большего и лучшего, чем то, что он делал. Его достижений не замечали либо их недооценивали, и мало-помалу в его подсознании сложилось: я не такой, как надо. И никто не сказал ему, что это не так...

Это ошибочное утверждение является ахиллесовой пятой мужчины. Он и хотел бы отдавать, но боится, что тем самым навредит самому себе, поэтому даже и не пытается. Самое ужасное для него – оказаться несостоятельным, поэтому, естественно, мужчина стремится избежать ненужного риска. И опять ирония судьбы: чем небезразличнее ему другой человек, тем более он страшится собственной слабости – и тем меньше дает этому человеку. Спасая от поражения себя, он перестает отдавать тем, кому, напротив, хотел бы дать как можно больше.

Ощувив неуверенность, мужчина может компенсировать это равнодушием ко всем, за исключением самого себя. Его наиболее автоматическая защитная реакция – это фразы типа «А мне плевать». Именно из этих соображений марсиане не позволяли себе слишком много думать или заботиться о других. Но, достигнув успеха и мощи, они в конце концов поняли, что вовсе не так плохи, как считали раньше, и что можно достичь успеха, отдавая другим. И тогда они открыли для себя венерианок.

Хотя на самом деле мужчины всегда были «такими, как надо», процесс доказывания собственных выдающихся качеств подготовил их к восприятию мудрости самоуважения. Добившись успеха и оглянувшись назад, они поняли, что каждая их неудача была необходима как ступенька к последующему успеху. Каждая ошибка была важным уроком, учившим их забивать голы. Тут-то они и осознали, что всегда были «такими, как надо».

### **Ошибки – дело нормальное**

Первый шаг мужчины к тому, чтобы научиться отдавать больше, состоит в понимании: ошибки – дело вполне нормальное. То, что человек совершает их, абсолютно нормально (не может же он иметь ответы на все вопросы).

Я вспоминаю историю одной женщины, сетовавшей, что ее партнер, похоже, вообще не собирается жениться на ней. Поэтому ей казалось, что он любит ее меньше, чем она его. Но как-то раз сказала этому мужчине, что счастлива с ним и что хотела бы быть с ним всегда, даже если бы они разорились. На следующий же день он сделал ей предложение. Ему было необходимо знать, что он для нее «такой, как надо». Слова подруги воодушевили его, и он ощутил, как она нужна ему.

### **Марсианам тоже нужна любовь**

Подобно тому, как женщина болезненно воспринимает недостаток столь необходимого ей внимания, мужчину ранит ощущение собственной несостоятельности, когда партнерша заговаривает о различных проблемах.

***Мужчине трудно слушать женщину, когда она расстроена или чувствует себя несчастной, потому что он воспринимает это как свое собственное поражение.***

Вот почему зачастую ему так трудно слушать. Ему хочется быть ее героем. Когда она расстроена или чувствует себя несчастной, он воспринимает это как собственное поражение. Ее

переживания служат подтверждением его тайного страха, что он – не «такой, как надо». И по сей день многие женщины не понимают, до какой степени уязвимы мужчины и как им нужна любовь. Она помогает мужчине почувствовать, что он в достаточной мере «такой», чтобы другому человеку было хорошо с ним. Мальчик, которому повезло видеть своего отца счастливым, оттого что тот сумел сделать счастливой мать, вырастет с уверенностью: и сам он также сумеет дать счастье своей партнерше.

Он не боится сделать ей предложение, поскольку знает, что справится. А еще он знает, коль даже если не справится в чем-то, все равно он такой, как надо, и заслуживает, чтобы его любили и ценили по достоинству, ибо старается сделать все, что в его силах. Он не «грызет» себя, поскольку хотя и не считает себя совершенством, знает все же: то, что он может делать, получается достаточно неплохо. Он умеет просить прощения за свои ошибки, потому что ожидает, что его простят, не перестанут любить и ценить за то, что он действительно делает все, что может. Он знает, что никто не застрахован от ошибок. Он видел, как его отец совершал ошибки, но из-за этого не переставал любить себя. Он был свидетелем того, как его мать любила отца и прощала его, несмотря на совершаемые им ошибки. Он видел, как она доверяла мужу и ободряла его, хотя временами по его вине ей приходилось испытывать разочарование.

Многие мужчины в детстве и отрочестве не имели перед глазами успешных ролевых моделей. Для них полюбить, жениться и иметь семью не менее трудно, чем управлять само летом без всякой подготовки: может быть, вначале и сумеешь взлететь, но потом наверняка разобьешься. Трудно продолжать летать, когда на твоём счету уже не один разбитый самолет. Или если на твоих глазах разбился самолет отца. Поэтому понятно, отчего многие мужчины и женщины, не имея в своем распоряжении хорошего руководства по строительству взаимоотношений, просто отказываются от них.