



ДЖОН
ГРЭЙ

МУЖЧИНЫ
С МАРСА,
ЖЕНЩИНЫ
С ВЕНЕРЫ

НОВАЯ ВЕРСИЯ
ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО
МИРА



GREAT SUCCESS

Great Success

Джон Грэй

**Мужчины с Марса, женщины
с Венеры. Новая версия
для современного мира**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.922.1
ББК 88.5

Грэй Д.

Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Новая версия для
современного мира / Д. Грэй — «Издательство АСТ»,
2017 — (Great Success)

ISBN 978-5-17-119226-6

Более 25 лет назад психолог Джон Грэй издал книгу, которая перевернула представления об отношениях между мужчиной и женщиной, – «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Эта книга убедительно доказала, что мужчины и женщины мыслят, чувствуют и действуют по-разному. И это была настоящая сенсация! Изучая книгу, сотни тысяч мужчин и женщин по всему миру учились понимать друг друга, становились счастливыми, спасали отношения. Но в XXI веке некоторые советы стали уже не актуальны: мир – изменился! То, что было спасением в прошлом веке, сегодня перестало работать. Но все эти годы Джон Грэй продолжал работу с парами, консультировал, внимательно изучал тенденции нового мира. Поэтому появилась принципиально новая версия знаменитой книги, которая объединяет в себе открытия первой книги и новый современный взгляд на отношения. Как именно изменились мужчины и женщины за последние двадцать лет? Какие действия и слова провоцируют конфликты в современной семье? Как сохранять влечение друг к другу на долгие годы? Об этом и многом другом в новой версии легендарной книги!

УДК 159.922.1

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-119226-6

© Грэй Д., 2017

© Издательство АСТ, 2017

Содержание

От редакции	9
Введение	10
Глава 1. Дальше Марса и Венеры	17
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Джон Грэй

Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Новая версия для современного мира

John Gray

Beyond Mars and Venus: Relationship Skills for Today's Complex World

© 2017 by John Gray

© Бродоцкая А., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

«Джон Грэй разбирается в отношениях мужчины и женщины лучше всех на свете. В книге он дает долгожданные советы, как пройти по тернистой тропе любви в наши трудные времена».

Марианна Уильямсон, автор бестселлеров № 1 «New York Times»

«Настоящий специалист понимает, что времена меняются, поэтому испытанные методы нужно регулярно пересматривать и дополнять. Джон Грэй не просто понимает, как удивительно меняются человеческие отношения в наши дни: его советы и методика сегодня ничуть не утратили актуальности».

Джесек Кэнфилд, автор серии «Куриный бульон для души» – бестселлера «New York Times»

«После выхода в свет сенсационной книги „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“ прошло двадцать лет, и сегодня Джон Грэй открывает новую вселенную полезных советов по сохранению и улучшению семейных отношений. Прочитайте, как он толкует любовь и близость в XXI веке, и ваш мир уже не будет прежним».

Харви Маккей, автор бестселлера № 1 «New York Times» «Как плавать с акулами и не быть съеденным заживо»

«Джон Грэй, в отличие от многих других писателей, гуру и наставников, не покидает передовой и работает с живыми людьми вот уже двадцать пять лет, с тех самых пор, как создал книгу „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“. Глубокая мудрость, духовное богатство, искренность и практичность этой книги выше всяких похвал! Новый бестселлер на все времена!»

Кен Друк, автор «О чем не говорят мужчины» («The Secrets Men Keep»), «Подлинные правила жизни» («The Real Rules of Life»), «Старение для смелых» («Courageous Aging») и «Как залечить раны после утраты любимого человека» («Healing Your Life After the Loss of a Loved One»), а также основатель «управленческого коучинга» («Executive Coaching»)

«Доверьтесь Джону Грэю, который сумел описать отношения полов в космическом масштабе, в терминах Марса и Венеры, и тем самым завязал бесконечный диалог о различиях между мужчинами и женщинами, а теперь пошел дальше и рассказал, как это влияет на отношения мужчин и женщин в наши дни. Все пары, и традиционные, и ультрасовременные, узнают от этого мудрого философа много нового».

Харвилл Хендрикс и Хелен Лакелли Хант, авторы книг «Как добиться желанной любви» и «Библия семейных отношений»

«Как добиться настоящей любви в современном мире, полном хаоса и стресса? Сколько раз мы пытались объяснить необъяснимое банальностями вроде „Ну, мужчины – они же с Марса“, не особенно вдаваясь в смысл этих слов? А ведь дело именно в этом: мужчины с Марса, а женщины с Венеры, и если хочешь построить прочные отношения с партнером, главное – понять, как меняются и развиваются традиционные роли, и научиться адаптироваться к этим переменам. Книга Джона Грэя рассматривает эту эволюцию с обеих точек зрения. Если мы освоимся в новых ролях, каждый из нас будет увиден и услышан, и каждый сможет любить и быть любимым. Если мы сумеем выразить врожденные стороны своей натуры, то сразу увидим свои сильные стороны и поймем, как справиться со стрессом и обрести душевное равновесие. Подлинная близость и глубокая любовь – это дар свыше. Обожаю эту книгу».

Сьюзан Сомерс

«Знаменитая книга Джона Грэя „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“ изменила к лучшему множество жизней, в том числе и мою, и помогла огромному количеству людей жить полнее и счастливее. В новой книге вы найдете мудрые советы и приемы, актуальные и в наши дни».

Марси Шимофф, оратор, автор бестселлеров № 1 «New York Times» «Счастье без причины» и «Любовь без причины» и соавтор «Куриного бульона для женской души»

«Мудрость, проницательность и богатейший жизненный опыт Джона Грэя резко улучшили мое здоровье и настроение и подтолкнули меня к успеху. Его чудесная новая книга учит потрясающим методам укрепления близких отношений и развивает способность любить. А ведь это, несомненно, главное в жизни».

Марша Видер, директор «Университета Мечты»

«Джон Грэй дает блистательные советы, как сохранить семейные отношения в условиях, когда гендерные роли стремительно меняются. Его новая книга – обязательное чтение для всех пар, которые всерьез хотят расти и процветать в любви друг к другу».

Ариэль Форд, автор книги «Тайна любви. Как найти свою вторую половинку»

«Новая книга Джона Грэя рассказывает, как применить его советы и открытия в жизни современных пар, и начинается с того места, где кончается классическое руководство „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“. Новая книга и в самом деле способна менять жизнь к лучшему. Мою – изменила».

Барнет Бэйн, автор книги «Творчеству можно научить! Книга действия и бытия» и режиссер фильма «Секрет Милтона»

«Книга „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“ заставила по-новому взглянуть на отношения мужчин и женщин, а ее принципиально новая версия дает ключ к современным, куда более сложным отношениям мужчин и женщин. Прочитайте ее, не пожалеете, – и ваши половинки не пожалеют!»

Дейв Эспри, основатель и генеральный директор компании «Bulletproof» и автор бестселлера «New York Times» «Пуленепробиваемая диета» («The Bulletproof Diet»)

«Мы с женой прочитали „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“ много лет назад. Эта книга радикально изменила наше общение, и наш супружеский стаж насчитывает уже более

двадцати семи лет. Мы советуем прочитать ее всем знакомым парам. А теперь мы прочитали продолжение и будем советовать и ее».

Айвен Миснер, автор бестселлеров «New York Times» и основатель компании BNI

«Джон Грэй всегда на шаг впереди. Он учит на собственном примере, рассказывает о своей семье, о своем браке, о семейных ситуациях бесчисленных клиентов и участников семинаров. Мы с ним неплохо знакомы. В книгах частенько наталкиваешься на непроверенные заявления. А здесь все по-честному: это рассказ человека, у которого слово не расходится с делом, человека, который каждый день проживает в любви. Если хочешь лучше понять себя и сделать отношения с партнером слаще, эта книга выведет тебя на следующий уровень».

Архуна Арда, основатель «Awakening Coaching» и автор книги «Сияющая революция» («The Translucent Revolution»)

«Эта книга учит каждого из нас, как помочь партнеру стать самим собой, и тем самым делает любовь глубже, а нас – лучшими супругами на свете».

Уоррен Фаррел

От редакции

Уважаемые читатели!

Представляем вам новую книгу знаменитого Джона Грэя! Многие знают этого автора по бестселлеру «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Эта книга спасла не один брак, помогла миллионам людей по всему миру построить счастливые и гармоничные отношения. Пожалуй, нет книги, о которой говорили бы больше, которую чаще упоминали бы, когда речь идет об отношениях мужчины и женщины.

Но с момента выхода первой книги о Марсе и Венере прошло уже более 25 лет, мир изменился, мужчины и женщины играют новые роли и им нужна новая книга. И поэтому Джон Грэй написал новую, современную версию «Мужчин с Марса и женщин с Венеры».

Джон Грэй назвал свою новую книгу «Beyond Mars and Venus». Если переводить буквально «За пределами Марса и Венеры» или «За Марсом и Венерой». Для русского читателя такое название скорее будет ассоциироваться с астрономией или изучением космоса. Долгое время редакция не могла придумать название, которое сразу указывало бы на то, что это обновленная версия прекрасной, знакомой многим книги. Прямой перевод, увы, скорее ввел бы читателя в заблуждение. Поэтому и родилось название «Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Новая версия для современного мира». Оно не является прямым переводом оригинального, но отсылает читателя к любимой книге и подсказывает, что перед ним долгожданное продолжение, результат многолетней работы автора над развитием темы, издание, которое основано на той же, ставшей уже классикой теории, но представляет самые современные взгляды, концепции, советы и подсказки.

Приятного чтения!

С величайшей любовью и восхищением посвящаю эту книгу своей дочери Лорен Грэй. Ее представления о роли женщины в семейных отношениях вдохновили меня на множество открытий, о которых я рассказываю в этой книге.

Введение

Книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» я написал уже двадцать пять лет назад, и она до сих пор остается бестселлером и выходит миллионными тиражами по всему миру. Сегодня она завоевывает сердца читателей на пятидесяти языках и в ста пятидесяти с лишним странах. Где бы я ни давал интервью, в любой стране мира меня чаще всего спрашивают: как изменились отношения мужчин и женщин за последние двадцать пять лет? Годятся ли по-прежнему советы из вашей книги?

Краткий ответ: мир изменился до неузнаваемости, и это существенно повлияло на наши отношения с партнерами. Темпы жизни и работы постоянно растут, а с ними и уровень стресса как у мужчин, так и у женщин. А поскольку миллионы женщин вышли на работу, а мужчины берут на себя все больше домашних дел, динамика отношений в парах сильно изменилась.

В наши дни, чтобы взаимоотношения были прочными и приносили ощущение счастья и полноты жизни, нужно совсем другое. И мужчинам, и женщинам необходима сегодня иная эмоциональная поддержка, им требуется больше искренности, близости и возможностей для самовыражения. Прошли те времена, когда от женщины требовали покладистости, зависимости от мужчин, а мужчина должен был в одиночку нести бремя ответственности за обеспечение семьи.

Эта перемена открыла поразительные перспективы и для семейных отношений, и для личности. Теперь можно быть самим собой как никогда, можно обладать качествами, непривычными для традиционных гендерных ролей, – и все это только сделает отношения партнеров куда ближе прежнего.

Однако эти перемены ставят перед нами и новые задачи. Нам нужно научиться успешно проявлять свои мужские и женские качества так, чтобы стресс не повышался, а снижался. А еще нам нужно научиться удовлетворять новые потребности партнеров, а им – наши.

В каком-то смысле мужчины по-прежнему с Марса, а женщины – с Венеры, и многие соображения из моей первой книги не утратили силы. Однако теперь, когда мы обрели свободу самовыражения, нам нужен новый набор инструментов для построения крепких отношений с партнерами. Этому вас и научит эта книга.

Если сегодняшние женщины трудятся наравне с мужчинами, а мужчины больше занимаются воспитанием детей, это не значит, что мужчины и женщины одинаковы. Наши роли, конечно, меняются, но биология по-прежнему совсем разная. А поскольку мужчины и женщины такие разные, мы по-разному реагируем на изменения ролей, а партнеры зачастую неверно понимают и толкуют нашу реакцию. Мы подробно изучим, каковы теперь наши потребности в эмоциональной поддержке и какие дополнительные задачи неизбежно – как следствие – возникают в современных отношениях полов.

Эти задачи стоят не только перед парами, но и перед одинокими людьми, поскольку перемены в современных отношениях полов – лишь отражение перемен, которые происходят в наши дни в психологии личности. Новые представления о жизни, которые мы обретем, когда двинемся дальше Марса и Венеры, нужны не только для романтических отношений, но и для нашего личного счастья и для счастья наших детей. Они помогут нам лучше ладить с сотрудниками и в целом лучше понимать окружающих, а это – залог карьерного успеха. Неважно, состоите вы с кем-нибудь в близких отношениях или одиноки, – строить отношения с представителями противоположного пола нужно в любом случае.

Если вы одиноки и ищете спутника жизни, эта книга поможет вам лучше исполнять обязанности партнера, когда вы найдете свою половину. Если вы одиноки и не ищете партнера, эта книга поможет вам осознать собственные эмоциональные потребности, а значит, снизить уровень стресса и становиться все счастливее с каждым днем.

Многие одинокие люди мечтают создать семью, а многие женатые пары тоскуют о былой свободе и утраченной яркости чувств. Однако всем нам, и одиноким, и нашедшим себе партнеров, сегодня живется гораздо труднее прежнего. Труднее не только на материальном уровне, но и потому, что нам сильнее нужно эмоциональное благополучие, а если мы его не добиваемся, то и разочаровываемся сильнее.

Сегодняшние перемены – это колоссальный сдвиг в контексте отношений полов. Чтобы в наши дни построить прочный союз, навыков и представлений, разработанных за тысячи лет для традиционных отношений полов, попросту не хватит – они не помогут.

Взаимная поддержка, без которой невозможно построить полноценные отношения с партнером в наши дни, требует от мужчин и женщин огромного вложения сил. Большинству мужчин не с кого брать пример, чтобы ее обеспечить. Лично мне точно не с кого. Наше обучение семейным отношениям начиналось с наблюдений за отцами, прекрасно освоившими старую модель, но не имевшими представления о новой. Наши отцы каждый день ходили на работу, чтобы заработать на хлеб для своей семьи, и этим, собственно, удовлетворяли практически все потребности наших матерей, которые от семейных отношений больше ничего и не ждали.

Женщинам тоже не с кого брать пример, когда от них требуется обеспечивать современным мужчинам необходимую поддержку или когда они сами пытаются ее получить. По традиции женщин не учат о чем-то просить, это не входит в их навыки коммуникации. Если муж исполнял свою роль и обеспечивал семью, жена не имела права больше ничего просить. Если же он не исполнял этой роли, единственным выходом для жены было ныть и жаловаться, что, разумеется, не способствовало близости супругов.

В наши дни можно брать пример разве что с героев фильмов и сериалов, смотреть которые, конечно, забавно, но в них не показано, как проложить зачастую извилистую и тернистую дорогу к созданию полноценных отношений со своей половиной. В популярном сериале «Американская семейка» мы смеемся над поведением героев, над тем, как они общаются друг с другом, карикатурно преувеличивая радости и трудности современной жизни, – но в последние пять минут все как по мановению волшебной палочки находят общий язык, и в семье воцаряются мир и любовь. Нам показывают результат, к которому мы так стремимся, но скрывают от нас практический процесс преображения.

В классических романтических кинофильмах вроде «Когда Гарри встретил Салли», «Титаник», «Дневник памяти» – и в моем любимом «Где-то во времени» – нам дают украдкой подсмотреть, какая глубокая любовь возникает подчас, когда героям удастся потребовать взаимности, как это ни трудно. Нам дают подглядеть, сколько радости и удовольствия приносит любовь, когда героям удастся преодолеть преграды и найти наконец того единственного, кого они искали. То, что мы видим на большом экране, отзывается в душе, и мы мечтаем и сами пережить что-то подобное. Однако в кино не показывают, что бывает дальше, когда в свои права вступает повседневность.

Мы воображаем, что герои будут жить долго и счастливо, но нам не показывают, как им это удастся. Нам ненадолго поднимают настроение зрелищем открывающихся перспектив – но нас тут же ждет разочарование, поскольку мы видим, как далека наша жизнь от мечты. Чтобы прожить жизнь в любви, по-настоящему пройти ее рука об руку, нам нужно освоить новые навыки, которым кино не учит.

Мужчинам не показывают, как важно выражать свои теплые чувства к партнерше и обеспечивать ей положительную обратную связь, без которой она не сможет проявить свои лучшие качества, не объясняют, как принимать совместные решения, если у вас с партнершей разные взгляды, как планировать совместное времяпрепровождение, если кто-то из партнеров сильнее загружен работой, как назначать свидания и не ждать до последней минуты, когда любовь

окажется на грани катастрофы, как разрешать споры и выслушивать рассказ о чувствах, не уходя в глухую оборону.

Женщин не учат практическим приемам, позволяющим пробудить в партнере все самое лучшее, не учат удовлетворять потребности, которые у мужчин совсем не те, что у женщин, и рассказывать о своих потребностях, не жалуясь и не упрекая, – короче говоря, не объясняют, какова роль женщины в создании длительных и прочных романтических отношений.

В кино романтический герой всегда говорит именно то, что нужно, и героине остается только отвечать ему. В реальной жизни романтику обеспечивают оба – в любых отношениях есть две стороны.

Путь превращения в человека, который знает, что ему нужно, и способен поддержать партнера, очень долг. Зато начать его можно прямо сейчас: вам не нужно ждать, пока ваш нынешний или будущий партнер к вам присоединится. Достаточно, чтобы изменился кто-то один, – и тогда изменятся отношения в целом. Если один партнер станет лучше, второй обязательно подтянется.

Когда я писал книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», мне постоянно задавали один и тот же вопрос: «Как заставить партнера прочитать эту книгу?»

На это я всем отвечал: не надо никого заставлять. Иначе партнер воспримет это как намек, что он недостаточно хорош, обидится и замкнется в себе. Нет, прочитайте сами и попробуйте применить инструменты, которые помогут вам стать счастливее, а менять партнера и вовсе не потребуется. Вполне вероятно, что в конце концов партнеру станет любопытно, что это такое вы читаете.

Именно так и надо относиться к этой книге. Ваша задача – сосредоточиться на том, чтобы изменить самого себя, а не партнера. Пока ваше счастье зависит от того, изменится ли партнер, вы мешаете ему меняться и расти. Ведь и вы наверняка хотите, чтобы вам не мешали быть самим собой, – вот и партнеру нужна такая же свобода.

Иногда чем больше даешь, тем больше получаешь, а иногда получаешь много за сущие пустяки. Когда мы много вкладываем в отношения, с единственной целью изменить партнера, но в ответ получаем мало. Так дела не делаются! С точки зрения партнера это не поддержка, а манипуляция!

Если хочешь больше получить от отношений со своей половиной, в этом нет ничего плохого, только не надо пытаться менять партнера – это не поможет.

Если вы недостаточно получаете от отношений с партнером, первым делом начинайте вкладывать в него поменьше и больше инвестировать в себя. Не пытайтесь изменить партнера – меняйтесь сами.

Как только вы изменитесь, это сразу выявит новую сторону натуры вашего партнера. От перемены методов меняется и результат, это закон природы, но если вы станете чувствовать иначе, результат будет еще ярче. Эта книга подарит вам новые стратегии, которые позволят изменить образ чувств и тем самым выявить в партнере самое лучшее. Если вы разовьете у себя способность быть счастливым, не требуя перемен от партнера, то сможете больше давать – и в итоге больше получать.

Если вы научитесь быть счастливым, не требуя перемен от партнера, то сможете больше давать – и все равно не чувствовать себя обделенным.

Частенько бывает, что пары, столкнувшиеся с кризисом в отношениях, предъявляют друг другу длинные перечни законных жалоб и упреков. Если и у вас так, выход только один: обе стороны должны перестать обвинять друг друга и взять на себя ответственность за свою часть проблем.

Если наше счастье зависит от партнера, нам ничего не остается, кроме упреков и обвинений. Зачастую пары втягиваются в «игру в обвинения», напоминающую теннисный матч: она на что-то сердится, он защищается и сердится на нее в ответ. Так они и перекидывают

вину туда-сюда. И разорвать этот порочный круг можно, лишь прекратив обвинять партнера, а для этого нужно узнать новый способ вернуть любовь. Именно этому вы и научитесь на этих страницах, когда прочитаете, как создать с партнером отношения, основанные на взаимной поддержке без упреков.

Когда живешь полной жизнью, то можешь дать больше. Если ваше сердце открыто, и вы понимаете, каковы новые потребности вашего партнера, диктуемые его гендерной принадлежностью, то не только вы будете жить полнее – с вашей помощью и партнер тоже сможет лучше удовлетворять ваши новые потребности. Когда тебе не нравится, что ты получаешь, редко бывает полезно просить еще. А главное – нет никакого смысла просить больше, когда твой партнер не получает необходимого.

Первый шаг к улучшению отношений – вернуться туда, где можешь открыть свое сердце и меняться независимо от партнера. Второй шаг – чувствовать, говорить и делать все, что можешь, чтобы помочь ему. Если вы даете партнеру, что ему нужно, он куда охотнее даст вам в ответ то, что нужно вам. Третий шаг – понемногу начинать просить о чем-то и щедро вознаграждать партнера, когда он вам это дает. Вот она, ваша формула успеха, а ожидать большего, не давая больше, – формула неудачи. Добавлю, что и ждать слишком многого слишком скоро тоже значит сводить на нет все собственные усилия.

Многие женщины считают, что уже дают больше, а никаких результатов не получают. Зачастую дело в том, что они дают партнеру не то, что ему больше всего нужно. Без новых представлений женщина инстинктивно оказывает партнеру ту поддержку, какой хочет сама, а не ту, в какой он на самом деле нуждается. Не понимая, насколько мужские мысли и чувства отличаются от женских, бедняжка старается впустую – ее усилий никто не ценит, поскольку она не в состоянии оказать современному мужчине ту поддержку, которая ему необходима.

Мужчины тоже по большей части считают, что дают своим партнершам всего и вдоволь, – хотя бы потому, что дают больше, чем давали их отцы. Но поскольку у современной женщины другие потребности, копировать отцовское поведение и установки в попытке обеспечить любовь и поддержку недостаточно, партнерше этого мало.

Мужья предыдущих поколений обеспечивали любовь и поддержку другой разновидности – они удовлетворяли потребности женщины в выживании и безопасности. Однако современной женщине нужны новые способы выражения любви, удовлетворяющие ее эмоциональные потребности в нежности, общности, романтике, близком общении, равенстве и уважении, а также ее возросшую потребность в независимости и самовыражении. Для простоты я называю этот новый вид поддержки «личная любовь».

Положение мужчин похоже, но не совсем: у них тоже появились новые эмоциональные потребности, им нужно чувствовать, что они успешно удовлетворяют эмоциональные потребности партнерши и что их за это ценят, но при этом у них появились и собственные потребности в большей независимости и самовыражении. В прошлом мужчина считал, что достиг успеха в жизни, если ему удавалось прокормить семью, однако сегодняшнему мужчине нужно другое: ему надо, чтобы ему доверяли, восхищались им и ценили его старания обеспечить новую эмоциональную поддержку жене и детям. Эти новые потребности современного мужчины я называю «личный успех». Мужчине требуется положительная обратная связь – так он поймет, что достиг успеха в стараниях обеспечить семью не только финансово, но и эмоционально.

В книге мы подробно изучим новые эмоциональные потребности наших современников, разные у мужчин и у женщин, – потребности в личной любви и личном успехе. Понимание этих потребностей – ключ к созданию отношений, в которых нет места упрекам, поскольку, когда вы поймете, что главное для полноты жизни вашего партнера, то сможете целенаправленно бросить все силы на обеспечение той самой любви и поддержки, которую партнер оценит в полной мере.

С практической точки зрения настройтесь на то, что применять на практике новые сведения из этой книги вы начнете месяца через два – и почувствуете, что стали счастливее, лучше справляетесь со стрессом, однако при этом не зависите от того, будет ли меняться ваш партнер. Следующий шаг – понемногу, малыми дозами оказывать партнеру больше поддержки и сильнее выражать любовь в соответствии с конкретной разновидностью личной любви или личного успеха, в которых он нуждается. Наконец, когда вы дадите партнеру то, в чем он нуждается, можно начинать применять новые навыки – и понемногу просить у партнера больше, щедро вознаграждая за это.

И мужчинам, и женщинам прежде всего необходимо обрести свое собственное счастье, которое не зависит от того, меняется ли партнер. А одинокие должны обрести счастье, не зависящее от того, удастся ли им найти свою идеальную половину. Если вы одиноки, на первом этапе, когда вы научитесь лучше полагаться на самих себя, перестаньте искать идеальную половину – лучше потренируйте новые навыки общения в ходе нескольких свиданий с разными людьми, чтобы набраться положительного опыта. Нарбатывать новые навыки гораздо проще, когда на кону стоит не слишком много. Если вы поставите себе другую цель и перестанете искать идеальную половину, а сосредоточитесь на том, чтобы накопить побольше положительного опыта, то избавитесь от необходимости слишком тщательно и продуманно выбирать тех, на ком эти навыки оттачивать.

Чтобы отношения с партнером приносили счастье и ощущение полноты жизни, прежде всего нужно, чтобы наша собственная жизнь была счастливой и полной. Нереалистично рассчитывать, что единственным источником эмоционального благополучия станут близкие отношения. Если построить жизнь, в которой довольно места и друзьям, и родным, и спорту, и вкусной еде, и осмысленному труду или бескорыстной службе человечеству, где достаточно возможностей повеселиться, развлечься, поучиться новому, вырасти как личность и развиваться духовно, то любовь сделает вас только счастливее. Сегодня, чтобы построить длительный и прочный союз, полный любви, нужно сначала заложить фундамент счастья, а для этого удовлетворить собственные потребности, помимо потребностей в близких отношениях.

Многие ошибочно полагают, что для счастья в личном мире достаточно успеха в мире внешнем. Однако это не так. Для счастья нужны любовь и новые навыки построения отношений. Если нужен только успех, почему в глянцевого журналов полным-полно историй о богатых и знаменитых, которые не вылезают из психиатрических клиник? Почему так много состоявшихся людей одиноки, в разводе, не ладят с детьми? Почему богатство не защищает от симптомов отсутствия счастья – депрессии, тревожности, бессонных ночей? Когда берешь на себя больше ответственности за собственное счастье, у тебя появляется возможность обеспечивать личную любовь и знаки личного успеха, без которых отношения чахнут.

Пока вы на собственном опыте не почувствуете всю полноту жизни, которую приносит глубокая близость, когда партнеры дарят друг другу личную любовь и обеспечивают личный успех, вы не сможете даже представить себе, что это такое. Ведь пока не попробуешь мороженое, не узнаешь, вкусное ли оно. Многие поддаются гипнозу современного мира, который твердит, что деньги и вещи делают человека счастливее, и оказываются не в силах ощутить могущество любви.

Помню, как я впервые понял, как могущественна личная любовь и какая это драгоценность. Само собой, я всегда любил свою жену, и эта любовь дарила мне чувство полноты жизни, но я не понимал, как важно дарить личную любовь. Ведь я слишком стремился зарабатывать деньги и обеспечивать семью – и хотел, чтобы меня любили за это.

И вот как-то раз на шестом году брака мы с Бонни занимались любовью, а потом я сказал: – Ух, какой отличный секс! Не хуже, чем в самом начале.

Бонни помолчала – я даже встревожился, что она молчит так долго, – а потом заметила:

– А по-моему, лучше.

– Правда? – удивился я. – Почему ты так думаешь?

Она ответила:

– Заниматься любовью в самом начале было очень здорово, но мы тогда плохо знали друг друга. А теперь, когда прошло шесть лет, ты видел и лучшие, и худшие мои стороны. И по-прежнему обожаешь меня. От этого секс становится только лучше.

И тут я вдруг понял, что и в самом деле мы за эти шесть лет стали гораздо ближе друг другу – и поэтому секс приносит гораздо больше радости и удовлетворения.

Для меня это было важное открытие. Ведь секс – способ выражения глубокой любви к партнеру, особенно для мужчин. Но после многих лет, за которые супруги становятся ближе друг другу и учатся лучше демонстрировать личную любовь, секс становится лишь одним из множества способов показать ее.

Когда вы прочитаете эту книгу и узнаете, как удовлетворять потребности современных людей в личной любви и успехе, вы научитесь множеству способов выражать любовь и близость – и секс лишь один из них.

Теперь, когда мы женаты уже тридцать один год, я по-прежнему с каждым днем люблю свою жену глубже и чувствую, что мы становимся ближе, – и не только в спальне, но и потому, что мы постоянно обнимаемся, говорим друг другу нежные слова, поддерживаем друг друга, ведем душевные разговоры, помогаем друг другу, а еще постоянно веселимся и часто проводим время с детьми и внуками. И мне не обязательно зависеть от секса как от единственного способа сообщить Бонни, как я ее люблю. Секс стал для нас одним из множества способов почувствовать любовь друг к другу и рассказать об этом.

Когда моя жена сказала, что шесть лет спустя секс стал только лучше, это помогло мне понять, что секс стал приносить столько радости именно благодаря любви. В тот день я осознал, как велика сила личной любви и сколько радости и чувства полноты жизни она дает. Когда я обнаружил, что Бонни ценит мой характер больше, чем физическую или материальную поддержку с моей стороны, то научился и сам ценить свою способность дарить любовь не меньше, чем умение зарабатывать деньги.

А когда мужчина это понимает, ему легче открыть свое сердце. Ему больше не нужно отказываться от всех своих желаний и хотений ради заработка, ради того, чтобы снабжать жену и семью деньгами. Поскольку теперь муж и жена делят финансовую ответственность, у мужа появляется возможность понять, какое могущество таится в его сердце – а не только в бумажнике. Он уже не просто функция – он человек.

Многие мужчины предпочитают одиночество в основном потому, что не уверены, что отношения с ними надолго сделают женщину счастливой. Они не знают, смогут ли они обеспечить современной женщине именно то, в чем она нуждается. Если не освоить новые навыки, страсть в браке быстро сойдет на нет, и мужчина оставит попытки сделать партнершу счастливой, а женщина откажется ждать от партнера любви и поддержки.

Но если мужчина поймет, чего хочет от него современная женщина, то разберется, что он может обеспечить, а что нет. Он не станет брать на себя ответственность за ее счастье – и потому не будет чувствовать себя ничтожеством, когда женщина сердита или расстроена. Это знание даст ему возможность в моменты, когда он мало что может сделать, «не усугублять ситуацию» и терпеливо ждать, когда женщина сама найдет способ вернуть любовь. А в те времена, когда она открыта его любви, мужчина точно знает, что нужно сделать, чтобы она почувствовала себя счастливой.

Многие современные женщины не хотят выходить замуж, потому что разочаровались в мужчинах. Они жаждут найти мужчину, который даст им личную любовь того рода, какую невозможно получить ни от подруг, ни от самой себя. Они отчаялись, потому что не видели пути к успеху.

Однако знания, почерпнутые из этой книги, позволят женщине ощутить силу своей женственности и получить желаемое, а ее мужчине – обрести собственную внутреннюю силу и дать партнерше то, что ей нужно, а взамен получить то, что нужно ему.

Все мы слышали афоризм Джимми Хендрикса: «Когда власть любви пересилит любовь к власти, в мире воцарится мир». Лично я убежден, что люди, мечтающие найти и развить любовь у себя дома, и есть настоящие герои нашего времени.

Бросить бомбу гораздо проще, чем перестать самоутверждаться и обрести любовь. Разбитое сердце – это больно, и гораздо проще сбежать от любви, лишь бы не страдать. Но те, кто не оставляет стараний, – самые благородные герои на свете и заслуживают любви и всяческого содействия, даже когда ошибаются – и особенно в эти моменты.

Сегодня всем нам нужно больше и от жизни, и от взаимоотношений. Так вот, я вас обрадую: мы можем получить больше. Но этому надо учиться.

Глава 1. Дальше Марса и Венеры

От редакции

Почему «мужчины – с Марса», а «женщины – с Венеры»?

Много лет назад мужчины и женщины жили на разных планетах. Мужчины были уроженцами огненного Марса, а женщины обитали на прекрасной Венере. И те и другие были счастливы, но все-таки чего-то им не хватало. Мужчины были немногословны и решительны, вместо слов предпочитали дела, у них не было принято навязываться с советами и помощью к соседу, особенно когда не просят. Если беда случалась с жителем Марса, он удалялся в пещеру, где наедине обдумывал свои проблемы и находил наилучшее решение. Но, увы, марсианам не о ком было заботиться, а значит, никто не мог оценить их ум, силу и предприимчивость.

Жительницы Венеры – женщины – напротив, были чувствительны и отзывчивы к чужой беде и полагали, что душевная беседа способна помочь в трудный час, поскольку, выговариваясь, можно уменьшить остроту переживаний, осознать эмоциональные «болевые точки», успокоиться и в итоге найти нужное решение. При этом у женщин была прекрасно развита интуиция, и лишь только тень печали падала на одну из них, как тут же вокруг собирались участливые соседки и утешали свою подругу. Венерианки готовы были делиться своим участием, отдавать свои душевные силы, и иногда гораздо больше, чем они получали в ответ. Но самим жителям Венеры была необходима поддержка и защита, и, недополучая ее, они чувствовали себя обиженными.

В один знаменательный день жители Марса, разглядывая звездное небо в свои телескопы, обнаружили, что рядом обитают прекрасные соседки. А поскольку решения они принимали быстро и мгновенно воплощали их в жизнь, тут же была построена ракета, и жители Марса отправились на Венеру. И вот для жителей обеих планет наступило счастье и процветание. Марсиане получили признание их силы и интеллекта, а венерианки – защиту и покровительство, о которых они так давно мечтали. Но при этом и те и другие помнили, что являются уроженцами разных планет, с разными устоями и традициями. И всегда под рукой у них были венериано-марсианский и марсиано-венерианский словари, в которые можно было при случае заглянуть, чтобы понять, как же переводится фраза: «Нет, я не обиделась» и «Я занят, поговорим позже». И все бы и дальше было прекрасно, но только марсианам и венерианкам не сиделось на месте, и, в очередной раз разглядывая небо в телескоп, они увидели прекрасную планету Земля. Жители двух разных планет погрузились в один космический корабль и полетели к Земле. И чудо-планета оправдала их ожидания, она, на самом деле, была прекрасна, настолько прекрасна, что опьяненные ее воздухом марсиане и венерианки забыли свою историю, свои родные планеты и посчитали, что они всегда жили на Земле. А венериано-марсианский словарь (вот неудача!) потерялся при перелете. И тут-то и начались проблемы, так как, забыв, что они разные, мужчины и женщины перестали понимать друг друга, начали требовать от партнеров невозможного, ссориться, обвинять их в разных грехах. Наступило время конфликтов...

Эта легенда – прекрасная метафора того, что мужчины и женщины – очень разные. Их различия велики настолько, что можно предположить, что и правда мы – с разных планет. Зная эти различия, мы понимаем, какие действия ведут к конфликтам, а какие – к гармонии. И это знание – чудесное лекарство для восстановления отношений.

Ниже вы найдете 12 различий Марса и Венеры, о которых жители Земли так надолго забыли. Но жизнь не стоит на месте, и хотя эти 12 различий никуда не делись, мужчины и женщины изменились и начали играть новые роли...

В книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» рассматривались всевозможные трудности и недоразумения, которые чаще всего возникают в отношениях мужчин и женщин, и предлагались выходы из положения, подходившие для того мира, в каком мы жили двадцать лет назад. С тех пор наши отношения с противоположным полом радикально изменились: перед нами открылись небывалые возможности ломать стереотипы «мужественности» и «женственности», а в результате привычные марсианские и венерианские качества и характеристики, которые мы привыкли приписывать мужчинам и женщинам, утратили былую четкость.

Потребности у нас теперь другие – и личные, и по отношению друг к другу, – а поскольку мы не осознаем, как они изменились, и не задумываемся, как их удовлетворить, то страдаем от стресса и все больше разочаровываемся и в партнерах, и в жизни. Нам нужны новые знания, которые отражали бы то, как мы выходим за рамки старых понятий Марса и Венеры, но при этом по-прежнему учитывали бы различия между мужчинами и женщинами – только тогда мы преодолеем трудности, неизбежные, если не понимать, что мужчины и женщины все-таки разные и это хорошо.

Многие идеи книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» не утратили актуальности и приносят много пользы и в современном мире, однако их следует пересмотреть и приспособить к решению новых задач. Идеи Марса-Венеры прочно вошли в популярную культуру и помогли миллионам мужчин и женщин лучше понять друг друга, однако популярность отчасти стерла их смысл, излишне упростила их, а иногда и исказила, и сузила.

Многие из тех, кто не читал «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», ошибочно полагают, будто это название означает, что мы настолько разные, что нам никогда не понять друг друга. Совсем наоборот! Когда мы сталкиваемся с различиями, но понимаем, в чем они состоят, и в состоянии осознать, что различия – это хорошо, и осмыслить их, общаться становится только легче. Само по себе понимание различий, конечно, не панацея, но умение общаться пригодится в любой ситуации.

Прежде чем углубляться в современные представления о Марсе-Венере, важно вспомнить основные принципы из книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры».

Ниже перечислены двенадцать основных факторов, чаще всего ведущих к недоразумениям между мужчинами и женщинами в относительно традиционных семейных отношениях. Однако в современном мире, более сложном, где женщины берут на себя традиционно мужские роли, они автоматически перенимают и многие марсианские склонности. И наоборот – поскольку мужчины понемногу начинают играть традиционно женские роли дома, у них появляются некоторые венерианские черты. Когда будете читать этот перечень, подумайте, какие черты больше свойственны лично вам. В чем вы и ваш партнер с Марса, а в чем с Венеры?

Венерианские и марсианские склонности всегда проявлялись по-разному у мужчин и женщин, однако, как вы, наверное, заметили, с каждым годом все больше женщин проявляют мужские склонности, а мужчин – женские.

Вот почему речь в этой таблице идет именно о склонностях. У каждого из нас как личности эти склонности образуют уникальную смесь. А смесь не может быть правильной или неправильной.

Фактор	Марсианская склонность	Венерианская склонность
1. Ценности	Уверенность в своих силах	Умение делиться
<ul style="list-style-type: none"> • На Марсе ценят независимость, осязаемые достижения и успех. Очень важно в чем-то изменить мир. • На Венере ценят умение делиться чувствами, участие, взаимное обогащение и взаимозависимость в отношениях с партнером. Очень важно дарить и получать любовь 		
2. Поведение в условиях стресса	Замкнутость	Налаживание связей
<ul style="list-style-type: none"> • На Марсе в условиях стресса «прячутся в свою пещеру», чтобы восстановить силы. За это время марсиане либо уходят от проблем, либо подсознательно вырабатывают решения. • На Венере, чтобы преодолеть стресс, обсуждают свои проблемы с близкими и ищут поддержки и сочувствия 		
3. Поддержка	Ты — мне, я — тебе	Дать как можно больше
<ul style="list-style-type: none"> • На Марсе поддерживают в той мере, какую считают справедливой, а потом расслабляются и ждут такой же поддержки в ответ. • На Венере поддерживают как только могут, но зачастую дают больше, чем получают, и в результате чувствуют, что перегружены, а затем обижаются 		
4. Выражение любви	Циклическое	Постоянное
<ul style="list-style-type: none"> • На Марсе сначала приближаются, потом отдаляются, чтобы соблюсти дистанцию, а затем бросаются обратно, пылая от любви. • На Венере сильнее ощущают потребность в неизменных чувствах близости и привязанности 		
5. Подсчет очков	Крупные категории	Ценят много мелких проявлений любви
<ul style="list-style-type: none"> • На Марсе очки присуждаются за масштаб проявления любви. Тридцать три розы — тридцать три очка. • На Венере мелкие знаки внимания и любви ценятся не меньше крупных. Очки присуждаются за каждое проявление любви. Тридцать три розы — одно очко. Одна роза — тоже одно очко. Чтобы получить тридцать три очка, марсианин должен тридцать три раза подарить по одной розе 		

Фактор	Марсианская склонность	Венерианская склонность
6. Настроение	Ровное	Перепады
<ul style="list-style-type: none"> • У марсиан настроение обычно ровное. Их не нужно лишний раз убеждать, что они любимы, однако потребность в близости у них регулярно снижается, а затем повышается. Как резинка — если ее оттянуть, она все равно отскочит обратно. • У венерианок настроение взлетает до небес и рушится, будто цунами. Венерианкам нужно постоянно проверять, не разлюбили ли их. Если относиться к ним с пониманием и теплотой, отрицательные чувства и неуверенность автоматически сменяются положительными чувствами 		
7. Причина для коммуникации	Практическая	Проверка связи
<ul style="list-style-type: none"> • На Марсе говорят, чтобы решить проблему или собрать информацию для достижения определенной цели. • На Венере говорят, чтобы решить проблему, но не только — еще и для того, чтобы проверить связь и ощутить сочувствие 		
8. Потребности	Прямые	Косвенные
<ul style="list-style-type: none"> • На Марсе принято говорить прямо: говори, что тебе нужно, проси, чего хочешь. • На Венере следуют золотому правилу и дают окружающим то, что те хотят, а потому ожидают, что те тоже угадают, что нужно венерианкам, и ни о чем просить не надо 		
9. Близость	Секс	Романтика
<ul style="list-style-type: none"> • На Марсе мечтают о партнерше, которая также любит секс и также хочет им заниматься (в отличие от предыдущих поколений). Секс помогает марсианам ощутить любовь. • На Венере знаки любви вне спальни так же важны, как и то, что происходит в спальне. Любовь и нежность пробуждают у венерианок сексуальное желание 		
10. Решение проблем	Предпринимать действия	Ценить поддержку
<ul style="list-style-type: none"> • На Марсе, столкнувшись с серьезной проблемой, либо предпринимают решительные действия, либо, если изменить ничего нельзя, просто ждут, когда можно будет что-то сделать. • На Венере рассказывают о проблеме, чтобы обеспечить себе поддержку и вместе преодолевать трудности 		

Фактор	Марсианская склонность	Венерианская склонность
11. Ошибки	Корректировать план действий	Давать больше
<ul style="list-style-type: none"> • На Марсе, если случилось ошибиться, обдумывают, что было сделано или не сделано. А затем решают, что можно сделать, чтобы решить проблему. • На Венере, если случилось ошибиться, все сильнее сожалеют и сочувствуют, а затем обдумывают, как дать больше, чтобы загладить ошибку или улучшить сложившуюся ситуацию 		
12. Счастье	Ориентация на цели	Ориентация на взаимоотношения
<ul style="list-style-type: none"> • Марсиане счастливее всего, когда успешно достигают значимых целей. Особенно они горды и довольны, когда преодолевают трудности. • Венерианки счастливее всего, когда удовлетворены их личные потребности в любви. Тогда они с удовольствием и без опаски дарят партнеру любовь и поддерживают его, поскольку уверены, что в ответ получают то, что им нужно 		

Что касается отношений с противоположным полом, может показаться, что сегодня все встало с ног на голову, и это женщины с Марса, а мужчины с Венеры. А может быть, в вашей паре и сейчас мужчина с Марса, а женщина с Венеры.

В любом случае стоит понимать, каковы наши склонности, почему они такие разные, когда они проявляются и проявляются ли вообще – тогда мы будем лучше готовы к встрече с ними. В следующих главах мы изучим, как эти склонности изменились и в чем они, вероятно, отличаются от ваших, и научим вас новым приемам, которые поддержат и вас, и ваши отношения, в какую бы сторону вы ни склонялись.

Меняемся ролями

То, что на свете становится все больше мужчин и женщин, обладающих склонностями противоположного пола, – это хорошо, поскольку означает, что у нас теперь больше свободы быть самими собой, невзирая на ожидания общества. Но когда мы сбрасываем оковы традиционных ролей Марса-Венеры, то иногда отказываемся от одной роли лишь для того, чтобы взять на себя другую – не менее ограниченную.

Сегодня многие женщины чересчур развивают у себя мужскую сторону, а потом жалуются, что устали, подавлены, не справляются со стрессом или просто не могут расслабиться и радоваться жизни.

Джоанна – юрист, она работает в крупной юридической фирме. Зачастую Джоанна перегружена работой настолько, что не может расслабиться даже дома.

Она зарабатывает больше, чем ее муж Джек, поэтому они решили, что он уйдет на полставки и будет больше времени проводить дома и воспитывать детей. Джек и Джоанна любят и поддерживают друг друга, однако страсти в их отношениях больше нет, как и у многих других пар.

Джоанна считает, что гендерные различия – это полная чепуха. Как-то в гостях я сказал ей, что пишу новую книгу.

– А по-моему, книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» просто не про меня, – сказала Джоанна. – Мне кажется, на самом деле мужчины и женщины совсем не такие разные.

На это Джек заметил:

– А я думаю, что там много правды. Только назвать ее нужно наоборот – «Женщины с Марса, мужчины с Венеры», – и будет совсем про наши отношения. Мы с тобой совсем разные!

Затем я поговорил с Джеком один на один.

– В чем разница между вами и вашей партнершей? – спросил я.

Джек со смехом ответил:

– Да во всем. Я прочитал «Мужчины с Марса» – так вот, моя жена точно с Марса. Вы пишете, что женщины любят поговорить, но когда Джоанна приходит с работы, у нее столько дел, что и поговорить некогда, а когда она все-таки заводит разговор, ей нужны конкретные решения проблем. Она не хочет делиться со мной, как прошел день. Это мне нужно налаживать связи, это я хочу обсудить, что было сегодня, но стоит мне подать голос, как Джоанна сердится или перебивает меня и предлагает советы и готовые решения – а просто выслушать не может. Если я делюсь чувствами, она говорит, что они у меня неправильные, что я не должен так чувствовать. Если же речь идет о романтике, нежности, объятиях – все это ей не нужно. Когда она дома, то почти все время сидит в своей пещере, читает новости или работает на компьютере. У нас с ней очень мало личной жизни, но ее это, похоже, устраивает. И светской не было бы, если бы я не настаивал. Пытаться выкроить время на нас двоих – сущее мучение.

Смена ролей наподобие той, которую мы наблюдаем в отношениях Джека и Джоанны, – это, конечно, крайность, однако подобные перемены ролей и потребностей в наши дни встречаются все чаще. Мы освободились от устарелых общественных ожиданий и теперь готовы принимать и мужские, и женские качества и в себе, и в потенциальном партнере. В целом мужчины больше готовы поддерживать женщину, у которой есть карьерные устремления, а женщины – мужчину, который ставит себе цель не зарабатывать деньги, а скорее следовать велению сердца, а это зачастую предполагает, кроме всего прочего, что мужчина будет уделять больше времени не только построению качественных взаимоотношений, но и воспитанию детей.

Открывшись навстречу переменам, современные мужчины и женщины научились более гибко брать на себя различные роли в зависимости от своих финансовых потребностей, возраста, семейного положения и личных предпочтений. Женщины берут на себя роли, традиционно считающиеся мужскими и способствующие проявлению их мужских качеств, и это на физическом уровне меняет структуру их мозга, а также гормональный фон. Исследования пластичности мозга за последние десять лет показали, что повседневные занятия изменяют мозг, а это, в свою очередь, стимулирует выработку в организме других гормонов.

Большинство традиционно мужских занятий повышают уровень мужских гормонов. Работа на стройке или защита клиента в зале суда способствуют выбросу тестостерона и у мужчин, и у женщин, а занятия с детьми в детском саду или уход за больными стимулируют выработку эстрогена. Если женщины берут на себя традиционно мужские роли, они и дома проявляют больше марсианских склонностей, о которых мы говорили в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», поскольку их роли способствуют выработке мужских гормонов и подавляют женские. То же самое можно сказать и о мужчинах, берущих на себя традиционно женские роли, – у них сильнее проявляются венерианские склонности.

Но когда женщины избирают традиционно мужские профессии, им еще важнее проявлять свою женственность дома, чтобы обрести здоровое равновесие мужских и женских гормонов. Если гормональное равновесие нарушено, женщина только сильнее мучается от скуки, неудовлетворенности, пустоты и беспокойства.

Однако если женщина, целый день проявлявшая исключительно мужскую сторону своей натуры, не пожалеет времени, чтобы прочувствовать, принять и выразить свои женские качества дома, уровень стресса у нее на самом деле только снизится.

Так и мужчинам, которые много времени уделяют, например, обучению и воспитанию детей, особенно важно осознать и проявить свои марсианские качества в личных романтических отношениях.

То, что из романтических отношений многих пар исчезает страсть, во многом объясняется тем, что нашим современникам не хватает новых представлений и навыков для обретения нужного равновесия мужских и женских качеств. Если мужчина подавляет свою мужественность, а женщина – женственность, не миновать скуки и беспокойства, а это губит страсть. Мужчина становится слишком мягким и эмоциональным, женщина – слишком суровой и замкнутой. Не исключено, что дома мужчину сразу покидают силы, а женщина чувствует, что завалена непосильной работой. В следующих главах мы изучим разнообразные симптомы подавления, а также посмотрим, как новые представления о Марсе и Венере помогают обрести здоровое равновесие.

Как обрести равновесие, чтобы сохранить страсть

Одно из главных препятствий на пути к равновесию – то, что большинство из нас не умеет автоматически уравнивать мужское и женское начала, к тому же на первых порах это не всегда приятно. Наладить равновесие между мужской и женской сторонами зачастую удается только сознательно и силой воли.

Когда Джоанна вечером приходит домой, ей интереснее спрятаться в свою пещеру – марсианская склонность, а Джеку интереснее поговорить, чтобы наладить связь, – венерианская склонность. Казалось бы, если следовать склонностям, будет хорошо, но на самом деле это непродуктивно и убивает страсть.

Вечерами в будни и Джек, и Джоанна автоматически стремятся делать то, что им приятно. Однако приятное (и автоматическое) – не значит полезное. Например, ходить по магазинам, может быть, и приятно, но если вы потратите слишком много, не миновать осложнений. Во время спора приятно иногда покричать на оппонента, однако результатов это не улучшит. Приятно на претензии партнера ответить собственными претензиями, но обычно это только отталкивает.

Общаясь с партнерами, мы автоматически делаем много такого, что только ухудшает положение. Если у нас нет четкого представления об альтернативах, о том, как поступить, чтобы получить желаемый результат, мы бездумно повторяем ошибки – не потому, что так добиваемся желаемого, а потому, что это приятно или просто получается само, автоматически.

Ни для кого не секрет, что есть полезная еда, а есть вкусная, но вредная. Если съесть много печенья, сахар в крови поднимется. Каждое печенье очень вкусное, поэтому нужна сила воли, чтобы не съесть еще одно, а потом еще. Но с каждым печеньем равновесие сахара в крови нарушается все сильнее. Делать только то, что приятно, не самое верное решение.

Если у женщины слишком развита мужская сторона, ей следует прежде всего осознать, что она утратила равновесие, а затем уяснить, какое именно взаимодополняющее женское качество ей нужно выразить, чтобы вернуть баланс. Для этого ей надо точно знать, какие взаимодополняющие качества составляют ее мужскую и женскую стороны. (В дальнейшем мы подробно рассмотрим двенадцать пар самых распространенных мужских и женских качеств, понимание которых позволяет обрести внутреннее равновесие и мужчинам, и женщинам.)

Когда Джоанна приходит с работы домой, то либо продолжает работать, либо прячется в пещеру, чтобы расслабиться и забыть о тяжелом дне. Однако она не отдает себе отчета, что лучше отдохнет и забудет о трудностях на работе, если поделится своими чувствами с партнером и наладит с ним связь.

С теми же трудностями сталкивается и Джек. Если мужчине целый день приходится подавлять свою мужскую сторону, ему тоже нужно искать равновесие в личной жизни. К вечеру

ему необходимо сильнее ощутить в себе мужское начало. Джек весь день занимался детьми, и теперь ему хочется наладить связь с партнершей, поделившись своими чувствами, но на самом деле связь станет прочнее, если он сначала ненадолго уйдет в пещеру, а затем выслушает рассказ Джоанны о том, как прошел ее день, вместо того чтобы распространяться о своем. Поверьте, как бы дико это ни звучало, но мужчины, которые слишком много говорят о своих чувствах, рискуют погубить всю романтику во взаимоотношениях (в дальнейших главах мы подробно разберемся, почему).

Без современных представлений о потребности в равновесии Джоанна дома автоматически сдвигается в мужскую сторону, а Джек – в женскую. Если не скомпенсировать эти автоматические тенденции, Джоанна и Джек, сами того не зная, лишь увеличат дистанцию и напряженность в своих отношениях. А когда они поймут, как обрести равновесие, Джек сохранит за собой право свободно проявлять женское начало и рассказывать, как прошел день, – просто он научится выбирать для этого удачный момент – не тогда, когда его партнерше самой нужно поделиться своими чувствами. Джоанна тоже сможет свободно проявлять мужское начало и прятаться в пещере, но по-новому – и теперь это время наедине с собой позволит ей гораздо лучше расслабиться, и она насладится им в полной мере.

Джоанна и Джек – лишь один пример нарушения равновесия у современных мужчин и женщин, которое приводит к утрате страсти в отношениях полов. Без новых навыков построения взаимоотношений, которые учитывают, как изменились наши роли, наметившаяся в наши дни динамика лишь увеличивает стресс, хотя, конечно, дает нам больше личной свободы. А если стресс увеличивается, это пагубно сказывается на взаимоотношениях, счастье и здоровье.

Само собой, я вовсе не считаю, что для преодоления современных трудностей нам надо вернуться к традиционным ролям. Какие бы роли мы ни выбрали, близкие отношения лишь выиграют и обогатятся, если мы поймем, каковы наши специфические эмоциональные потребности в соответствии с гормональными потребностями нашего биологического пола. Если мы смиримся с тем, что мы такие разные, и научимся это ценить, то сможем по-новому поддерживать себя и других, а значит, лучше решать насущные задачи и укреплять равновесие.

Повторяю, правильных и неправильных пропорций Марса и Венеры в природе не существует. У каждого мужчины и у каждой женщины своя неповторимая смесь марсианских и венецианских качеств. Одной женщине необходимо чаще налаживать связь с партнером и делиться с ним чувствами, другой нужны независимость и время на себя. Одни мужчины нуждаются в личной свободе, другим хочется чаще проводить время с супругой. Так или иначе, если мы научимся понимать, какие мы разные и каковы наши гормональные потребности, присущие нашему полу, то сможем в течение рабочего дня играть какие угодно роли: у нас будет мощный арсенал, позволяющий заручиться в личной жизни необходимой поддержкой и, в свою очередь, обеспечить идеальную поддержку партнеру.

В чем сложность с переменами ролей

С одной стороны, в наши дни, когда мы гораздо свободнее выбираем себе роли, у нас появилась возможность проявлять те качества своей натуры, которые традиционные роли запрещали, с другой – когда мы играем разные роли, это тоже иногда подавляет отдельные аспекты нашей личности. Если мы слишком мужественны, то подавляем качества своей женской ипостаси. Если слишком женственны – подавляем мужскую. Внутреннее подавление лишь усиливает стресс. Выход лишь один – искать равновесие, однако равновесие у каждого свое. Если на работе вы подавляете какую-то свою сторону, то, чтобы снизить стресс, нужно искать равновесие дома, в личной жизни.

Если не умеешь искать равновесие, рискуешь еще сильнее из него выйти. Длительное подавление обязательно приведет к хроническому стрессу и эмоциональному выгоранию. В

жизни и так достаточно трудностей, но они будут приносить еще больше стресса. А когда человек сам не знает, как восстановить равновесие, ему труднее дарить и принимать любовь и поддержку, которые снижают стресс и обогащают жизнь.

Вернемся к истории Джоанны и Джека. Днем, на работе, Джоанна вынуждена решать неотложные задачи, быть сильной, выдерживать конкуренцию, а потому подавляет свою женственность, хрупкость, умение договариваться и сотрудничать. Ее муж Джек с утра до вечера дома, занимается детьми и имеет возможность проявлять чуткость и заботу, но при этом подавляет многие мужские качества.

Джоанна, конечно, любит свою работу, но поскольку там ей приходится подавлять многие женские качества, то, вернувшись домой, она чувствует, что не в состоянии справиться со стрессом. В идеале дома она должна как раз обретать равновесие и снижать стресс, а не наоборот: дом не должен быть очередным источником стресса.

У Джека другие трудности. Поскольку он избавлен от необходимости полностью содержать семью и может проводить больше времени с детьми, ему удастся в полной мере проявить заботу о близких. Это и правда очень приятно и временами приносит ощущение полноты жизни, однако Джек вынужден подавлять мужественность и стремление конкурировать, необходимость исполнять обязанности эмоционального донора в конце концов изматывает его, и он становится чересчур зависимым и капризным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.