

# Марс и Венера вместе навсегда. Как сберечь любовь

**Автор:**

[Джон Грэй](#)

Марс и Венера вместе навсегда. Как сберечь любовь

Джон Грэй

Статистика свидетельствует об угрозе развода для миллионов пар. Книга «Марс и Венера вместе навсегда» предлагает практику создания союзов, исполненных любви и взаимного удовлетворения. Вы научитесь обходить острые углы, сглаживать конфликты и испытывать такую же страсть друг к другу, как в первые годы совместной жизни.

Джон Грэй

Марс и Венера вместе навсегда. Как сберечь любовь

С глубочайшей любовью и благодарностью книга посвящается моим родителям Дэвиду и Вирджинии Грэй.

Их вечная любовь, вера и содействие продолжают окружать и поддерживать меня на моем пути учителя, мужа и отца.

Mars and Venus together forever: relationship skills for lasting love

© 1994, 1996 by J.G. Productions Inc.

Эта книга издается с разрешения Linda Michaels Ltd и Synopsis Literary Agency

\* \* \*

## Предисловие

В пятидесятые годы, когда я уже появился на свет, мой отец признался маме, что изменяет ей; то, что поначалу, вероятно, было лишь моментом страсти, постепенно переросло в серьезные отношения на стороне. В конце концов отец захотел развестись с мамой.

Она любила отца, и потому ей было очень больно. Однако вместо того, чтобы показать, как сильно она его любит и как он ей нужен, мама решила быть сильной. Она спокойно, насколько это было возможно, сказала: «Что ж, если тебе нужно, я согласна развестись. Давай подумаем месяц, а потом ты примешь решение».

Неделю спустя в дело вмешалась судьба: мама узнала, что беременна в седьмой раз. И отец решил не уходить из семьи. Мама была счастлива. Они оба никогда больше не вспоминали о произошедшем. В последующие годы у отца бывали любовницы в других городах, но родители никогда не говорили на подобные темы.

Хотя мои родители и не развелись, это событие стало поворотным моментом в их совместной жизни. Они продолжали любить и поддерживать друг друга как муж и жена, но в их взаимоотношениях все-таки чего-то уже не доставало.

Романтическая нежность и свежесть любовных отношений постепенно исчезли.

Когда я вырос и узнал о похождениях отца, мне захотелось поговорить с ним об этом. В ответ я услышал: «То, чего ты не знаешь, не может тебе навредить». Мои попытки не увенчались успехом.

Я понял: так отец оправдывал свое поведение. Он не хотел делать больно маме и считал, что будет лучше все от нее скрывать.

В какой-то мере можно признать его правоту. На первый взгляд, все было в полном порядке: мама никогда не говорила об изменах отца и не просила хранить ей верность. Подобно многим другим парам, они с отцом ошибочно полагали, что утрата страсти после нескольких лет жизни в браке есть нечто вполне естественное.

После смерти отца мы с матерью нашли фотографию, на которой он был снят вместе с одной из своих любовниц. Увидев снимок, мама, которая держала себя в руках столько лет, заплакала. И я знал, почему она плачет.

Я понимал, насколько больно ей видеть отца таким открытым и свободным с другой женщиной, видеть в его глазах блеск, с каким он когда-то смотрел на нее саму.

Мне тоже было больно, ведь я никогда не видел отца таким счастливым. Он был заботлив, но часто выглядел угрюмым и раздражительным. Однако на этой фотографии, в своем тайном мире, отец сиял от счастья. Он был таким, каким хотел бы видеть его я.

Когда я спросил маму, зачем отцу нужны были измены, она ответила: «Мы сильно любили друг друга. Но спустя несколько лет я стала матерью, а твоему отцу нужна была жена». Меня поразило то, как она смирилась с его неверностью. Она сказала: «Я ценила, что твой отец не бросил нас. С его стороны это большая жертва. У него был серьезный роман, но он не ушел».

В тот день я наконец-то понял, почему он изменял маме: в его глазах она утратила романтическую привлекательность, и он просто не знал, как быть дальше; не знал, как выполнять семейные обязанности и в то же время сберечь романтические отношения. Отец не ведал, как вернуть страсть и радость в семейную жизнь. Если бы он это знал, то не изменял бы маме.

Я также понял, что мама делала все, что было в ее силах. Она умела быть заботливой матерью, но не смогла сохранить романтические отношения. Она поступала так же, как ее мать и бабушка. Но ведь они жили в ином мире, с иными правилами.

Во времена молодости моей мамы, когда на смену Великой депрессии пришла Вторая мировая война, выживание было важнее лирики. Поэтому люди не проявляли свою внутреннюю сущность: мама была слишком занята заботой о шестерых, а позже и о семерых детях, чтобы у нее оставалось время демонстрировать собственные чувства. Даже если ей чего-то такого и хотелось, она никогда не делилась своими переживаниями с отцом. Она попросту не знала, как сделать так, чтобы он не воспринял проявление ее чувств как попытку контроля и не ощутил необходимость обороняться.

Когда отец решил, что не оставит нас, она испытала огромное облегчение от того, что семья сохранится. Для нее, как и для ее матери и бабушки, благополучие семьи было важнее личных потребностей. Отец тоже пожертвовал личными интересами ради семьи, но, подобно своим предкам по мужской линии, продолжал изменять жене. Мать сказала мне, что вопреки всему они любили друг друга и со временем во многом становились все ближе.

Хотя многим людям прежних поколений отношения моих родителей показались бы обычными, мы, современные мужчины и женщины, хотим, ждем и требуем от взаимоотношений большего. Основные параметры супружеской жизни ныне существенно изменились: мы живем вместе не потому, что нужно выжить или иметь защиту, а потому, что любим друг друга и нуждаемся в удовлетворении своих эмоциональных потребностей. Сейчас многие правила и стратегии сохранения семьи, к которым прибегали наши родители, стали неэффективными, а иногда даже приводят к обратным результатам.

Всех нас можно назвать профессорами науки семейных взаимоотношений, однако, к сожалению, эта наука унаследована нами от наших родителей, рядом с которыми мы жили на протяжении восемнадцати или даже более лет, бессознательно перенимая их правила поведения. По этой простой причине наш детский опыт оказывает огромное влияние на качество взаимоотношений во взрослой жизни.

Несмотря на огромную любовь к своим детям, наши родители не могли научить нас тому, чего не знали сами. Они не могли научить нас решать те проблемы, которых не существовало в их время. Мы, их потомки, – первооткрыватели другой жизни, нам приходится сталкиваться с иными проблемами, для решения которых необходимы иные стратегии. Нам нужно не только овладеть новыми навыками улучшения взаимоотношений, но и забыть то, чему мы научились у своих родителей. О каких новых навыках и правилах идет речь? И что

необходимо нам для совершенства?

В нынешнее время мужчины нужны женщинам не только для того, чтобы те обеспечивали и защищали их физически. От мужчин требуется также и эмоциональная поддержка. Мужчины в свою очередь хотят, чтобы женщины были не просто домохозяйками и матерями их детей, но и удовлетворяли их эмоциональные потребности, при этом не обращаясь с нами, мужчинами, как с детьми.

Конечно, наши родители тоже нуждались в эмоциональной поддержке; просто для них это не было главным. Женщины удовлетворялись тем, что их мужья работают и обеспечивают семью. Мужчинам хватало того, что их жены ведут домашнее хозяйство, заботятся о детях и не придираются к ним.

Того, чем довольствовались наши родители, нам уже мало. Мы больше не хотим так жертвовать собой. Мы заслуживаем и требуем непреходящего счастья и страсти от близости с одним партнером. Не получая этого, многие готовы расстаться друг с другом. Чувство удовлетворения отношениями сейчас намного важнее, чем сохранение семьи.

Согласно последним статистическим данным, половина браков заканчивается разводами, причем число последних постоянно увеличивается (в Калифорнии таков удел трех из четырех браков). Более пятидесяти процентов американских школьников – из распавшихся семей, и более тридцати процентов детей рождаются вне брака. Преступления, наркомания, случаи использования психотропных препаратов – все это принимает угрожающие масштабы. Безусловно, на столь тревожную статистику во многом влияет распад семьи.

Эти новые проблемы порождают крайне важные вопросы. Может быть, нам следует перевести стрелки часов назад и отказаться от личных потребностей ради семьи? Неужели следует терпеть, сохраняя брак, который не удовлетворяет нас эмоционально? Раньше подобные вещи были оправданны, поскольку обеспечивали наше выживание, но сейчас, когда на первом месте оказываются собственные эмоциональные потребности, такая жизненная стратегия уже не эффективна.

В большинстве случаев правильное решение – не в том, чтобы развестись или же жертвовать собой, а в том, чтобы научиться строить взаимоотношения,

удовлетворяющие нас.

Нет ничего плохого или эгоистичного в том, что мы хотим иметь больше, чем наши родители. Сейчас другое время и другие ценности.

Ныне, когда цивилизация в значительной мере обеспечивает наше физическое выживание и безопасность, она также предоставляет нам физическую свободу оставаться самими собой.

В наши дни мотивом служат не основные физиологические потребности, а высшие запросы, и мы ожидаем гораздо большего, чем прежде, как от самих себя, так и от жизни.

Именно поэтому мы надеемся получить от взаимоотношений эмоциональную поддержку, которая помогла бы нам реализовать себя сполна.

Следуя передающемуся из поколения в поколение стремлению к целостности, женщины развивают мужские качества своей натуры, а мужчины начинают признавать в себе женскую сторону. Женщинам хочется быть чем-то большим, чем просто матерями и домохозяйками; они желают играть вне дома иные роли. Мужчины тоже стремятся быть не просто воинами и рабочими машинами; им хочется нежных, исполненных любви взаимоотношений в семье, они стремятся больше времени отдыхать и больше участвовать в воспитании детей.

Устаревшие различия между женскими и мужскими ролями ныне стали менее выраженными, что нередко приводит людей в замешательство. Во время таких перемен иногда нелегко получить необходимую поддержку от партнера.

Несмотря на то что статистика свидетельствует об угрозе развода для миллионов пар, книга «Марс и Венера вместе навсегда», просто и ясно показывая, почему проблемы во взаимоотношениях неизбежны, в то же время предлагает практические советы по развитию навыков создания союзов, исполненных любви и взаимного удовлетворения.

Тем из вас, у кого хорошие взаимоотношения с вашим партнером, эти навыки помогут сделать их еще лучше. Вы научитесь обходить острые углы, сглаживать

конфликты и испытывать такую же страсть друг к другу, как в первые годы совместной жизни. Без преувеличения, тысячи пар на моих семинарах были рады открыть в себе такую взаимную страсть, какой они не знали раньше. Эти навыки помогут вам улучшить и без того хорошие взаимоотношения, и вы будете жить в браке, любя друг друга.

Если вы одиноки, эта книга станет для вас открытием. У вас появится надежда. Вы сможете взглянуть на свои прошлые ошибки без боли и чувства вины. Вам станет легче простить тех, кто причинял вам боль. Когда вы полностью осознаете, что другие люди совершали ошибки, потому что просто не знали, как поступать иначе, вы перестанете обижаться на них. Боль в вашем сердце утихнет, вы обретете душевную открытость и в результате найдете прекрасного спутника жизни. И еще, вы узнаете, как не создавать ненужных проблем и не потерять любимого человека.

Если на данном этапе у вас возникают проблемы во взаимоотношениях, благодаря этой книге вы убедитесь, что нечто подобное происходит не только с вами. Вы увидите, что в большинстве случаев с вами и вашим партнером все в порядке. Просто вы не умеете строить свои взаимоотношения как должно.

Я свидетель того, как часто мужчины и женщины, пребывая на грани развода, чудесным образом снова влюбляются друг в друга. Увидев и признав свои ошибки, они уже не чувствуют себя бессильными и отчаявшимися. Их сердца снова открываются. Понимание проблемы позволяет им освободиться от чувства вины и вести себя по-другому. Результаты новых поступков видны сразу же, и взаимоотношения сильно меняются к лучшему.

Прожив двадцать три года в браке, Линда и Дэрил были готовы развестись. Они, подобно многим другим парам, на самом деле не хотели расставаться, но, не получая друг от друга того, что им было необходимо, не видели иного выхода. Они знали только одно: остаться вместе – все равно что похоронить себя заживо. Но когда они овладели навыками улучшения взаимоотношений, все изменилось!

Вот чему научилась Линда: «Я всегда думала, что, если муж не делает того, чего я от него жду, значит, он просто не любит меня и недостаточно заботится обо мне. Когда я пыталась обсудить с ним, как улучшить наши взаимоотношения, он просто отказывался от разговора, в результате все становилось еще хуже. Теперь я знаю, что он поступал так же, как и его отец. Я открыла для себя, что он действительно желал мне счастья, однако не понимал меня. Научившись

иначе относиться к его потребностям, я увидела, что и он стал совсем другим человеком. Теперь он умеет выслушать меня, и я очень ценю это. Счастливой стала не только я, но и он».

А вот чему научился Дэрил: «Часто я просто не знал, что ей нужно. Что бы я ни говорил, мои слова, казалось, только вредили. Когда же я пытался объяснить, что я в действительности имею в виду, это еще больше ее расстраивало. Теперь я понимаю: ей хотелось, чтобы ее выслушали. Я научился меньше говорить и больше слушать, и это действительно работает. Сейчас она так счастлива, что мне хочется делать для нее еще больше. Стыдно признаться, я внезапно почувствовал, что снова живу, а раньше даже не подозревал, что умираю».

Чтобы сохранить свой брак, Дэрилу и Линде пришлось овладеть такими навыками построения взаимоотношений, которым их не могли научить родители. Дэрил понял, насколько важно откликаться на чувства Линды. В свою очередь, Линда узнала, как сделать мужчину счастливым. Став одной командой, они обрели счастье, осуществив маленькие, но очень важные корректировки в своих взаимоотношениях.

Большие сдвиги во взаимоотношениях происходят благодаря малым изменениям. Эффективность техники, о которой я вам рассказываю, не требует радикальных жертв с вашей стороны.

Не стоит надеяться, что замкнутый мужчина внезапно откроет вам свою душу. Но, если ему немного помочь, он легко сфокусирует свою энергию на том, чтобы научиться лучше слушать. Такой подход помогает изменить поведение, несмотря на усвоенные нами от родителей навыки.

Вместо того чтобы фокусироваться на том, чего мы не можем или не хотим делать, эта книга посвящена тому, что мы можем, и тому, как это сделать.

Многие из тех, кто приходил на семинары по взаимоотношениям, говорят о потрясающих результатах, даже если они участвовали в этих семинарах без своих партнеров. Осознав собственные ошибки и развивая навыки улучшения взаимоотношений, они сами осуществляют значительные позитивные изменения.



Этому книга и посвящена.

Навыки, о которых я пишу, помогут вам прямо сегодня начать получать то, чего вы заслуживаете. Конечно, изменения произойдут быстрее, если и ваш партнер прочтет то, что здесь написано. Однако это совсем не обязательно. Даже если ему (или ей) тема данной книги не интересна, успех зависит от того, насколько вы сами изучите изложенные в ней принципы и будете применять их на практике.

Как женщине убедить мужчину прочесть мои книги? Для мужчины на самом деле очень важно, как к нему обращаются. Если вы протянете ему книгу и скажете «Тебе это необходимо», он не захочет читать. Но если вы откроете те разделы, где речь идет о мужчинах, и поинтересуетесь, согласен ли он с тем, что там написано, он может внезапно проявить интерес.

Такой подход работает по двум причинам. Во-первых, мужчине нравится быть экспертом, а вы обратитесь к нему как к эксперту по проблемам мужчин. Во-вторых, когда он прочитает эти разделы книги, то сразу же поймет, что они не направлены на то, чтобы его изменить. Они на 100 % «дружелюбны к мужчинам».

Большинство женщин удивляются тому, что на семинарах присутствуют и мужчины. Трудно поверить, что мужчины на подобных занятиях действительно слушают, кивают головой в знак согласия и даже смеются. Отмечу, что мужчины не менее женщин заинтересованы в улучшении отношений, но им нужны практические стратегии, не женские подходы.

После того как вышла в свет моя ставшая бестселлером книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», улучшилась жизнь тысяч пар. За первый год после ее публикации пятнадцать тысяч человек сказали, что книга спасла их взаимоотношения. По телефону и в письмах читатели задавали практические вопросы: «Что я должен делать, когда ...?», или «Что значит ...?», или «Как заставить его ...?», или «Что нужно сказать, если ...?», «Когда я ...?» Ответы на подобные вопросы вы найдете здесь.

«Марс и Венера вместе навсегда» отвечает на вопросы, на которые не могли найти ответ наши родители. Она поведет вас в новом направлении и даст вам зернышко, заботясь о котором вы сможете создать исполненные любви и

гармонии взаимоотношения.

Я предлагаю эту книгу как коллекцию драгоценностей – жемчужин практической мудрости, принесших пользу также и мне самому. Искренне надеюсь, что эти жемчужины помогут и вам, как они помогли мне и тысячам участников моих семинаров. Живите в любви и продолжайте делиться друг с другом своими особыми дарами.

Джон Грэй, доктор философии

## Глава 1

Чего не могла сказать ваша мать и не знал отец

Давным-давно мужчины и женщины были союзниками и партнерами в жестоком и опасном мире. Женщина чувствовала себя любимой, уважаемой, потому что каждый день ее муж уходил и рисковал жизнью, дабы обеспечить ее существование. Она не ждала от него чувственности и заботы. Навыки хорошего общения не входили в его обязанности. Если он был хорошим охотником и мог найти дорогу домой, от него не требовалось умение поддерживать взаимоотношения. Будучи добытчиками, мужчины чувствовали, что женщины их любят и ценят. Во времена, когда было трудно выжить, поддерживать хорошие отношения было относительно легко.

Мужчины и женщины жили по-разному и от того, как они сотрудничали, зависела их жизнь. Еда, секс, дети, жилье и безопасность являлись мотивом к сотрудничеству, так как для удовлетворения этих основных потребностей были необходимы присущие мужчинам и женщинам специальные роли и навыки. Мужчины брали на себя роль добытчиков и защитников, а женщины воспитывали детей и вели домашнее хозяйство.

Таково было естественное разделение обязанностей. Природа определила, что женщина рождает детей и потому чувствует большую ответственность за них и домашний очаг. Мужчина уважал ее роль, соглашаясь выполнять такие опасные задания, как охота, а также охрана женщины и детей. Хотя мужчинам часто

приходилось подолгу находиться на морозе или под палящим солнцем, чтобы поймать добычу, они гордились этим, так как высоко чтили женщин, рождавших новые жизни. Партнерство мужчины и женщины обуславливало выживание и безопасность семьи, поэтому их зависимость друг от друга порождала взаимное уважение и признательность.

С тех пор жизнь очень сильно изменилась. Поскольку наша безопасность и выживание уже не зависят от сотрудничества, правила и стратегии предков устаревают. Впервые в истории мы стремимся быть вместе главным образом ради любви и романтики. Счастье, интимная жизнь и вечная страсть – вот необходимые требования к взаимоотношениям, устраивающим ныне обоих партнеров.

Ваша мать не могла сказать вам, а отец не знал, как удовлетворить эмоциональные потребности вашего партнера, не жертвуя личными интересами. Этого можно достичь, только применяя на практике новые методы улучшения взаимоотношений.

## Времена изменились

Социальные и экономические изменения, произошедшие за последние сорок лет, существенно повлияли на традиционные роли мужчины и женщины. Ныне женщины оставляют домашние заботы и идут на работу, мужчины перестают быть для них столь ценными. Становясь все более независимыми и самодостаточными, современные женщины уже не нуждаются так сильно в мужчине, который обеспечивал бы и защищал их. Современная женщина сама строит свою жизнь и за все платит. Когда ей угрожает опасность, она может защититься самостоятельно или позвонить в полицию. И что еще важнее, теперь она может контролировать, когда и сколько иметь детей. До изобретения противозачаточных таблеток и контрацептивов женщинам биологически было предопределено рожать детей и зависеть от мужчин. Сейчас все иначе.

Мы только начинаем постигать, насколько широкое использование противозачаточных средств и последующая сексуальная революция изменили взаимоотношения полов.

Можно сказать, что мужчины отчасти потеряли работу, которой занимались на протяжении столетий. Их больше не ценят как кормильцев и защитников. И хотя они по-прежнему делают то же, что и всегда, этого уже недостаточно, чтобы осчастливить партнерш. В наши дни женщинам нужно нечто большее, чем их матерям.

В то же время женщины ныне слишком загружены работой. Они уже не только матери, воспитательницы детей, домохозяйки, но также кормилицы и защитницы. Они больше не защищены от жестоких реалий внешнего мира. Как женщина может расслабиться, быть чувственной и нежной со своим мужем, если всего час назад ей пришлось ругаться с мужчиной в очереди? В то время как женщины уже не хотят ждать мужей по вечерам, те по-прежнему хотят того же, что и их отцы, – чтобы их ждали.

Времена изменились, и у нас нет другого выбора, кроме как измениться самим. Строить взаимоотношения нужно иначе, чем прежде. Если мужчина хочет, чтобы его ценила жена, он должен овладеть новыми навыками. Если женщины хотят продолжать работать вместе с мужчинами, зная, что дома их ждут любовь и забота, им нужны новые знания; им необходимы особые навыки, чтобы оставаться женственными и сильными одновременно.

### Чему мы не научились

Наши матери не могли научить дочерей выражать свои чувства так, чтобы не вынуждать мужчину занимать оборонительную позицию, или же просить о помощи так, чтобы мужчина захотел помочь. Они не понимали, как проявлять заботу о мужчине, не опекая его как мать и не отдавая слишком много. Они не знали, как удовлетворять его желания, не жертвуя личными потребностями. Все, что они умели, – это угождать мужчине, жертвуя личными интересами.

По сути, наши матери не научили своих дочерей быть женственными и сильными одновременно. Они не могли научить их поддерживать своих партнеров и в то же время получать заслуженную эмоциональную поддержку.

Наши отцы не могли научить сыновей общаться с женщинами, не соглашаясь пассивно или не проявляя агрессии в споре. У нынешних мужчин не было

примеров поведения, позволяющих им быть лидерами в семье, в то же время уважая и учитывая точку зрения своих партнеров. Сегодня мужчины не знают, как оставаться сильными, оказывая своим партнерам эмоциональную поддержку.

Мы не должны винить родителей за то, что они не научили нас тем аспектам взаимоотношений, которые не были известны им самим.

Наши отцы не понимали, как выражать участие, которое сейчас нужно женщинам. Они не имели понятия о тех мелочах, которые необходимы женщинам. Они не знали, насколько важно единобрачие и как сделать так, чтобы женщина чувствовала себя особенной. Наши отцы просто не понимали женщин. Однако без такого понимания современный мужчина не может развить в себе навыки, необходимые для получения поддержки от женщины.

Наши родители не могли научить нас создавать прекрасные взаимоотношения в современном мире. Помня об этом, вы можете стать добрее и простить себя и своего партнера за часто совершаемые вами ошибки. Эта добрая мудрость дает надежду.

## Обзор новых методов укрепления взаимоотношений

На страницах этой книги я буду очень детально рассматривать методы улучшения взаимоотношений, которые помогут вам удовлетворять новые эмоциональные потребности ваших партнеров и давать им все необходимое для сохранения счастья, интимных отношений и страсти. Некоторые представленные здесь идеи могут показаться вам знакомыми и даже старомодными, тем не менее они изложены совершенно по-новому.

Например, вместо того, чтобы просто заявлять, что женщина должна доставлять удовольствие мужчине, я утверждаю: она должна делать это, позволяя мужчине доставлять удовольствие ей. Женщине не следует пассивно ждать инициативы со стороны мужчины, она может научиться получать необходимую ей помощь.

По сути, женщина по-прежнему должна помогать мужчине, но с новым уклоном – помогать ему оказывать помощь ей, поддерживать его так, чтобы он поддерживал ее, и угождать ему так, чтобы он в свою очередь удовлетворял ее потребности и желания.

Новые методы улучшения взаимоотношений требуют от женщины традиционных способностей, но с новым уклоном, гарантирующим следующее: она получит в ответ то, что ей необходимо.

И еще я предлагаю следующее: мужчины по-прежнему должны быть добытчиками, но в ином аспекте. Делая вроде бы меньше, мужчины могут научиться давать необходимую женщине эмоциональную поддержку. Например, я предлагаю мужчине вместо того, чтобы пытаться сразу же решать проблему женщины, «сделать меньше» – научиться слушать ее с вниманием и сочувствием. В основе навыка слушать с повышенным вниманием – давняя привычка мужчин тихо ждать и наблюдать за добычей.

Благодаря такому правильному пониманию мужчины могут овладеть новыми навыками, используя способности, которые развивались у них на протяжении столетий. С помощью своих воинских инстинктов мужчины научатся конструктивно защищать себя во время разговоров с женщинами. Новизна в том, что они осваивают умение защищать себя, не атакуя своих партнеров.

Отношения становятся намного сложнее, когда мы ждем от себя или наших партнеров слишком много. Теория обучения говорит: чтобы выучить что-либо новое, это новое нужно услышать (и/или применить) двести раз. Если вы гений, возможно, вам будет достаточно полутора сотен повторений. Мгновенно овладеть методами улучшения взаимоотношений не получается ни у кого.

Совершенно естественно, что со временем выученное забывается; старые привычки и реакции будут проявляться достаточно часто. Однако вы поймете свою истинную роль в проблемной ситуации и перестанете безнадежно обвинять партнера или же себя. Иногда для позитивных изменений требуется немало усилий, но с каждым шагом прогресс будет даваться вам все легче и легче, вы будете получать все больше наград и радости, и наконец, овладев нужными навыками, улучшите все аспекты вашей жизни и отношений.

## Что делать с недостатками

Самое важное в отношениях – принять свои недостатки как временные и осознать необходимость заново выучить урок, пока эти недостатки не стали вашим вторым «я». Тогда у вас появится надежда и вы сможете быть снисходительными, любящими и научитесь прощать.

Крайне важно не ждать молча интуитивной догадки партнера о том, что нам необходимо.

Несмотря на то что овладение новыми методами улучшения отношений иногда может казаться изнурительным, этот процесс очень увлекателен. Начав учиться, вы быстро получите реальный результат, а именно – обретете надежду, а также одобрение и поддержку своего партнера. Уже тем, что вы вступили на путь, которого не знали ваши родители, вам удастся улучшить ваши взаимоотношения. Постепенно, все больше практикуясь, вы сможете сделать их еще лучше.

Овладев этими столь необходимыми навыками, вы наполните отношения страстью, счастьем и любовью. Страсть не должна угаснуть, счастье, которое вы испытывали до женитьбы, не должно увянуть, интимные отношения могут превратиться в источник растущего чувства удовлетворения. В следующей главе мы рассмотрим то, что больше всего нужно женщинам и чего на самом деле хотят мужчины.

## Глава 2

Что больше всего нужно женщинам и чего на самом деле хотят мужчины

Женщины, посещающие мои семинары, неизменно удивляются тому, что половину аудитории составляют мужчины. Им трудно в это поверить, но мужчины на самом деле ищут способы сделать женщин счастливыми и точно так же заинтересованы в улучшении отношений. Проблема в том, что женщины не понимают тех традиционных способов, которыми мужчины это делают.

Если дома возникают проблемы, мужчина традиционно старается достичь успехов на работе. Если отношения портятся, обычный мужчина не посещает семинары и не покупает книги о взаимоотношениях; он покупает книгу о бизнесе или о том, как достичь успеха. Почему? Потому что с незапамятных времен мужчина мог сделать свою партнершу счастливее, став лучшим добытчиком.

В те времена, когда людям приходилось охотиться и собирать пищу, это действительно срабатывало. При таком подходе достигали хороших результатов даже наши родители. Но это совсем не подходит нам. Современные жены не уходят от мужей, если те не в состоянии их обеспечить. Они уходят, когда не получают эмоционального удовлетворения и им не хватает романтики. Если мужчина не поймет новых потребностей женщины, она наверняка будет чувствовать себя неудовлетворенной. Подобное растущее неудовлетворение так же становится причиной ухода мужей. Они оставляют семьи не потому, что больше не любят своих жен, а потому, что не могут сделать их счастливыми. Иными словами, мужчина разрывает отношения, когда чувствует, что не в состоянии удовлетворить свою партнершу. Взаимное чувство неудовлетворенности встречается сплошь и рядом, так как:

Мужчины не понимают потребностей женщин, а женщины не понимают, что на самом деле нужно мужчинам, или же не умеют дать им это.

Осознав, как изменились условия, в которых приходится жить представителям обоих полов, мы сможем прийти к взаимопониманию и взаимному сочувствию, что поможет нам овладеть новыми методами создания отношений, исполненных взаимной поддержки.

Почему современные женщины несчастны



Современные женщины слишком много работают и часто подвергаются стрессам. В большинстве случаев они эмоционально подавлены и не чувствуют поддержки. На это есть своя причина: никогда прежде от них не требовалось столь многого. По крайней мере пять дней в неделю они одевают униформу и отправляются на восьми- или двенадцатичасовую битву. Когда они возвращаются домой, им нужно убрать, приготовить ужин, постирать, уделить внимание детям, и вдобавок быть нежными, счастливыми и романтичными в отношениях со своими мужьями. От женщин требуется столько всего, что в конце концов они начинают чувствовать себя «разбитыми».

На работе женщины должны следовать традиционным мужским правилам поведения. Дома – переключаться и становиться мягкими, податливыми и женственными. Неудивительно, что женщина жалуется: дескать, жаль, что у нее нет жены, которая бы с любовью и нежностью встречала ее вечером с работы.

Даже у современных домохозяек жизнь намного сложнее, чем у их матерей, – им не хватает традиционной компании и поддержки других женщин, поскольку почти все их подруги ходят на работу, а дети в садик.

Раньше домохозяйка с гордостью говорила, что целый день исполняет обязанности матери и жены. Теперь, когда ее спрашивают: «Чем ты занимаешься?», она зачастую испытывает стыд. Лишенная поддержки других женщин, домохозяйка со всем должна справляться сама, так как мало кто признает ценность того, что она делает.

Итак, женщинам нужна б?льшая поддержка, чем когда-либо раньше. То же самое можно сказать и о мужчинах.

### Почему мужчины не удовлетворены

Современным мужчинам кажется, что им платят меньше, что над ними одержали победу, что их недооценивают. Как и женщины, они переживают по поводу потерь, которые претерпевают браки, когда оба партнера ходят на работу.

Раньше по возвращении домой мужчину встречала жена, которая не ходила на работу и могла без труда показать, насколько она ценит его старания и жертвы. Она с радостью заботилась о нем, поскольку не подвергалась стрессу, и относительно мало просила взамен. Теперь же дом перестал быть для мужчины местом отдыха.

Никогда прежде супружеские отношения не были для мужчин такими сложными, как сейчас.

Многие мужчины работают так же тяжело, как их предки, возможно даже более тяжело, и при этом не чувствуют себя единственными добытчиками в семье. На глубоком эмоциональном уровне мужчина ощущает, что потерпел поражение, если его партнерша кажется несчастливой или неудовлетворенной.

Главная цель мужчины

Когда мужчина любит женщину, его главная цель – сделать ее счастливой. На протяжении всей истории представители сильного пола боролись с враждебным миром, так как их борьба и старания вознаграждались признательностью женщин. В самом прямом смысле удовлетворенность подруги была наградой, ради которой трудился мужчина.

Сейчас у женщин очень много занятий, и они, по понятным причинам, часто бывают недовольны. Под конец долгого рабочего дня оба партнера ждут друг от друга любви и признательности. Она говорит себе: «Я работаю так же тяжело, как и он. Почему я должна быть ему благодарной?» Усталость мешает женщине оказывать мужчине ту эмоциональную поддержку, которую, по его мнению, он заслужил.

Ее неудовлетворенность говорит ему о том, что он неудачник. «Почему я должен стараться сделать больше? – спрашивает он себя. – Она не ценит и того, что я уже сделал». Ни мужчины, ни женщины не осознают губительных результатов этой относительно новой проблемы.

Когда современный мужчина возвращается домой, он чаще проигрывает, чем побеждает. Видя женщину неудовлетворенной, он считает себя неудачником.

## Что нужно женщине для счастья

В давние времена, когда большинство женщин проводили все свое время дома, они поддерживали друг друга на протяжении дня. За разговорами, исключая соперничество, давая и получая поддержку, женщина могла забыть о проблемах и отдохнуть. Она позволяла себе творить красоту в доме, в саду и в обществе. Она заботилась о других, а другие – о ней.

Эти повседневные занятия поддерживали ее женскую сущность и любовь в сердце. Забота была смыслом существования женщины и помогала ей в неизбежных кризисных ситуациях.

Женщинам не нужно было брать на себя двойной груз: поддерживать хорошие взаимоотношения и в то же время быть добытчицей. Мужчины радовались возможности обеспечивать свои семьи и быть единственными добытчиками, позволяя своим партнершам творить и поддерживать взаимоотношения, исполненные любви.

В современном мире соперничества, в котором доминируют мужчины, женщинам очень не хватает этого акцента во взаимоотношениях. Впервые в истории женщине приходится трудиться без заботливой поддержки других женщин.

## Подобие мужчины

На одном из семинаров одна женщина выразила свои чувства следующим образом: «Мне кажется, что я – мужчина. На работе нельзя добиться успеха, если ты ведешь себя как женщина. Не знаю, как можно требовать, чтобы женщина была сильной, независимой и в то же время женственной. Я теряю связь с той, кто я есть на самом деле». Представительницам слабого пола,

постоянно играющим традиционные мужские роли, трудно оставаться женственными. Работая согласно строгому графику, принимая решения, ориентируясь главным образом на практические результаты, а не на чувства людей, отдавая распоряжения в ситуациях, когда нет времени посоветоваться, просчитывая стратегические шаги, защищаясь, создавая союзы, в основе которых – прибыль, а не дружба, тратя время и энергию ради личной выгоды, женщина чувствует, что ее душа беднеет.

Мир, в котором правит работа, никоим образом не заботится о женской душе и очень сильно влияет на качество близких отношений.

### Женщины на работе и дома

Женщины в большей мере, чем мужчины, подвержены стрессам, поскольку работа вне дома удвоила их ношу. На работе они отдают наравне с мужчинами, а когда возвращаются домой, инстинкт берет верх и они продолжают отдавать.

Женщине тяжело, вернувшись домой, забывать о проблемах и расслабляться, когда ее программа говорит: «Готовь, убирай, люби, делись, заботься, отдавай, делай».

На работе женщину побуждает бороться осознанная необходимость выжить, а дома ею управляют инстинкты.

Вдумайтесь: то, что раньше женщина делала на протяжении дня, сейчас ей нужно успеть выполнить за пару часов. Она обеспечивает семью и лишена времени, поддержки и сил, необходимых ей для того, чтобы удовлетворить свое биологическое стремление к красоте, домашнему уюту и гармоничным, здоровым, исполненным любви отношениям. Обремененная множеством обязанностей, женщина чувствует себя разбитой.

Независимо от того, возникли ли ее побуждения естественно или же сформировались в детстве, когда она, еще будучи маленькой девочкой, отождествляла себя с матерью, они могут быть весьма сильными. И они усиливаются во много раз, когда женщина планирует обзавестись детьми или уже имеет их. Женщин подавляют современные реалии, с которыми не сталкивались их матери, когда обустроивали дом и создавали семью. Но не только сами женщины должны освоить новые методы совмещения обязанностей, мужчинам также следует научиться по-новому поддерживать своих партнерш.

## Мужчины на работе и дома

На протяжении истории мужчинам удавалось справляться со стрессовыми ситуациями в окружающем мире, потому что дома их ждали заботливые и любящие жены. Целый день мужчина добивался своей цели, но вечером он либо отдыхал, либо играл, либо же занимался любовью. Ему не требовалось продолжать трудиться, чтобы завоевать признательность партнерши.

Когда современная женщина жалуется, что ей приходится слишком много работать, мужчина зачастую воспринимает это как обвинение в том, что мало работает он сам, или же как команду делать больше, чем он делает. Ни одно из подобных посланий не нравится его сущности, которая говорит ему: «Ну вот ты и дома. Отдыхай и пожинай плоды своего труда».

Для мужчин дом всегда был местом отдыха. Для женщин дом – центр активной деятельности.

## Чтобы отдавать, нужно получать

Мужчины привыкли полностью выкладываться на работе. Возвращаясь домой, они хотят видеть, что им благодарны. Женщины в основном созданы для того, чтобы одновременно отдавать и получать. Им нравится отдавать, но в то же

время они нуждаются в «подкреплении»: отдавая и ничего не получая взамен, женщины начинают отдавать еще больше и в конце концов чувствуют себя разбитыми, опустошенными и обиженными.

Женщина, целый день находящаяся на работе, среди конкурентов-мужчин, лишена эмоциональной поддержки, которую она могла бы получить, пребывая в женском обществе и будучи поглощенной традиционными женскими заботами. Она отдает работе все свое время, не получая в ответ ни признания, ни поддержки. Уставшая, она приходит домой, но вместо того, чтобы отдохнуть, продолжает отдавать.

Это важное различие между мужчиной и женщиной. Когда мужчина устает, он стремится забыть о своих проблемах, отдохнуть и расслабиться. Если он не получает необходимой ему поддержки, то перестает отдавать. По возвращении домой ему хочется некоторое время получать или по крайней мере уделить время себе.

Когда поддержки не чувствует женщина, ей кажется, что она обязана делать еще больше, чем обычно. Как следствие, она начинает нервничать из-за проблем, которые не в силах решить. И чем более разбитой она себя чувствует, тем труднее ей расслабиться и сбросить с себя груз забот, которые в действительности можно отложить.

Чувствуя усталость, женщина не в состоянии определить, что необходимо сделать сейчас, а что может и подождать. В некоторых случаях у нее инстинктивно возникают те же побуждения в отношении ведения домашнего хозяйства, что и у ее матери. Чем сильнее усталость и чем меньше поддержки, тем сильнее это проявляется. Бессознательно она может пытаться придерживаться таких стандартов ведения домашнего хозяйства и развлечений, которые были в ходу в то время, когда все женщины занимались домашним хозяйством, на которое у них хватало времени и энергии.

Когда современная работающая женщина не в состоянии позволить себе постороннюю помощь в домашних хлопотах, у нее может возникнуть ощущение, что она просто мало работает. Инстинктивно она чувствует, что должна делать больше, хотя на самом деле сил на это у нее не остается. Иными словами, она попадает в зависимость от устаревшей социальной программы, согласно которой должна выполнять всю работу по дому.

В некоторых случаях и мужчина социально ориентирован на то, что работа по дому – исключительно женская обязанность. Насколько женщине тяжело расслабиться и меньше работать, настолько же мужчине тяжело найти в себе силы помогать ей. Осознав это, мужчины и женщины будут относиться друг к другу с большим уважением.

Внутренняя программа мужчины утверждает, что, когда он приходит домой, его работа завершена, в то время как внутренняя программа женщины побуждает ее заниматься домашним хозяйством.

Скотт и Салли

Скотт, чтобы содержать семью, работает полный рабочий день, а Салли, его жена, будучи матерью и домохозяйкой, занята на работе частично. Когда Скотт возвращается домой, он, по-видимому, не обращает на Салли внимания до тех пор, пока она не попросит его сделать что-либо. Похоже, его эти просьбы раздражают. Когда же она холодна к нему во время ужина, он не может понять, в чем дело.

Я спросил Салли, что она чувствует. Салли сказала: «Я обижаюсь, потому что он не заботится обо мне и даже не спрашивает меня, как прошел день. Он даже не предлагает мне свою помощь – сидит на диване, а я в это время все делаю для него».

Скотт ответил ей: «Я сижу на диване, потому что хочу отдохнуть после рабочего дня. Когда я спрашиваю ее, как дела, ответ всегда один: она слишком много работает и, значит, я тоже должен работать больше. Но дома я хочу расслабиться. Мне не нужен еще один начальник. Если она слишком много работает, пусть просто сбавит темп».

Салли сказала: «Ты считаешь, мне не нужно отдыхать после рабочего дня? Но ведь кто-то должен приготовить ужин, прибраться в доме и позаботиться о детях. Почему ты не можешь мне помочь или хотя бы ценить то, что делаю я?»

Тогда Скотт посмотрел на меня и произнес: «Вот видите».

Он имел в виду следующее: «Вот почему я, когда прихожу домой, стараюсь не слушать ее. Иначе она будет требовать, чтобы я делал все больше и больше. Я не могу на это пойти».

Салли злится, потому что Скотт не предлагает ей свою помощь, а Скотт недоволен, потому что получает послание: того, что он сделал, – недостаточно. Она хочет, чтобы ее понимали и поддерживали, чтобы о ней заботились. Он хочет, чтобы его работу ценили и признавали заслуженное им право на отдых дома. Решение проблемы таково: в первую очередь им обоим необходимо признать, что никто из них не виноват и не ошибается. Затем, применяя новые знания, они могут изменить ситуацию.

Скотт предлагает Салли работать меньше. Это все равно что предложить реке остановиться. Отдавать – естественное состояние любящей женщины. Сегодня женщинам нужно не сдерживать свою склонность к проявлению любви, а получать больше заботы в отношениях с мужчинами. Точно так же нереально ждать от Скотта, что у него найдутся силы делать больше, чем он делает сейчас. Это все равно что велеть реке течь в обратном направлении.

Когда мы понимаем, что именно нужно обоим партнерам, у нас появляется возможность найти новое решение. Как мы убедимся далее, мужчины и женщины способны овладеть навыками общения, которые, требуя минимальных усилий от мужчин, дают женщинам очень многое. Оба партнера без особого труда могут научиться применять на практике такие методы, благодаря которым женщина будет испытывать чувство эмоциональной поддержки, а мужчина обретет уверенность в том, что его ценят.

Когда женщина почувствует большую эмоциональную поддержку, она найдет внутри себя центр спокойствия и поймет, что нужно, а что не нужно делать в условиях нехватки времени и сил. Так же и мужчина, почувствовав, что его стали больше ценить, постепенно станет более энергичным дома. Но главное, он начнет понимать свою партнершу и сочувствовать ей, что для нее очень важно.

Современным женщинам не следует сдерживать свое стремление проявлять любовь. В то же время им нужна большая забота со стороны мужчин.



## Почему женщины нередко бывают обессилены

Сегодня и мужчины, и женщины работают; у современных женщин нет времени, сил и возможности поддерживать друг друга так, как это делали их матери. Женщинам приходится все больше и больше отдавать, и, не чувствуя поддержки, они возвращаются домой обессиленными.

К тому же, когда женщина начинает зависеть не от мужчины, а от своей работы, она не может свободно отдавать. Если женщина отдает, чтобы заработать деньги, значит, она перестает действовать бескорыстно. Манера отдавать в корыстных целях лишает ее женственности.

Работающим женщинам приходится уподобляться мужчинам. Как следствие, у них нет возможности выражать свои типично женские качества через материнство, ведение домашнего хозяйства и собирательство (которое ныне свелось к хождению по магазинам). Перевес мужского аспекта в собственной натуре лишает женщину сил и вызывает у нее чувство неудовлетворенности.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/grey\\_dzhon/mars-i-venera-vmeste-navsegda-kak-sberegch-lyubov](https://tellnovel.com/grey_dzhon/mars-i-venera-vmeste-navsegda-kak-sberegch-lyubov)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)