

ЭЛИКСИР СЧАСТЬЯ

# ДЖОН ГРЭЙ

**М**ужчины с **МАРСА**  
**Ж**енщины с **ВЕНЕРЫ**

**НОВАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО МИРА**

УМЕНИЯ, НАВЫКИ, ПРИЕМЫ  
ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

ПРАЙМ  


Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.1  
ББК 88.5  
Г91

*Печатается с разрешения автора и литературных агентств  
Folio Literary Management, LLC и Prava I Prevodi International  
Literary Agency. Все права защищены. Никакая часть данной  
книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**John Gray**

**BEYOND MARS AND VENUS:  
Relationship Skills for Today's Complex World**

**Грэй, Джон.**

Г91 Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Новая версия для современного мира. Умения, навыки, приемы для счастливых отношений / Джон Грэй. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 427, [4] с. : ил. — (Эликсир счастья).

ISBN (англ.) 978-1942952299

ISBN 978-5-17-982377-3

Более двадцати лет назад увидела свет книга Джона Грэя «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Это была сенсация! Книга доказала, что мужчины и женщины мыслят, чувствуют и действуют по-разному. Джон Грэй создал новую систему общения мужчин и женщин, и эта система сделала счастливыми миллионы людей во многих странах мира!

Но постепенно чудо-советы, спасающие брак и отношения, перестали помогать. Потому что мир — изменился! То, что «работало» двадцать лет назад, сегодня не действует! И поэтому перед вами принципиально новая версия знаменитой книги. В ней вы найдете «работающие» сегодня рецепты общения, а значит рецепты счастья.

Вы получите ответы на вопросы, как именно изменились мужчины и женщины за последние двадцать лет? Почему многие советы из первой книги перестали работать? Какие действия и слова провоцируют конфликты? Что помогает мужчинам и женщинам преодолевать стрессы? Как сохранять влечение друг к другу на долгие годы?

Времена меняются, но «Марс и Венера» — по-прежнему самое эффективное средство для того, чтобы понять друг друга и жить в любви и согласии. Встречайте новую версию легендарной книги!

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN (англ.) 978-1942952299  
ISBN 978-5-17-982377-3

© 2017 by John Gray  
© Бродоцкая А., перевод на русский язык, 2017  
© ООО «Издательство АСТ», 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	15
Глава 1. Дальше Марса и Венеры .....	33
Меняемся ролями .....	42
Как обрести равновесие, чтобы сохранить страсть.....	46
В чем сложность с переменами ролей.....	50
Новые перспективы .....	53
Глава 2. От партнера по сцене к родственной душе .....	55
Отношения Партнеров по сцене .....	57
Отношения Родственных душ.....	63
Современные трудности.....	66
Усталые и задерганные.....	68
Вместе любить и учиться.....	70
Глава 3. Неповторимое «я» .....	75
Свободное проявление своего неповторимого «я» .....	80
Новые задачи.....	82
Мужские и женские качества нашей натуры.....	87
Двенадцать мужских и женских качеств .....	89
Мужское и женское начала — это не условность .....	90
Природа или воспитание? .....	94
Всемогущие гормоны.....	95
Как научиться искренности.....	99
Самовыражение и культурные нормы .....	103
Глава 4. Противоположности притягиваются — и вспыхивает страсть.....	107
Учимся по-новому признавать, что мы разные .....	110
У мужчин и женщин разная полярность .....	112
Как сохранить полярность в близких отношениях .....	116
Смена ролей в браке.....	119
Почему мне никак не влюбиться?.....	122
Почему так трудно обрести равновесие .....	125
Мужчины по-прежнему с Марса, а женщины по-прежнему с Венеры .....	128

Норвежский парадокс .....	133	Как избежать «нарушителей гормонального фона» .....	221
Равенство полов не отменяет пол как таковой.....	137	Симптомы ПМС.....	226
Глава 5. Тестостерон как марсианский гормон.....	141	Глава 8. Женщины, гормоны, счастье .....	229
Разные гормоны, которые снижают стресс .....	144	Окситоцин и эстроген .....	230
Как стресс воздействует на мозг.....	146	Связи в паре, окситоцин и эстроген.....	232
Тестостерон и агрессия.....	147	Сорок способов повысить окситоцин и эстроген.....	236
Гнев и самозащита .....	149	Эстроген, окситоцин и стресс на работе .....	241
Гнев — это не по-мужски.....	152	Прогестерон.....	245
Симптомы стресса у мужчин .....	154	Тестостерон.....	250
Если мужчина подавляет в себе женское начало .....	156	Механика женского цикла.....	252
Как восстановить тестостерон, чтобы снизить стресс .....	158	Глава 9. Я-Время, Мы-Время, Вы-Время.....	255
Мужчины прячутся в пещеру.....	160	Современное представление о гормональных	
Что не освоишь, то сгорит.....	163	изменениях у женщины.....	257
Как женщине поддержать мужчину .....	165	Зачем нужно Мы-Время.....	261
Глава 6. Эстроген как венецианский гормон .....	169	От Вы-Времени к Я-Времени .....	265
Гормоны в период менопаузы .....	171	Женщинам нужно Мы-Время, чтобы переключиться с Вы-	
Окситоцин, гормон любви .....	173	Времени на Я-Время .....	268
Женщины и прикосновения .....	175	Чем хорош окситоцин .....	269
Почему мужчины считают, что женщины		Как окситоцин укрощает строптивый	
более эмоциональны.....	178	разум и раскрывает сердце .....	275
Когда мужчины эмоциональнее женщин .....	181	Как высвободить отрицательные эмоции,	
Реакция «Заботься и дружи» .....	183	которые пробуждает окситоцин .....	279
Симптомы стресса у женщин .....	187	Как отдохнуть после рабочего дня .....	282
Если у женщины повышен эстроген .....	189	Как стимулировать мужчину, если хочешь больше.....	284
Как окситоцин снижает стресс у женщин .....	191	Что привлекает мужчину в женщине.....	291
Как мужчине поддержать женщину .....	193	Как помочь женщине выделить Я-Время .....	296
О пользе разговорной терапии.....	197	Еще одна причина переутомления у женщин.....	302
Как вести венецианскую беседу.....	199	Спасатель в душе.....	305
Делиться чувствами и упрекать —		Как удовлетворить разные потребности женщины .....	307
это совсем разные вещи.....	204	Золотое правило Родственных душ.....	309
Мужчина — просто помощник.....	207	Глава 10. Ей нужно, чтобы ее выслушали,	
Глава 7. Опасности гормональной терапии .....	209	а ему — чтобы его оценили.....	311
Что плохого в гормональных препаратах?.....	212	Как рассказать, что ты чувствуешь.....	314
Как уравновесить эстроген с прогестероном.....	217	Изливать душу — усиливать стресс .....	317
Как важно понимать, что нам нужно.....	219	Претензия, просьба и пожелание.....	323

Как рассказать о своих пожеланиях.....	327
Учимся ценить партнера.....	329
Почему женщине кажется, что ее не ценят.....	331
Как и что ценят на Марсе и Венере.....	335
Глава 11. Что нужно от любви ему и ей.....	339
Личная любовь как средство снизить стресс у женщины.....	342
Личный успех как средство снизить стресс у мужчины.....	348
Любовь придает смысл жизни мужчины.....	352
Цель жизни на Марсе и Венере.....	355
Уважение и признательность: в чем разница?.....	361
Как дарить и принимать любовь.....	364
Глава 12. Марс и Венера находят общий язык.....	369
Как показать, что чувства женщины реальны, и выразить признательность мужчине.....	373
Как важно, чтобы признавали твои чувства.....	376
Как важно чувствовать, что тебе признательны.....	379
Как пробудить в нем альфа-самца.....	384
Язык любви на Марсе и Венере.....	388
Почему пары расстаются.....	391
Глава 13. Как любить, не упрекая.....	393
Почему упреки не помогают.....	395
Самое слабое место мужчины.....	397
Желание оправдываться, и как с ним бороться.....	402
Почему жаловаться иногда полезно.....	407
Четыре уровня взаимоотношений.....	410
Новая глава в вашей жизни.....	414
Эпилог. Вместе к вершинам любви.....	417
Горшочек золота на конце радуги.....	421
Благодарности.....	423
Об авторе.....	425




*«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».*

Джек 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, пронизательность 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 Грэй! 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?



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.



Нашу реакцию на перемены часто понимают неверно просто потому, что мы такие разные.

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 дви-

немся 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.



Новые представления о жизни необходимы не только для романтических отношений, но и для личного счастья.

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.



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 преобразования.

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 удается потребовать взаимности, как это ни трудно. Нам дают подглядеть, сколько радости и удовольствия приносит любовь, когда героям удается 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.



В наши дни, если хочешь построить современные отношения с партнером, можно брать пример разве что с героев фильмов и сериалов, но там не дают реалистической картины подлинных романтических отношений.

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 про-

явить 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 жаловаться 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.



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 долог. 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 вы будете больше вкладывать в отношения, чтобы изменить партнера, 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.



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 которой 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 удовлетворя-

ли 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».



Современным женщинам нужен новый вид поддержки для удовлетворения потребностей в личной любви.

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 удалось 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.



Современным мужчинам нужен новый вид поддержки для удовлетворения потребностей в личном успехе.



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.



Когда вы поймете, что главное для полноты жизни вашего партнера, то сможете направить силы и любовь в нужное русло.

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 потре-

нируйте 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.



Если вы поставите себе другую цель — просто набраться положительного опыта на свиданиях, у вас появится возможность с удовольствием оттачивать новые навыки.

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.



Чтобы в полной мере насладиться близкими отношениями, нужно сначала заложить фундамент счастья, а для этого удовлетворить остальные свои потребности независимо от партнера.

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 гляцевых журналах 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.



Трудно представить себе всю силу личной любви, пока не ощутишь ее на собственном опыте.

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 удовлетворяют 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 за-

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.



Ощутить близость можно самыми разными способами, и секс лишь один из них.

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 отчаится 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.



Когда женщина ценит, что мужчина дарит ей личную любовь, он обнаруживает, что обладает силой, которая таится у него не в бумажнике, а в сердце.

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.





Когда власть любви пересилит любовь  
к власти, в мире воцарится мир.

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 «болевы́е 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 жительницам 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 чудопланета 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 делась, 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, подболевшие 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 венецианские 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 пони-

мание различий, конечно, не панацея, но умение общаться пригодится в любой ситуации.



Понимание, что мы разные, и осознание этих различий — основа взаимопонимания.

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 венецианские 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?

Венецианские 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.

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