

А Ж О Н

ГРЭИ



J O H N
GRAY

MARS AND VENUS
TOGETHER FOREVER

Relationships Skills for Lasting Love

Д Ж О Н
Г Р Э И

МАРС И ВЕНЕРА
ВМЕСТЕ НАВСЕГДА

Как сберечь любовь

УДК 159.9
ББК 88.4
Г91

Грэй Джон

Г91 Марс и Венера вместе навсегда: Как сберечь любовь / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 320 с.

ISBN 978-5-906897-02-2

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, надеемся, испытывать такую же страсть друг к другу, как в первые годы совместной жизни.

УДК 159.9
ББК 88.4

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

Mars and Venus Together Forever
© 1994, 1996 by J.G. Productions Inc.

Оглавление

Об авторе	7
Предисловие	8
Глава 1. Чего не могла сказать ваша мать и не знал отец	19
Глава 2. Что больше всего нужно женщинам и чего на самом деле хотят мужчины.....	26
Глава 3. Новое распределение ролей	50
Глава 4. Мужчины и женщины думают и чувствуют по-разному	86
Глава 5. Как мужчине научиться слушать, не обижаясь.....	114
Глава 6. Женское искусство говорить так, чтобы мужчина услышал	152
Глава 7. Мужчины говорят на «мужском» языке, а женщины — на «женском».....	195
Глава 8. Мужчины по-прежнему с Марса, женщины по-прежнему с Венеры.....	221
Глава 9. Вся жизнь в любви и страсти	265
Глава 10. Танец вечной близости	302
Комментарий автора.....	318

*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.*

Об авторе

Джон Грэй, доктор философии — автор бестселлеров «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», «Марс и Венера в спальне», «Мужчины, женщины и отношения» и других. На протяжении двадцати лет проводит семинары в крупных городах всего мира. Он живет в Северной Калифорнии вместе с женой Бонни и тремя детьми.

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 недоставало. 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 страст и 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 смирялась 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 оправданы, 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 партнерш. Сегодня мужчины не знают, как оставаться сильными, оказывая своим партнершам 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 меньшее» — 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.

Литературно-художественное издание

Джон Грэй

**МАРС И ВЕНЕРА ВМЕСТЕ НАВСЕГДА
Как сберечь любовь**

Перевод *Н. Германенко*
Редактор *И. Старых*
Корректор *Т. Зенова*
Оригинал-макет *Г. Булавко*
Обложка *В. Смирнов*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 22.12.2016 г.
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 16,80.
Тираж 4000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**
в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: +7(499) 643-43-03
в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях
facebook.com/SophiaBooks
vk.com/sophia_publishing
[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)