

А Ж О Н

ГРЭИ



J O H N
GRAY

MARS AND VENUS
ON A DATE

A Guide for Navigating the 5 Stages of Dating to Create
a Loving and Lasting Relationship

Д Ж О Н
ГРЭИ

МАРС И ВЕНЕРА
НА СВИДАНИИ

Как установить прочные отношения с партнером

УДК 159.9
ББК 84.4
Г91

Перевод с английского С. Панкова

Грэй Джон

Г91 Марс и Венера на свидании: Как установить прочные отношения с партнером / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 352 с.

ISBN 978-5-906897-01-5

Как привлечь внимание своего избранника и убедиться в том, что именно он может стать вашим идеальным партнером? Как превратить влюбленность в крепкие и длительные отношения? Как научиться понимать партнера и сохранять романтику в отношениях?

Эта книга очень полезна и для супружеских пар, которые хотят улучшить свои отношения. Чтобы вернуть утраченное чувство взаимной любви, им нужно «вернуться в прошлое» и вместе, осознанно, снова пройти все стадии сближения.

УДК 159.9
ББК 84.4

*Опубликовано с разрешения The Fielding Agency
и Литературного агентства Синописис*

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

Mars and Venus on a Date
Copyright © 1997 by Mars Productions, Inc.

ISBN 978-5-906897-01-5 © ООО Книжное издательство «София», 2014

Оглавление

Об этой книге	7
Предисловие	9
Глава 1. Марс и Венера на свидании	15
Глава 2. Как найти «именно того» партнера	21
Глава 3. Первая стадия: влечение	45
Глава 4. Вторая стадия: неопределенность	56
Глава 5. Третья стадия: исключительные отношения	73
Глава 6. Четвертая стадия: достижение близости	97
Глава 7. Пятая стадия: помолвка	116
Глава 8. Как пройти пять стадий сближения	135
Глава 9. Когда он не замечает, как время уходит	147
Глава 10. Мужчины похожи на паяльную лампу, а женщины на печь	158
Глава 11. Динамика мужского и женского желания	177

Глава 12. Мужские ухаживания и женский флирт	193
Глава 13. Как принимать и делать комплименты	199
Глава 14. Мужчины красуются — женщины делятся переживаниями	209
Глава 15. Почему мужчины не любят звонить по телефону	229
Глава 16. Звонить или не звонить	246
Глава 17. Мужчины любят женщин, которые улыбаются	260
Глава 18. Женщинам нравятся мужчины, которые знают, что делать на свидании	281
Глава 19. Почему некоторые женщины остаются одинокими	293
Глава 20. Где искать спутника жизни	307
Глава 21. 101 способ найти спутника жизни	324
Глава 22. И они жили долго и счастливо	338

Об этой книге

«**М**арс и Венера на свидании» — долгожданная книга Джона Грэя, автора международного бестселлера «Мужчины — с Марса, женщины — с Венеры», адресована одиноким мужчинам и женщинам, которые мечтают о верном спутнике жизни.

Из книги «Марс и Венера на свидании» вы узнаете, как установить прочные отношения с партнером, пройдя пять этапов близости.

Первая стадия: **влечение**

- ♦ Как привлечь к себе подходящего человека
- ♦ Как не отпугнуть от себя подходящего партнера
- ♦ 101 способ найти родственную душу

Вторая стадия: **неопределенность**

- ♦ Как выбрать подходящего партнера
- ♦ Как добиться того, чтобы партнер не утратил к вам интерес
- ♦ Как избежать знакомства с неподходящим партнером

Третья стадия: **желание быть единственным**

- ♦ Как важно произвести хорошее впечатление и что для этого нужно
- ♦ Как выявить лучшие качества вашего партнера
- ♦ Как важно следовать романтическим традициям

Четвертая стадия: **близость**

- ♦ Как возникает влечение на физическом, эмоциональном, интеллектуальном и душевном уровне
- ♦ Как мужчины и женщины относятся к близости
- ♦ Четыре фактора взаимного влечения

Пятая стадия: **помолвка**

- ♦ Как избежать размолвки
- ♦ Почему мужчины и женщины вступают в брак
- ♦ Как подготовиться к счастливому браку

Посвящаю эту книгу
моей обожаемой жене и другу
Бонни Грэй

Под лучами ее любви
проявляются мои лучшие качества.

Предисловие

Со времен наших бабушек и дедушек представления об отношениях между мужчиной и женщиной сильно изменились. Раньше мужчины и женщины старались найти партнера, который соответствовал двум главным критериям: был надежным человеком и любил детей. Женщины искали сильных мужчин, которые могли быть хорошими добытчиками; мужчины предпочитали нежных и заботливых женщин, идеально подходящих для роли хранительницы домашнего очага. На протяжении нескольких тысячелетий эти предпочтения оставались неизменными. Но в последние годы положение изменилось.

Современные мужчины и женщины стремятся найти партнера, который не только был бы для них опорой в жизни, но и удовлетворял бы их эмоциональные, духовные и интеллектуальные потребности. В наши дни люди ждут большего от близких отношений. Миллионы мужчин и женщин по всему миру пытаются отыскать родственную душу, обрести любовь и счастье.

Люди хотят не просто вступить в брак, а мечтают о таком партнере, любовь которого со временем только крепнет. Каждый из нас хочет, чтобы супружеские отношения были проникнуты любовью. Для того чтобы найти партнера, способного удовлетворить нашу потребность в душевной близости, искреннем общении и любви, нам необходимо изменить наши привычные представления о периоде ухаживания.

Даже если вам посчастливилось найти родственную душу, вы, не используя правильные навыки ухаживания, можете так никогда и не узнать этого человека по-настоящему. Мне повезло: я встретил свою вторую половину, однако в то время я не был готов к тому, чтобы работать над построением наших отношений. Я встречался с Бонни года полтора. Мы любили друг друга, но так и не поженились.

Затем мы расстались, и наши пути разошлись. Через четыре года мы встретились снова. К тому времени мы уже

стали иначе относиться к нашим свиданиям. В конце концов мы поженились и до сих пор живем счастливо. Мы старались возвращать нашу любовь, мы открыли свои сердца для безграничной любви. Как только мы подготовили почву для любви, мы смогли испытать подлинную безусловную любовь.

Когда мы только начали встречаться, мы сознавали, что любим друг друга, однако не были готовы к браку. В глубине души мы чувствовали, что наше время еще не пришло. Но поскольку мы не обладали правильными навыками общения и ухода, мы впали в заблуждение и решили, что просто не подходим друг другу.

Когда мы начали встречаться снова, наши представления об отношениях между мужчиной и женщиной изменились. На этот раз мы были готовы приложить все усилия для того, чтобы сохранить наши отношения. Наши сердца раскрылись навстречу друг другу. Именно в этот момент мы наконец смогли ощутить безграничную любовь. Мы осознали, что созданы друг для друга. Как только я понял это, я предложил ей руку и сердце, и она согласилась.

Будучи психологом-консультантом, я решил поделиться своим личным опытом с клиентами и участниками моих семинаров. Эта идея оказалась необыкновенно плодотворной. Как только мои клиенты начинали понимать, что мужчины и женщины воспринимают одно и то же по-разному, их отношения с партнерами значительно улучшались. Они обретали надежду, и благодаря этому в их сердцах вновь возгоралось пламя любви и страсти.

Вдохновленный этим успехом, я решил, что пришла пора поделиться своим опытом не только с клиентами и участниками семинаров. Так появилась на свет моя первая книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»*. Эта книга пришла по душе читателям во многих странах мира. Достаточно сказать, что ее общий тираж составил около двадцати миллионов экземпляров. Книга стала бестселлером и была переведена более чем на сорок языков.

Ежедневно мне в офис звонят и пишут более трехсот человек. Все эти люди с благодарностью отзываются о моей

* М.: «София», 2000–2012.

книге и моих семинарах. Наряду с семинарами, которые я сам провожу один раз в месяц, во многих странах мира проходят семинары на тему взаимоотношений мужчин и женщин под руководством наших помощников, получивших специальную подготовку. До последнего времени наши семинары были рассчитаны главным образом на супружеские пары, а ведь мы не должны забывать и об одиноких людях.

Одинокие люди и влюбленные, которые еще только встречаются, но не живут вместе, постоянно задавали мне вопросы, на которые я не смог ответить в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». На протяжении двенадцати лет я пытался найти ответы на эти вопросы, и итогом этих размышлений явилась книга «Марс и Венера на свидании». Эта книга адресована одиноким людям и влюбленным парам, которые стремятся упрочить свои отношения.

Вместе с тем эта книга может стать неплохим подспорьем и для супружеских пар, которые хотят привнести романтику в свои отношения. Довольно часто люди вступают в брак, так и не пройдя все этапы близости. Чтобы вернуть утраченное чувство взаимной любви, им нужно вернуться в прошлое и вместе пройти все стадии сближения до конца.

Полагаю, что это руководство принесет немалую пользу супружеским парам, желающим воскресить романтические чувства, которые они испытывали на первых свиданиях. Если им удастся превратить повседневное общение в нескончаемое романтическое свидание, они смогут ощутить пьянящее чувство влюбленности. Они научатся не только разжигать пламя страсти, но и постоянно поддерживать огонь любви.

В книге «Марс и Венера на свидании» я постарался показать, как можно избежать разочарований, которые омрачают жизнь влюбленных и супружеских пар. Случается, что в процессе общения с любимым человеком мы неверно или превратно толкуем его поступки и реакции. Для того, кто понимает, что каждый человек мыслит и чувствует по-своему, процесс ухаживания может стать источником радости и удовольствия.

Новый подход к восприятию процесса ухаживания позволяет распутать клубок противоречий, возникающих при

общении с любимым человеком. Читая книгу «Марс и Венера на свидании», вы не только почерпнете из нее немало полезных сведений, но и убедитесь в том, что сами знаете гораздо больше, чем вам кажется. Когда собираешь картину-головоломку, достаточно подобрать несколько недостающих фрагментов, чтобы все встало на свои места.

Используя новый подход к общению, вы сможете без труда найти подходящего партнера и научитесь доверять своей интуиции. Здравый смысл поможет вам достичь успеха и избежать разочарований, типичных для влюбленных пар.

Разумеется, на свете нет книг, из которых вы могли бы узнать, как найти идеального партнера, но знания, почерпнутые из книг, помогут вам выбрать верное направление для поиска партнера. Если вам удастся применить на практике методы, описанные в книге «Марс и Венера на свидании», вы сможете подготовиться к встрече с потенциальным партнером и разглядеть в нем родственную душу.

Как и в других книгах, я высказываю немало общих соображений о мужчинах и женщинах. Это не означает, что все мужчины и женщины ведут себя одинаково. Речь идет лишь о манере поведения, свойственной большинству людей.

Наверное, некоторые из вас предпочтут читать эту книгу втайне от своих партнеров, надеясь, что это обеспечит им преимущество в общении. Однако эта книга принесет вам куда больше пользы, если вы ознакомитесь с ней вместе с партнером. Когда люди убеждаются в том, что их взгляды на личные отношения во многом совпадают, они начинают доверять друг другу.

Если вы хотите узнать друг друга получше, обсудите идеи, высказанные в книге «Марс и Венера на свидании», и поделитесь своими соображениями о прочитанном. Насколько я знаю, многие влюбленные пары читали и обсуждали книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Полагаю, что совместное чтение книги «Марс и Венера на свидании» на разных этапах близости принесет еще больше пользы.

Как известно, порой людям трудно говорить напрямик о своих желаниях и потребностях. Если вы найдете в этой книге идеи, точно отражающие ваши мысли и чувства, вы можете обсудить их с партнером. Это поможет вам преодолеть смущение и сообщить партнеру о том, в чем вы не решились признаться.

Если мысли, высказанные в этой книге, созвучны вашим чувствам, но вызывают неприятие у вашего потенциально-го партнера, это может указывать на то, что вы не подходите друг другу. Впрочем, это нельзя возводить в правило. Возможно, ему просто не нравится мой стиль и манера рассуждения о личных отношениях и любви. Словом, если ваш партнер не любит книг, в которых идет речь о личных отношениях, это еще не повод сомневаться в ваших собственных отношениях.

Настоящей проверкой отношений на прочность является процесс сближения, по мере развития которого влюбленные проходят несколько стадий близости и учатся достигать компромисса. Книга «Марс и Венера на свидании» научит вас обращать внимание на достоинства партнера. Только в этом случае вы сможете найти родственную душу.

Многие женщины ошибочно полагают, что им удастся повлиять на поведение мужчины, если они подкрепят свои слова цитатами из книг. Даже если вашему партнеру понравилась моя книга, я не советую вам поучать его, ссылаясь на мои высказывания. Как правило, мужчина прислушивается к советам и увещаниям в том случае, если близкий человек обращается к нему от своего имени, а не апеллирует к книгам.

На протяжении многих лет женщины обращались ко мне с одним и тем же вопросом: как заставить мужчину прочесть книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»? Книга «Марс и Венера на свидании» может служить ответом на этот вопрос. Спросите вашего партнера, что он думает по поводу тех или иных соображений о мужчинах, высказанных в этой книге. Дайте понять партнеру, что вы не принуждаете его к чтению, а просто считаете его знатоком мужской души. Мужчинам приятно, когда им дают понять, что они в чем-то разбираются. Мужчины чувствуют себя

польщенными, когда от них ждут помощи. Если вы обратитесь к мужчине за разъяснениями, он наверняка прочтет книгу, сочтя ее весьма интересной и полезной.

Когда вышла в свет моя первая книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», ее читали главным образом женщины. Но вскоре на эту книгу обратили внимание и мужчины. На протяжении многих лет она держится в списке бестселлеров, и, насколько я знаю, мужчины покупают ее даже чаще, чем женщины. Это свидетельствует о том, что мужчины тоже интересуются методами, позволяющими улучшить личные отношения. Просто им необходимо прежде всего убедиться в том, что автор книги говорит не только от имени женщин, но и от имени мужчин.

Если вы хотите, чтобы ваш партнер прочел эту книгу, вы можете просто сказать ему, что это доставит вам удовольствие. Не стоит говорить о том, что это будет полезно для него. Лучше скажите, что вам хотелось бы обсудить с ним прочитанное. Если вы сумеете найти правильный подход к мужчине, он с удовольствием послушает вас.

По мере чтения книги «Марс и Венера на свидании» вы начнете обращать внимание на то, что прежде казалось вам мелочами. Это поможет вам распознать родственную душу. Вы поймете, какие ошибки совершали в прошлом, и сможете избежать их в будущем. Избавившись от прежних привычек, вы сможете найти партнера, о котором давно мечтали.

Я с большим удовольствием представляю вам книгу «Марс и Венера на свидании», которая является итогом моей двадцатилетней работы с мужчинами и женщинами, стремящимися улучшить свои личные отношения. Надеюсь, что вам удастся преодолеть пять этапов сближения и обрести настоящую любовь.

4 апреля 1997 г.
Милл-Валли, Калифорния

Марс и Венера на свидании

Когда я провожу семинары на тему личных отношений, ко мне часто подходят одинокие женщины и подробно рассказывают о том, как они представляют себе идеальное свидание. После этого они всегда задают один и тот же вопрос: «Не понимаю, почему у меня ничего не вышло?» Коль скоро все складывалось так хорошо, остается лишь удивляться тому, что отношения так и не наладились. Дело в том, что для большинства женщин мужчины остаются загадкой. Судя по вопросам, которые задают женщины, их мнение о мужчинах ошибочно. Какие же вопросы волнуют женщин?

- ♦ Как мне понравиться подходящему молодому человеку?
- ♦ Почему мужчины так много говорят о себе?
- ♦ Почему мужчины никогда не перезванивают?
- ♦ Почему мужчины избегают ответственности?
- ♦ Как мне вызвать мужчину на откровенность?
- ♦ Почему мне одной приходится прикладывать усилия, чтобы сохранить отношения?
- ♦ У нас все хорошо, но он не хочет на мне жениться. Что мне делать?
- ♦ Почему меня всегда тянет к таким молодым людям?

По существу, женщин волнует один вопрос: как установить прочные отношения. Женщины хотят знать наверняка, что связь с этим мужчиной принесет им именно то, чего они ждут от личных отношений. Что же касается мужчин, то они задают себе совсем другие вопросы. Мужчины хотят иметь успех у женщин, но еще рассчитывают на *взаимопонимание*. Какие же вопросы волнуют мужчин?

- ♦ Как понять, чего хочет женщина?
- ♦ Почему женщины всегда хитрят?
- ♦ Почему мы начинаем спорить по малейшему поводу?
- ♦ Почему женщины не могут сказать напрямик, что думают?

- ♦ Как понять, является ли она той самой единственной женщиной, которая мне нужна?
- ♦ Почему она постоянно заводит разговор о наших отношениях?
- ♦ Все складывается прекрасно, так зачем раскачивать лодку и жениться?
- ♦ Почему женщины задают столько вопросов?

Хотя мужчины и женщины по-разному относятся к общению, их роднит то, что они в равной степени надеются на взаимопонимание и при этом совершенно не понимают друг друга. Порой мы сами не понимаем, чего же именно ждем от личных отношений.

Положение может показаться безнадежным, однако надежда у нас остается. Если мужчины и женщины поймут, насколько различны их взгляды на общение, им удастся найти ответ на любые вопросы. До тех пор пока мы не осознаем, насколько мужчины и женщины отличаются друг от друга, мы не научимся правильно оценивать ситуацию и не избавимся от досадных проблем.

Как мы, сами того не желая, разрушаем личные отношения

Когда между партнерами нет взаимопонимания, каждый из них невольно начинает разрушать отношения. Женщина может решить, что ее нынешний партнер — это «всего лишь еще один мужчина, не способный на настоящую близость». Одного этого достаточно для размолвки. Что касается мужчины, то ему может показаться, что он опять повстречал женщину, стремящуюся связать его по рукам и ногам. Из-за этого многие мужчины теряют интерес к отношениям.

Каким бы искренним человеком вы ни были, все ваши попытки сохранить отношения будут тщетными, если ваш партнер превратно толкует ваши естественные поступки и реакции. На свидании нужно не только оставаться самим собой, но и отдавать себе отчет в том, как могут быть истолкованы ваши поступки. Порой необходимо сдерживаться и соотносить свои поступки с предполагаемой реакцией партнера.

Недостаточно только оставаться самим собой,
для успеха свидания вам нужно отдавать себе отчет в том,
как могут быть истолкованы ваши поступки.

Когда человек понимает представителей противоположного пола, ему легче добиваться своего, потому что он знает, как именно достичь намеченной цели. Мужчины и женщины обитают в разных мирах, и для того, чтобы понять друг друга, им необходимо изучить эти миры. В книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» я уже писал о различиях между мужчинами и женщинами, однако там не были упомянуты некоторые нюансы, касающиеся *одиноких* людей.

Если вы надеетесь с успехом преодолеть пять стадий сближения с партнером — стадию влечения, стадию неопределенности, стадию принятия обязательств, стадию близости и стадию обручения, — вам следует разобраться в том, что чувствуют одинокие люди. Опираясь на новые знания, вы научитесь правильно истолковывать поступки и реакции партнера.

Пять стадий сближения

Первая стадия: влечение

Прежде всего человек испытывает влечение к потенциальному партнеру. На этом этапе ему нужно выбрать подходящий момент, чтобы выразить свои чувства и познакомиться с ним. Когда вы узнаете, как именно относятся к уходу за мужчиной и женщиной, вы сможете без особого труда преодолеть препятствия, возникающие на стадии знакомства.

Вторая стадия: неопределенность

На второй стадии сближения человек начинает сомневаться в том, что он остановил свой выбор на подходящем партнере. На этом этапе нужно спокойно относиться к возникающим сомнениям и прислушиваться к голосу разума. То, что вы сомневаетесь в партнере, еще не означает, что этот человек вам не подходит. Порой после первых свиданий уверенность в том, что вы встретили свой идеал, сменяется удивлением, и вы уже не можете понять, хочется ли вам встречать-

ся с этим человеком. Если мужчина не понимает, что происходит на этой стадии сближения, он пытается познакомиться с другой женщиной; если женщина не отдаст себе отчета в том, что чувства, возникающие на этой стадии, вполне естественны, она может вести себя слишком навязчиво.

Третья стадия: желание быть единственным

На третьей стадии человеку хочется, чтобы его избранник встречался только с ним. Любой человек, который поддерживает близкие отношения с потенциальным партнером, кажется ему соперником. Он стремится к стабильным отношениям и старается проводить больше времени со своим избранником. Силы, которые он прежде тратил на поиски подходящего партнера, используются на этом этапе для поддержания взаимного интереса. На этом этапе любой партнер может допустить серьезную ошибку, если расслабится и перестанет оказывать своему избраннику маленькие знаки внимания, которые заставляют сильнее биться его сердце.

Четвертая стадия: близость

На четвертой стадии между партнерами возникает настоящая близость. Постепенно оковы застенчивости спадают, и отношения между партнерами становятся более искренними и открытыми. На этом этапе партнеры открывают друг в друге не только множество достоинств, но и некоторые недостатки, которые могут их обескуражить. Если партнеры не понимают, что мужчины и женщины по-разному воспринимают близость, им может показаться, что они слишком разные люди и продолжать отношения не имеет смысла.

Пятая стадия: помолвка

На пятой стадии принимается решение о вступлении в брак. На этом этапе человек может сполна насладиться любовью, нежностью и покоем. Наступает волнующая пора больших надежд. Многие пары совершают ошибку, когда вступают в брак слишком поспешно. Они не отдают себе отчета в том, что перед началом совместной жизни необхо-

димо добиться полного взаимопонимания и устранить все противоречия. На этой стадии сближения закладывается фундамент счастливой семейной жизни.

В этой книге мы подробно рассмотрим все пять стадий сближения, и постараемся найти способ решения проблем, возникающих на каждой стадии. В каждой главе дается общее представление о различиях в подходе мужчин и женщин к периоду ухаживания. Опираясь на эти сведения, вы сможете правильно истолковать поступки партнера и выбрать такую манеру поведения, которая будет правильно истолкована вашим партнером. Следуя этим рекомендациям, вы не упустите свой шанс и сумете построить отношения, о которых давно мечтали.

Как облегчить процесс ухаживания

Нет таких людей, которые хоть иногда не испытывали бы неловкость и дискомфорт как в процессе общения с давним партнером, так и с человеком, которого вы впервые пригласили на свидание. Многие спешат вступить в брак лишь для того, чтобы избежать ухаживания. Однако процесс ухаживания вовсе не должен быть скучным и бесконечным. Если вы хотите завоевать сердце вашего избранника, вам следует прежде всего создать на свидании позитивную атмосферу.

Если вы хотите завоевать сердце вашего избранника и быть завоеванным им, вам следует прежде всего создать на свидании позитивную атмосферу.

Вам удастся сделать процесс ухаживания более легким, если вы заранее будете знать о том, что может произойти на каждой из пяти стадий сближения. Например, на первой стадии *влечения* женщина может избежать излишнего беспокойства, если понимает, почему мужчина не перезвонил ей на следующий день после свидания, хотя он явно испытывает к ней симпатию и интерес. Такой женщине ничто не мешает самой перезвонить мужчине и назначить очередное свидание, вместо того чтобы часами сидеть у телефона и ждать его звонка.

Мужчина, который знает, как воспринимает процесс ухаживания женщина, тоже может избежать ненужных

проблем. Например, если мужчина знает в точности, что необходимо женщине и каких поступков она от него ждет, ему гораздо проще произвести на нее хорошее впечатление. Довольно часто желания мужчины не совпадают с желаниями женщины. Если мужчина отдает себе в этом отчет, он знает, как именно ему следует поступать на каждой из пяти стадий сближения.

Учитесь на собственных ошибках

Когда человек знает о том, что может произойти в будущем, он всегда остается начеку и не сомневается в собственных силах. Если ваши отношения важны для вас, вы стараетесь избегать ошибок и учиться на уже сделанных ошибках, чтобы не наступать каждый раз на одни и те же грабли. Когда человек осознает, что мужчины и женщины по-разному реагируют на одни и те же события, он избавляется от стереотипов, которые мешают ему общаться с представителями противоположного пола.

Учитесь на собственных ошибках, — это поможет избежать повторения негативных ситуаций в будущем.

Разумеется, знание о том, что мужчины родом с Марса, а женщины — с Венеры, не является залогом того, что знакомство с потенциальным партнером непременно перерастет в длительные и прочные отношения. Однако благодаря этому знанию процесс ухаживания становится более приятным и вознаграждающим. Порой человек, обладающий такими знаниями, способен еще на раннем этапе сближения понять, что он выбрал неподходящего партнера. Это значительно облегчает поиски более подходящего. Чем раньше вы осознаете, что этот человек вам не подходит, тем больше у вас будет времени на поиски подходящего партнера.

Опираясь на представление о пяти стадиях сближения, вы можете в любой момент определить, на какой стадии находятся ваши отношения и что именно вам следует предпринимать. Если же вы невольно вновь начнете повторять прежние ошибки, вы сможете осознать это, избавиться от стереотипов и продолжить движение вперед.

Как найти «именно того» партнера

Человек в поисках «именно того» человека напоминает лучника, который пытается попасть в яблочко с большого расстояния. Как известно, даже опытный лучник редко попадает в цель с первого раза. Конечно, некоторым людям удастся поразить цель сразу, но чаще всего новичков подстерегает неудача. Как правило, люди встречаются с несколькими партнерами, прежде чем находят родственную душу, причем многие слишком долго выбирают подходящего партнера, поскольку попросту не умеют это делать. Если мы сравним процесс выбора партнера со стрельбой из лука, нам будет проще определить, какие ошибки мы совершаем.

Представьте, что вы запускаете стрелу в мишень и промахиваетесь. Стрела отклоняется влево и падает на большом отдалении от мишени. Заметив, что стрела ушла влево, вы корректируете свои действия и стараетесь прицелиться чуть правее. Вы совершаете еще несколько неудачных попыток, и с каждой попыткой стрела ложится все ближе к цели и наконец попадает в яблочко.

То же самое можно сказать о личных отношениях. Каждый раз, когда вы убеждаетесь, что очередной избранник вам не подходит, ваше сознание автоматически производит корректировку, и в следующий раз ваше внимание привлекает человек, который больше годится на роль идеального партнера. Для того чтобы внести коррективы в представление о настоящей паре, нужно знать, насколько сильно отклонилась от выбранного направления выпущенная стрела.

Если стрела упала далеко от мишени, значит, следует произвести значительную корректировку. А если стрела прошла рядом с мишенью, то корректировка должна быть незначительной. Иными словами, если ваш нынешний избранник совершенно не годится на роль идеального партнера, значит, в следующий раз вам нужно остановить свой вы-

бор на человеке, который сильно отличается от него. Если же он лишь в чем-то не соответствует вашему представлению об идеальном партнере, то в следующий раз вам стоит слегка изменить направление поисков. Залогом того, что вы сможете внести нужные коррективы в свое представление об идеальном партнере, является умение правильно оценивать своих избранников.

Если вы действуете вслепую, доверяя советчикам, которые могут ошибаться, то, как бы близко к мишени ни ложилась стрела, вам вряд ли удастся попасть точно в цель. Для того чтобы выбрать верное направление, нужно правильно оценивать ситуацию после каждого выстрела. Только на основании точной информации вы сможете задать правильную траекторию полета стрелы и сделать более меткий выстрел. В конце концов, мы выпускаем стрелы не ради любопытства, а для того, чтобы поразить цель.

Хорошее окончание предвещает хорошее начало

Умение выбирать подходящего партнера напрямую зависит от того, чем закончились ваши отношения с прежними партнерами и какой урок вы сумели извлечь из этих расставаний. Если вам удалось достичь определенной близости с прежним партнером, значит, вы заложили фундамент, на котором можно выстроить прочные отношения с более подходящим партнером. Следует обращать особое внимание на то, чем закончился неудачный роман, поскольку его развязка в значительной степени определяет судьбу следующего романа. Как говорится, хорошо то, что хорошо кончается.

Если вы расстанетесь с прежним партнером, испытывая обиду или чувство вины, вам будет очень сложно вновь пуститься на поиски родственной души. Довольно часто после расставания мы виним бывшего партнера в том, что тот оставил нас или не сумел оправдать наши ожидания. Женщинам, как правило, кажется, что они многим пожертвовали ради сохранения отношений, но не получили ничего взамен. Из-за этого они чувствуют себя уязвленными. Что касается мужчин, то их чаще всего мучает чувство вины. Их удручает мысль о том, что отношения не сложились. Муж-

чины склонны винить себя в том, что не смогли оправдать ожидания женщины.

В большинстве случаев после разрыва мужчины испытывают чувство вины, а женщины чувствуют себя уязвленными. Оскорбленным обычно чувствует себя тот, кого отвергли, между тем как тот, кто вынужден был пойти на этот шаг, испытывает чувство вины. В любом случае, когда очередной роман подходит к концу, мы замыкаемся в себе.

Когда человек замкнут в себе, ему гораздо труднее найти подходящего партнера. Если вы открываете свое сердце, люди начинают тянуться к вам, да и вы сами можете влюбиться в того, кто годится на роль идеального партнера или, по крайней мере, больше подходит на эту роль, чем ваш предыдущий избранник. Только с открытым сердцем можно приблизиться к желанной цели. Если же ваше сердце закрыто, вы рискуете раз за разом повторять прежние ошибки.

Повторение прежних ошибок

Если после завершения романа с очередным партнером человек испытывает чувство вины или страдает от обиды, он ищет того, кто готов ему сочувствовать. Всем нам знакомо чувство сожаления, которое возникает при мысли о совершенных ошибках. Нет ничего необычного в том, что время от времени вы вспоминаете о каком-то событии и думаете: «А вот если бы я поступил иначе... Лучше бы я сказал что-то другое. Если бы я тогда отреагировал как-то иначе... Как бы мне хотелось повернуть все вспять, и тогда я мог бы все исправить».

Людям свойственно мечтать о том, что, вернувшись в прошлое, они смогли бы исправить ошибки, о которых ныне не сожалеют. Когда человек сожалеет о разрыве с партнером, он подсознательно тянется к другому человеку, вызывающему *аналогичные чувства*. Таким образом он навязчиво повторяет одну и ту же ошибку. Если же он сохраняет приятные воспоминания о прежнем партнере и чувство благодарности к нему, он может точнее навести свой лук на цель и попасть в яблочко. Когда мы стараемся не запутываться в старых паттернах, нас тянет к людям, которые больше под-

ходят на роль идеальных партнеров, чем наши прежние избранники.

Слишком давно вместе

Одной из причин, по которой люди заканчивают свои отношения с негативными чувствами, является то, что они слишком долго были вместе. В свое время они не смогли понять, что их избранник им не подходит, и изо всех сил старались сохранить с ним отношения. В такой ситуации человек пытается изменить себя или повлиять на партнера. Однако любые попытки найти взаимопонимание приводят лишь к ухудшению положения. Тщетно прилагая усилия для того, чтобы улучшить отношения с партнером, человек испытывает разочарование и теряет надежду. Руководствуясь благими помыслами, он проявляет свои худшие качества, вынуждая и своего партнера вести себя не лучшим образом.

Вот почему многие любовники после расставания замечают, что их отношения становятся более искренними, а сами они начинают испытывать друг к другу дружеские чувства. Когда они были вместе, между ними постоянно вспыхивали конфликты, поскольку подсознательно они изо всех сил старались перекрыть по своей мерке партнера или изменить себя под стать ему. После расставания такие партнеры испытывают настоящее облегчение, начинают относиться друг к другу с большей нежностью и действительно становятся друзьями.

Если вы попробуете воткнуть прямоугольный колышек в круглое отверстие, у вас вряд ли выйдет что-нибудь путное, как бы вы ни старались, поскольку одно просто не соответствует другому. Когда слишком разные люди пытаются подстроиться друг под друга, все заканчивается спорами и конфликтами. Так что лучше вовремя осознать, что этот человек вам не подходит, и расстаться с ним. В пример можно привести следующую историю.

Билл и Сьюзен встречались три года. На втором году их отношений Билл стал сомневаться в своих чувствах к Сьюзен, но она убедила его в том, что все у них будет хорошо. Чем больше усилий они прилагали для того, чтобы со-

хранить свои отношения, тем сложнее им было находить общий язык. Сьюзен постоянно ревновала Билла к другим женщинам. Билл оставался верен Сьюзен, но она изводила его бесконечными расспросами. Сьюзен хотела знать все: где он бывает, как он проводит время и как к ней относится. Со временем Сьюзен замкнулась в себе и перестала доверять Биллу. В конце концов это стало утомлять Билла. Он стал раздражительным, чувства его охладели. Однажды у них произошла серьезная размолвка, и они расстались. В этот момент и Билл, и Сьюзен чувствовали себя униженными и оскорбленными.

Казалось бы, их отношения должны были способствовать тому, чтобы они проявили свои лучшие качества. Однако вышло так, что оба вели себя не лучшим образом. Они то и дело спорили и ругались. Возможно, им не доставало хороших манер, однако, как известно, хорошие манеры никогда не заменят настоящего взаимопонимания. Билл и Сьюзен просто не подходили друг другу и не знали, как расстаться с наименьшими потерями для чувства собственного достоинства каждого.

Когда одной любви недостаточно

Пока отношения Билла и Сьюзен развивались в рамках трех первых стадий сближения, все у них складывалось удачно, однако на четвертой стадии положение заметно ухудшилось. Когда Билл лучше узнал Сьюзен, он стал понимать, что они не подходят друг другу. Он любил ее, но ему было трудно представить ее в роли своей жены.

В отличие от Билла, Сьюзен не придавала этому большого значения. Она заметила, что он начинает сомневаться в своих чувствах, но ей казалось, будто она сможет переубедить его. Она говорила ему: «Ведь ты любишь меня. Почему же ты не хочешь быть со мной? Неужели ты способен со мной расстаться? Разве это честно? Я-то думала, ты меня по-настоящему любишь. Но если бы ты любил меня, разве ты хотел бы расстаться со мной? Мне кажется, у нас особые отношения. Ты просто боишься раскрыть свою душу. Ты не оставляешь нам надежды на будущее...»

На это Билл всегда отвечал одно и то же: «Я люблю тебя, но мне кажется, что мы не подходим друг другу». Сьюзен не хотела этого слышать, но в конце концов после многочисленных споров они расстались. Они спорили по любому поводу и не могли договориться даже тогда, когда всего лишь выбирали ресторан для встречи.

Ни Билл, ни Сьюзен не знали, что влюбиться, а затем обнаружить, что избранник не годится на роль идеального партнера, — это вполне нормально. У них был шанс сохранить дружеские отношения после расставания, однако они так часто спорили, что уже просто не могли выносить друг друга. Многие пары, расставшись, могли бы сохранять в душе добрые воспоминания, но предпочитают помнить лишь дурное.

Как узнать, подходит ли вам этот человек?

Довольно часто одинокие люди задаются вопросом: «Как я пойму, что этот человек мне подходит?» Беседуя с людьми, которым посчастливилось найти подходящего партнера, я спрашивал их, как они поняли, что выбрали именно того, кто им нужен. Обычно они лишь разводили руками в ответ.

Дело в том, что, встретив родственную душу, человек сразу понимает, что нашел того, кого искал. Он воспринимает это так же естественно, как то, что за окном светит солнце, прохладная вода утоляет жажду, а камень твердый. Когда вы встречаете подходящего партнера, вы сразу понимаете, что это именно он. Вы не рассуждаете, не взвешиваете аргументы «за» и «против», а просто испытываете безграничную любовь.

Такой ответ может сбить с толку. Казалось бы, если вы не почувствовали сразу, что встретили того, о ком давно мечтали, значит, ваш избранник не годится на роль идеального партнера. Это не совсем так. Можно утверждать лишь одно: человек может почувствовать, что он встретил идеального партнера, только в том случае, если он психологически готов к этой встрече. Залогом счастья в личной жизни является не только встреча с подходящим человеком, но и готовность встретить его с открытым сердцем. Когда вам посчастливится найти своего партнера и вы встретите его с

открытым сердцем, вы сразу почувствуете, что это тот, кого вы искали всю жизнь.

Словом, необходимо быть честным с самим собой, чтобы понять, что вы хотите провести остаток дней в обществе этого человека. Но вы никогда не разглядите в человеке родственную душу, если не будете готовы к тому, чтобы встретить его с открытым сердцем. По мере прохождения пяти стадий сближения вы сможете развить в себе способность к такому прозрению. Вы сможете не только разглядеть в своем потенциальном партнере родственную душу, если он таковой является, но и вовремя понять, что он вам *не подходит*. Важно помнить, что, принимая верное решение, вы понемногу приближаетесь к поставленной цели.

Чего многие одинокие люди не понимают

Многие люди просто не хотят верить в то, что влюбленность не всегда становится фундаментом прочных отношений. Возможно, ваш нынешний избранник обладает многими качествами, которые вы хотели бы видеть в идеальном партнере, однако, несмотря на это, он вам не подходит. Ваша любовь к партнеру не является доказательством того, что этот человек может стать вашим спутником жизни.

Многие влюбленные мужчины неправильно истолковывают свои чувства. Им кажется, будто отношения с возлюбленной будут продолжаться вечно. Если же происходит разрыв, они начинают ошибочно полагать, что просто не любили эту женщину *по-настоящему*. Из-за этого им подчас кажется, что они совершили предательство. Люди просто не понимают, что *одной любви недостаточно*. Даже если они сознают, что нынешний партнер им не подходит, они боятся пойти на разрыв, поскольку не хотят чувствовать себя виноватыми, и предпочитают сохранять отношения.

Надо сказать, что некоторые люди, не способные распрощаться с партнером, сохраняя любовь и уважение, расстаются с ним под аккомпанемент ссор и скандалов. А ведь это не только совершенно ни к чему, но и усложняет поиски более подходящего партнера.

Литературно-художественное издание

Джон Грэй

МАРС И ВЕНЕРА НА СВИДАНИИ
Как установить прочные отношения с партнером

Перевод *С. Панков*
Редактор *И. Старых*
Корректор *Е. Яковенко*
Оригинал-макет *Т. Петушкова*
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 84×108/32. Усл. печ. л. 18,48.
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)