



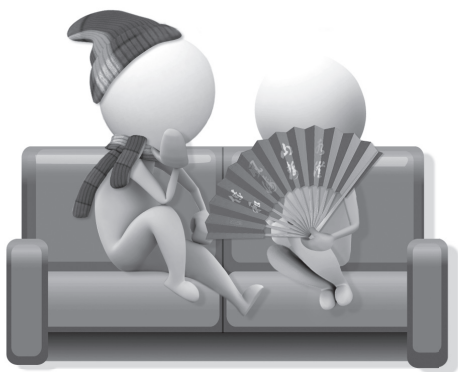
Venus on Fire, Mars on Ice

Hormonal balance – the key
to life, love, and energy

John Gray, Ph.D.

ДЖОН ГРЭЙ

Марс во льду,
Венера в огне



Гормональный баланс — ключ к любви,
здоровью и счастливым отношениям



«СОФИЯ»

2012

УДК 615.85

ББК 53.57

Г91

Перевод с английского Н. Болховецкой

Грэй Джон

Г91 Марс во льду, Венера в огне: Гормональный баланс — ключ к любви, здоровью и счастливым отношениям / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 288 с.

ISBN 978-5-399-00390-0

И снова Джон Грэй помогает нам разобраться в различиях между Марсом и Венерой, чтобы укрепить любовь и взаимопонимание и улучшить качество жизни.

Оказывается, во всех проблемах наших взаимоотношений *виноваты гормоны!* У мужчин и женщин просто разная биохимия!

Приглашаем вас с улыбкой взглянуть на сильные и слабые стороны Марса и Венеры и, применив новейшие открытия о женской и мужской реакции на стресс, наполнить свою жизнь любовью, счастьем и энергией.

УДК 615.85

ББК 53.57

John Gray. Venus on fire, Mars on ice.

Hormonal balance — the key to life, love, and energy

Copyright © 2010 Mind Publishing Inc.

First published in the United States of America by Mind Publishing Inc., Coquitlam, BC. All Rights Reserved.

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

© «София», 2012

ISBN 978-5-399-00390-0

© ООО Издательство «София», 2012

Содержание

Предисловие	9
Введение	11
Глава 1. Венера в огне, а Марс во льду — почему?	15
Глава 2. Венера и Марс под влиянием стресса.....	31
Глава 3. Когда Венера и Марс сходят с орбит	47
Глава 4. Как охладить Венеру и согреть Марс	67
Глава 5. Венера и Марс меняются местами?!?.....	90
Глава 6. Почему Венера замолкает, а Марс перестает слушать	111
Глава 7. Мужчина–Спасатель — почему ты так необходим женщинам?.....	129
Глава 8. Венера и Марс: любовное столкновение	146
Глава 9. Марс и Венера: кризис среднего возраста	173
Глава 10. «Супертопливо» для сбалансированного питания и здоровых гормонов	193
Глава 11. Венера и Марс отдыхают	213
Глава 12. Любовь, секс и счастье	230
Послесловие.....	266
Приложение А	269
Приложение Б	273
Приложение В	280
Об авторе.....	286

Эту книгу
с глубочайшей любовью и нежностью
я посвящаю моей жене Бонни Грэй
и трем нашим дочерям —
Лорен, Джульетте и Шэнон.
Их любовь помогла мне проявить
свои наилучшие качества и поделиться
с другими тем, чему мы вместе
научились в нашей семье.

Предисловие

Хила Касс, доктор медицины

Сейчас наука доказала то, что мы всегда инстинктивно знали: ум и тело неразрывно связаны. В своей новой книге Джон Грэй объясняет, каким образом гормоны влияют на наши мысли и настроение и почему ключевым фактором в достижении успеха в личной жизни является гормональный баланс.

Джон помог миллионам пар разобраться в их отношениях, а в этой книге он простым и доступным языком рассказывает, каким образом гормональные различия полов влияют на их способ оценки поступающей из внешнего мира информации и на их ответные реакции. Он поясняет, зачем женщинам нужен окситоцин, а мужчинам — тестостерон; каким образом стресс действует на гормональный фон человека и почему наш нынешний напряженный ритм существования так сильно влияет на отношения и здоровье.

Одним из главных достижений Джона является его умение выделять наши основные различия и говорить о них в доступной форме, затем предлагая практические и простые советы. И чтобы им следовать, вовсе не нужно полностью перестраивать свою жизнь. Хотя некоторым людям, безусловно, необходима профессиональная консультация или личный консультант, подход Джона помогает фактически всем без особого труда добиться позитивных изменений в жизни — и просто *любить*.

Мы не можем разделить свой ум и тело, и у нас не получится изменить одно без другого. Наши жизненные принципы и взгляды оказывают огромное влияние на эмоциональное и физическое здоровье. Иногда небольшая корректировка угла зрения может изменить всю жизнь — от грусти к радости, от гнева к сочувствию, от расставания к расцвету отношений.

В книге «Марс во льду, Венера в огне» Джон рассказывает об основных составляющих благополучия, счастья и долгой любви, делаясь с нами ключами к здоровью и долголетию.

Введение

МАРС И ВЕНЕРА В МЕНЯЮЩЕЙСЯ ВСЕЛЕННОЙ

Когда в 1992 году я работал над книгой «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», мне хотелось помочь мужчинам и женщинам понять основные различия между ними. В чем-то мы очень похожи, но иногда расхождения так велики, словно мы родом с разных планет. Тогда понятно, почему венерианкам трудно найти общий язык с марсианами, и наоборот!

Для мужчины важнее действия, а для женщины — чувства. Она хочет быть любимой, а он — необходимым.

Мы любим так, как хотим, чтобы любили нас, не задумываясь о том, что на самом деле нужно партнеру.

До сих пор я учил пары принимать отличия друг друга, разбираться в них и правильно использовать. Но я ничего не говорил о том, *почему мы такие разные*. В то время я и сам этого не знал — да и никто, пожалуй, тоже.

А сегодня мы знаем! Новейшие исследования доказали, что различия между полами существуют на биохимическом уровне, поэтому разгадку нужно искать... *в гормонах!* Гормоны отвечают не только за то, что одни из нас любят ходить по магазинам, а другие — мирно посапывать на диване; они вообще влияют на сам выбор способа снятия стресса. При недостатке этих

веществ мы начинаем болеть — душевно и физически. Но когда выработка гормонов происходит в соответствии с заложенным природой планом, мы обладаем достаточным уровнем силы и энергии, чтобы успешно справляться с любыми повседневными трудностями.

И я хочу рассказать вам, как использовать это потрясающее открытие, чтобы мы могли жить долго и счастливо, любить и наслаждаться друг другом.

Мир стремительно меняется. Большинство современных женщин заняты профессиональной деятельностью, а дома их ждет вторая трудовая смена — хозяйственные хлопоты и воспитание детей. Мужчины обеими руками держатся за работу, которую они могут неожиданно потерять. Статистика свидетельствует, что и мужчины, и женщины теперь спят меньше, их диета не выдерживает никакой критики, а здоровье постоянно ухудшается. Количество разводов остается стабильно высоким, а число женщин, не желающих выходить замуж, увеличилось вдвое. В сегодняшнем мире жить стало непросто. Еще сложнее — жить в паре. И я счастлив, что смогу предложить несколько понятных и практичных советов, как улучшить личные отношения. Иногда в сложных ситуациях именно простые решения являются самыми действенными.

В этой книге я подробно расскажу вам о гормонах стресса, об их пагубном влиянии на здоровье и качество взаимоотношений. Мы побеседуем о том, как правильное питание, сбалансированный уровень сахара, достаточный сон и некоторые натуральные пищевые добавки помогают пополнять запасы гормонов хорошего настроения.

Применяя новые знания в общении с партнером, вы вдруг обнаружите, как становится важным то, что раньше казалось не имеющим значения.

Приглашаю вас с улыбкой взглянуть на сильные и слабые стороны Марса и Венеры. Попробуйте сами применить новейшие открытия об особенностях женской и мужской реакции на стресс и наполнить свою жизнь любовью, счастьем и энергией.

Для этого вам не придется переворачивать мир с ног на голову. Все, что потребуется, — небольшие коррективы вашей биохимии и желание сделать самые важные для вас отношения счастливыми и стабильными.

Глава 1

Венера в огне, а Марс во льду — почему?



Она удивляется: почему он так холоден?
Ему непонятно: отчего она на меня злится?

Он приходит с работы домой с единственным желанием — упасть в любимое кресло и расслабиться. Наконец-то закончился трудовой день, хочется отдохнуть, почитать газету или посмотреть телевизор. Ему нужно время, чтобы немного остыть и забыть об ответственности.

Она не понимает, почему он так себя ведет. Я стала ему безразлична? Ему не хочется узнать, как прошел мой день, и рассказать о своем? И неужели так трудно

что-нибудь сделать по дому, прежде чем завалиться в кресло? Он меня вообще замечает?

Ее беспокойство растет.

Почему он не хочет со мной разговаривать? Приходя домой, не принимает никакого участия в семейной жизни. Не делится со мной своими мыслями и чувствами. Он совсем перестал меня ценить? Куда исчез тот мужчина, за которого я выходила замуж? Да он вообще меня еще любит?!

Ей непонятно: почему он так холоден? (*Марс во льду.*)

Ему непонятно: отчего она на меня так злится? (*Венера в огне.*)

Вам это ничего не напоминает? Ну что ж, поскольку мужчины с Марса, а женщины с Венеры, то в конце дня после нескольких лет брака нередко возникает именно такая ситуация — Венера в огне, Марс во льду. И до недавних пор мы никак не могли объяснить подобные метаморфозы с научной точки зрения.

Гормоны огня и льда

Эти противоположные явления — огонь у женщин и лед у мужчин — действительно существуют. Мужчины и женщины отличаются не только потому, что их по-разному воспитывают. Дело в том, что женский организм и мужской в гормональном плане представляют собой два противоположных полюса. **Биохимическая структура полов неодинакова.** В общих чертах это известно давно. Но лишь недавно мы получили научные данные о том, какие именно гормоны оказывают наибольшее влияние на качество взаимоотношений. Понимание гормональных различий дает нам уникальный алгоритм действий для того, чтобы построить действительно счастливую и здоровую совместную жизнь.

Чтобы справиться со стрессом, в организме женщины должен выделиться гормон окситоцин, а у мужчины — тестостерон. Окситоцин вырабатывается в безопасных ситуациях, где проявляется забота, где оказывается помощь, где люди стремятся к сотрудничеству. Тестостерон — это гормон срочных действий, высвобождающийся в обстоятельствах, требующих безотлагательного решения.

Эти гормональные различия объясняют, почему мужчины и женщины так часто не понимают друг друга. В их телах протекают различные биохимические реакции, особенно когда нужно справиться со стрессом. И не важно, чем он вызван — серьезным происшествием, трагической потерей или небольшой неудачей на работе.

	Выброс тестостерона	Выброс окситоцина
1.	Чрезвычайная или опасная ситуация	Сотрудничество и безопасность
2.	Необходимость самопожертвования	Поддержка и опека
3.	Решение проблемы	Забота и ласка

Это открытие стало прорывом в зарождающейся науке — гендерной психологии. Оно, безусловно, заслуживает внимания, поскольку реально помогает мужчинам и женщинам правильно ориентироваться в сложных ситуациях. И самое главное — понимать мотивы поведения представителей противоположного пола.

Итак, мужчинам помогает справиться со стрессом повышение уровня тестостерона, женщинам — повышение уровня окситоцина.

Начнем с мужчин. Когда в мужском организме увеличивается количество тестостерона, уровень стресса снижается. У женщины несколько иначе. Хотя тестостерон и дает ей ощущение силы, веру в свои способности и повышает сексуальность, он не помогает справиться со стрессом. Избыток тестостерона провоцирует агрессию и может даже усилить стресс.

Чтобы избавиться от напряжения, мужчина склонен создавать ситуации, способствующие восстановлению уровня тестостерона. Устранение проблем — одна из них, вот почему мужчина с удовольствием отремонтирует тостер или поменяет масло в машине. Он *действует* — и чувствует себя сильным и компетентным. Затем ему нужно отдохнуть и расслабиться. Попробуйте лишь его любой половины этого цикла, и перед вами предстанет напряженный человек, который не в состоянии нормально функционировать.

Что же происходит с женщиной? Когда в ее организме увеличивается количество окситоцина, женщина успокаивается. У мужчин все иначе. Хотя этот гормон и оказывает на них благотворное действие (пробуждает доверие, сочувствие, щедрость), но, как и тестостерон у женщин, не помогает справиться со стрессом. Напротив, может его даже усилить. В частности, избыток окситоцина нередко вызывает сонливость, лень и значительно снижает уровень тестостерона, провоцируя депрессию.

Чтобы «сбросить» стресс, женщина склонна оказываться в ситуациях (или создавать их), которые стимулируют выработку окситоцина. Например, этому способствует проявление заботы или помощь кому-то. В свою очередь, если венерианка чувствует поддержку и понимание, она тоже эффективно восстанавливает необходимый баланс данного гормона. Женщина нуж-

дается в цикличности проявления заботы и получения поддержки. Уберите одну из составляющих этого процесса — и она не сможет избавиться от напряжения.

Оказание поддержки и возможность ощутить ответную заботу помогает женщинам справиться со стрессом.

Необходимо помнить, что и тестостерон, и окситоцин вырабатывается у представителей обоих полов. Но потребность в каждом из гормонов у мужчин и женщин различна, поэтому накапливают и используют они их по-своему.

Возьмем тестостерон. Безусловно, женщинам он тоже нужен, но для мужчин он значительно важнее. Без этого гормона у них мгновенно повышается уровень стресса. Представьте себе беднягу, слоняющегося без дела в торговом центре, пока жена увлечена покупками. Для него здесь нет задачи, требующей безотлагательного решения. Мужчина «на взводе» — ему кажется, что жена может бродить тут до конца своих дней! Без четко поставленной цели он теряет почву под ногами. Уровень тестостерона резко падает. И именно в то время, когда он так ему необходим — в количестве, превышающем женскую потребность даже не в десять, а в тридцать раз! Вот почему, дорогие леди, мужчину как магнитом притягивает ближайший стул или кресло, и вот отчего его так трудно оттуда вытащить. Уровень тестостерона у вашего спутника достиг критически низкой отметки. Он нуждается в этом гормоне гораздо больше, чем вы.

Чтобы восстановить внутреннее равновесие, мужчине нужно в тридцать раз больше тестостерона, чем женщине.

Теперь обратимся к окситоцину. Конечно, он полезен и мужчинам, но намного важнее женщинам. Вопрос не в количестве, ибо его содержание в организме мужчины и женщины примерно одинаково. Но у женщин запасы окситоцина тают быстрее, особенно в состоянии стресса. И восстановить его современным женщинам гораздо сложнее, так как они все реже и реже обращаются к кому-либо за помощью. Осознавая значение гормональной динамики в своей жизни, женщина должна не только заботиться о других, но и получать поддержку со стороны.

Баланс между работой и домом

В былые времена, когда мужчина обеспечивал семью, а женщина сидела дома и воспитывала детей, в гормональном плане все было намного проще. Мужчина знал, что, вернувшись к родному очагу, он может рассчитывать на отдых. Женщина имела достаточно времени для ведения хозяйства, а от мужчины многого не требовалось, — главное, чтобы он оставался добытчиком и джентльменом. При таком традиционном распределении ролей у обоих полов было больше шансов быстро и безболезненно восстанавливать гормональное равновесие.

В наши дни поиск «золотой середины» между домом, работой и личной жизнью превратился в серьезную проблему и для женщин, и для любящих их мужчин. Каждый день она уходит с одной работы, чтобы прийти на другую — домашнюю. Любит ли она свою профессию или просто вынуждена трудиться по экономическим причинам, времени на отдых и восстановление от стресса у нее почти не остается. Перешагнув порог дома, она с ужасом думает о списке обязанностей и нехватке свободного времени.

**Чем дольше женщина на работе,
тем выше уровень стресса дома.**

Для многих женщин успешное совмещение профессиональной деятельности и выполнения домашней работы остается недостижимой целью. Зарабатывать деньги, вносить свой вклад в семейный бюджет — отлично, но сколько раз я от них слышал: «Иногда я готова отдать все на свете, лишь бы как следует выспаться!» А еще хотелось бы романтического свидания с мужем. И небольшую помощь с мытьем посуды.

Многие из моих знакомых женщин живут в постоянном стрессе. Поэтому о какой гармонии в отношениях может идти речь?!

Ведь у работающей женщины уровень кортизола — основного гормона стресса — в два раза выше, чем у мужчины. Когда она приходит домой, количество кортизола увеличивается еще больше. А у мужчины, который вернулся с работы и устроился в любимом кресле перед телевизором, содержание кортизола в крови уменьшается (хотя и изначально его уровень был ниже, чем у женщины).

За последние десятилетия мир мужчин практически не изменился. Зато на планете женщин ось «сдвинулась». Произошли коренные перемены: число работающих венерианок выросло во много раз. Вероятно, это является наиболее значимым отличием современной семьи от семьи образца шестидесятых годов прошлого века. Сейчас у любой жены есть целый список жалоб и претензий, о которых наши отцы даже не слышали.

Раньше женщины были значительно счастливее мужчин. И если процент счастливых мужчин за последние двадцать лет почти не изменился, то у женщин

уровень удовлетворенности жизнью резко снизился. Как человек, вот уже двадцать пять лет состоящий в браке, я знаю, как недовольство женщины сказывается на общем психологическом состоянии семьи. «Когда мама несчастна, несчастливы все» — так говорится в известной поговорке. Скажу по собственному опыту — это чистая правда. Если страдает женщина, страдают все.

В современных тестах, измеряющих уровень счастья, показатели у женщин намного ниже, чем у мужчин.

Когда уровень стресса управляем и невысок, и мужчины и женщины дружелюбны и внимательны, поддерживают и ценят друг друга. Но стоит «давлению» возрасти, и их поведение меняется. Женщины тонут в море рутиной работы и бесконечных обязанностей, а мужчины либо ищут чем себя занять, либо «впадают в спячку» на любимом диване. И когда дом перестает быть убежищем от «рабочего» стресса, женщина закипает, а мужчина превращается в глыбу льда.

Воспользуемся различиями

Пока мы не осознаем разницу в реакции на стресс у мужчин и у женщин, напряжение и разочарование никуда не исчезнут. Непонимание партнеров на базовом, биохимическом уровне порождает фрустрацию, сомнения и недовольство. Вот почему так важно ясно представлять роль окситоцина и тестостерона и то, как они могут помочь в улучшении взаимоотношений.

Давайте с учетом новых знаний ответим на несколько наиболее распространенных вопросов:

1. **Вопрос:** Женщины спрашивают: «Ну как он может просто сидеть и смотреть телевизор, когда в доме не убрано?»

Ответ: После напряженного трудового дня мужчина падает на диван или в любимое кресло, потому что ему необходимо расслабиться и отключиться от проблем. Только так он сможет восстановить нормальный уровень тестостерона. Мужчина может не замечать беспорядка — его это просто не заботит. У него другие приоритеты.

2. **Вопрос:** Мужчины спрашивают: «Зачем ей обязательно нужно рассказывать о том, что произошло за день? И, что еще хуже, спрашивать, как прошел мой?»

Ответ: Чтобы восстановить нормальный уровень окситоцина и избавиться от стресса, женщине необходимо проявить участие и в свою очередь получить поддержку. Вот почему она хочет поговорить со своим мужчиной о том, как прошел его день. Если он внимательно выслушает рассказ о ее дне, это тем более поднимет уровень окситоцина в организме женщины.



3. **Вопрос:** Женщины часто спрашивают: *«Откуда у него такая зависимость от телевизора? Почему выпуски новостей для него интереснее, чем я? И самое главное, кому нужен этот телевизор с большим экраном?»*

Ответ: Исследования показали, что во время просмотра телевизора у мужчины растёт и восстанавливается уровень тестостерона, снижается напряжение. Что касается второй части вопроса, скажу: размер имеет значение. Маленький телевизор — мало тестостерона. Большой — ну, вы уже поняли, что я имею в виду.

4. **Вопрос:** Мужчины спрашивают: *«Почему она так переживает из-за ерунды? Зачем вообще об этом говорить? Расслабилась бы лучше, полежала со мной на диванчике...»*

Ответ: Для нее это очень важно. У женщин часть мозга, отвечающая за эмоциональные проявления, довольно сильно реагирует даже на небольшой стресс. Говоря о своих чувствах, она верит, что ее видят, слышат, понимают и любят. Это повышает у нее уровень антистрессового гормона.

5. **Вопрос:** Женщины спрашивают: *Почему он все делает в последнюю минуту — собирается в поездку, планирует наши свидания, покупает подарки? А тарелки моет, только когда они уже покрылись коркой?*

Ответ: Мужчина откладывает какие-то дела на потом, поскольку не в его природе напрягаться без крайней на то необходимости. Не забывайте, риск, опасность и препятствия стимулируют выработку тестостерона. Который, в свою очередь, снижает

уровень стресса, дает заряд энергии и побуждает к активным действиям.

- 6. Вопрос:** Мужчины спрашивают: *Зачем ей нужно все планировать до мелочей?*

Ответ: Когда женщина проявляет заботу и планирует какие-нибудь события, у нее выделяется окситоцин. Мужчина может обойтись кошельком и расческой. Женщине нужна большая сумка, в которой находится все, что может пригодиться ей или близким (семье, друзьям, сотрудникам). На Венере планирование — акт проявления заботы и внимания, в результате чего повышается уровень окситоцина, помогающего женщинам справиться со стрессом.

- 7. Вопрос:** Женщины спрашивают: *Куда исчезла романтика? Сначала он готовился к нашим свиданиям, говорил мне комплименты и проявлял нежность. Теперь он обнимает меня только тогда, когда хочет заняться сексом.*

Ответ: На заре ваших отношений он решал четко поставленную задачу: влюбить вас в себя! Пока приходилось работать над этой «проблемой», выделялся тестостерон и он чувствовал огромный прилив энергии (романтика). Но вот цель достигнута, и теперь перед ним стоят другие задачи — к примеру, выплата кредита за квартиру. Романтика больше не работает. Его уровень тестостерона повышается, когда он решает насущные проблемы семьи, а жена это ценит.

- 8. Вопрос:** Мужчины спрашивают: *Почему я должен всякий раз покорять Эверест, когда хочу заняться сексом? Она постоянно жалуется на то, что я не*

проявляю нежности, что нашей интимной жизни не хватает романтики.

Ответ: Женщины любят секс так же, как и мужчины. Это окситоцин виноват в том, что иногда вы чувствуете себя так, будто вам приходится заполнять кучу бумаг, чтобы получить специальный допуск к ее телу. Когда у женщины уровень этого гормона ниже нормы, ее сексуальное влечение стремится к нулю, а напряжение растет. Если окситоцина в организме женщины становится больше — возможно, благодаря вашей заботе и вниманию, — ее сексуальное влечение возрастает. Нежные слова и ласка имеют для нее огромное значение! Чуть позже мы познакомимся с простыми и эффективными способами, которые помогут мужчине поднять уровень окситоцина у любимой женщины.

Новые знания о гормонах помогут найти ответы на вопросы, столь актуальные для многих мужчин и женщин. Ответы, которые дадут нам возможность извлечь пользу из ситуации, а не опускать руки. Эти сведения не найти в большинстве книг об отношениях, поскольку до недавних пор они были просто неизвестны или не доказаны.

Задумайтесь: теперь есть шанс избежать ложных выводов, поскольку мы знаем, что происходит на самом деле. Мы не будем винить партнеров в спорных ситуациях, потому что понимаем: большинство конфликтов возникает из-за наших биохимических различий.

Исправить положение всегда легче, когда знаешь причину. Вместо того чтобы впасть в отчаяние из-за собственного бессилия, мы сможем находить новые пути взаимодействия. Ну разве это не замечательно! Нам уже известно, почему Венера бывает в огне, а Марс

во льду, так давайте сосредоточимся на том, чтобы дать необходимое самому близкому и любимому человеку, не принося в жертву собственные интересы и потребности.

Конфликты любви

Часто прекрасные отношения портятся из-за того, что мужчина вдруг отдаляется и перестает уделять достаточно внимания своей спутнице. Женщина чувствует неудовлетворенность, поскольку не встречает понимания со стороны любимого и перестает ему доверять. Он становится пассивным. Она постоянно недовольна и предъявляет повышенные требования. Теперь, как бы они ни старались, восстановить прежнюю атмосферу любви и искренности очень сложно.

Было бы замечательно, если бы я мог сказать вам: «Понимание разницы между пламенем и льдом поможет вам спасти ситуацию». К сожалению, этого я сделать не могу, ибо, как это ни печально, одной лишь информации недостаточно. Требуется знание и положительный настрой, уважительное отношение к характерным особенностям обоих полов. Негативное восприятие этих различий оттолкнет Марс и Венеру друг от друга.

**Марс и Венера могут конфликтовать,
при этом продолжая глубоко и преданно
любить друг друга.**

Безусловно, обойтись без коллизий не удастся. Но вместо того, чтобы расстраиваться из-за «кочек и колдобин» в наших отношениях, можно рассматривать их как возможность для более глубокого знакомства.

Мы — разные, и если помнить об этом, то сердце смягчится и в нем снова запылает любовь. Отношения будут постоянно улучшаться, если мы научимся любить и принимать наши естественные отличия, не считая их недостатками.

Когда вы знаете, какое влияние на физическом и гормональном уровне оказывает стресс на мужчин и женщин и что необходимо для того, чтобы от него избавиться, вы уже не ощущаете беспомощность или — намного хуже — обиду на действия партнера.

Мы должны понять, что всегда имеем выбор — видеть в партнере его лучшие или худшие качества. Понимание открывает наши сердца и освобождает от тенденции осуждать друг друга.

Мы слишком часто делаем выводы, усугубляющие чувство недовольства, отдаляющие от спутника жизни и мешающие выразить живущую в сердце любовь. Я хочу пересказать вам историю из жизни моего друга, которая станет прекрасной иллюстрацией трансформирующей силы нового понимания и умения взглянуть на ситуацию с другой точки зрения.

«Однажды я подъехал к дому и обнаружил чью-то машину, стоящую прямо перед подъездом на моем любимом месте. Первая реакция — раздражение. Хотя стоянка была уличная, я уже давно воспринимал это место как «свое». Я всегда здесь парковался! Теперь мне пришлось оставить машину Бог знает где, тащить оттуда кучу вещей. Я еще несколько часов не мог успокоиться, ворчал и жаловался на этого хама жене и через каждые пять минут проверял, стоит ли еще та машина на «моем» месте. В конце концов не выдержал и вышел на улицу.

Из дома напротив вышел мужчина, который направился к не дававшей мне покоя машине. Это был инва-

лид. Ему было тяжело и, вероятно, больно идти. Пока я стоял и «переваривал» увиденное, он посмотрел в мою сторону, улыбнулся и поздоровался. Как только я понял, в чем дело, все мое раздражение вмиг улетучилось и я ощутил сочувствие и желание помочь. Меня уже не волновало «мое» место, я подумал о том, как он, должно быть, обрадовался, найдя парковку рядом с нужным ему домом. Насколько его жизнь сложнее моей! Я захотел познакомиться с ним, узнать, не могу ли я как-нибудь помочь.



Я осознал, насколько быстро пришел к негативному заключению, вместо того чтобы подумать: возможно, у человека была серьезная причина оставить машину именно здесь. Я должен был поставить себя на его место и проявить сочувствие, а не злиться. У каждого из нас есть свои слабые стороны, душевные или физические раны, незаметные на первый взгляд. Не нужно забывать о том, как важно проявлять доброту, терпение и понимание к окружающим, ведь мы не знаем, какой груз несет в себе тот или иной человек».

Мне понравилась эта история — она является наглядным примером того, как быстро испаряются наши

обиды, упрямство и негативизм, стоит только посмотреть на ситуацию под иным углом, поставив себя на место другого человека. Надеюсь, когда ваши партнеры «припаркуются» не там, где вам хотелось бы, вы сможете воспользоваться новыми знаниями о влиянии гормонов, взглянуть на мир его или ее глазами и обрести прозрение, ведущее к большему пониманию и любви. Хотелось бы верить, что каждый, кто прочтет эту книгу, получит знания, которые помогут ему избавиться от груза прошлых обид, открыть сердце и дать себе и партнеру новый шанс — и не единожды, а снова и снова.

В главе 2 мы узнаем, как влияет на наше здоровье гормон стресса кортизол — иногда положительно, но в основном нет. Мы увидим, что в жизни тех, кто потрудился обратить внимание на результаты исследований, антистрессовые гормоны совершили целую революцию.

Вы прочтете о способах улучшения физиологического здоровья и личных отношений, рекомендованных множеством квалифицированных специалистов. Все это не так сложно воплотить, стоит лишь немного изменить отношение к себе и самым дорогим людям. Вы очень скоро ощутите позитивные изменения в своей жизни и отношениях — даже в процессе чтения этой книги.

