

ДЖОН
ГРЭЙ

Марс и Венера
в спальне



Джон Грей - Марс и Венера в Любви

ПРЕДИСЛОВИЕ

В качестве автора книги «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры» я пользуюсь преимуществом слушать различные вдохновляющие истории со счастливым концом, которые рассказывают мне как холостяки, так и семейные пары. Практически каждый день, узнав меня на улице, кто-нибудь подходит ко мне с улыбкой и благодарит за то, что я написал «эту книгу». Многие годы меня это удивляло. Я знал, как мои семинары преобразуют жизнь слушателей и помогают спасти тысячи браков, но не предполагал, что простое знакомство с книгой может дать такой же эффект.

Во время семинаров в многотысячной аудитории я мог наблюдать, как люди чутко реагируют на какую-то мысль или небольшую историю, видел, как их лица светлеют, словно в зале зажигались то здесь, то там электрические лампочки. Во время своего рассказа я почти сразу же наблюдал мгновенное преобразование слушателей. Это была волна узнавания и потрясающего освобождения, иногда сопровождаемая взрывами смеха. В большинстве случаев реакция была следующей:

— Он *знает*, что я чувствовал. Другие должны были ощущать то же самое. А мне-то думалось, что я один такой во всем мире, кто не может добиться любви.

— Он так говорит о семейных проблемах, что они кажутся *обычными*, а не какими-то сумасшедшими. Значит ли это, что все происходящее сейчас с нашим браком совершенно *нормально*?

— Фью! Я не одинок. Другие люди чувствовали то же самое.

— Ага! Так вот как это бывает. Теперь я с этим уж точно могу справиться. Все не так безнадежно.

Это ощущение «вспыхнувших лампочек» не какой-то пустяк. Все возникает очень быстро, но не проходит бесследно. Проблемы в отношениях между людьми в большей степени, чем сложности в любых других сферах, отгораживают человека от окружающих. Эти проблемы трудно определить и говорить о них, особенно так, чтобы вызвать сострадание и понимание наших партнеров. Когда что-то не

ладится, а мы не умеем выразить или понять происходящего, совершенно естественно, что у нас возникают сомнения.

Так же быстро, как зажигается лампочка, происходит молниеносное преобразование то одного, то другого слушателя в аудитории. Причем метаморфоза зависит от индивидуальности каждой личности:

— *Мы* через это прошли! С нами все в порядке!

— Это описание *мне* подходит. Я не одинок.

— *Я* всегда считал, что достаточно одной любви, но теперь догадываюсь, что *нам* необходимо узнать еще что-то, чтобы все наладилось.

На семинарах я поочередно предлагаю слушателям встать и поделиться с присутствующими примерами из их собственной жизни. Несомненно, то, что я говорю о различиях между мужчинами и женщинами, очень помогает, но эти житейские истории лучше, быстрее и доходчивее всего кристаллизуют мои идеи и делают их забываемыми.

Стоит только участникам семинара начать рассказывать о том, как они использовали эти идеи, чтобы улучшить свои взаимоотношения, то все сразу встает на свои места. История, которой один из присутствующих непосредственно делится с остальными, заставляет слушателей испытывать радость, вдохновение и облегчение.

Книга «Марс и Венера: история любви» состоит из примеров удачных взаимоотношений. Это сборник историй, взятых из жизни. Возможно, не в каждой из них вы узнаете себя, но много будет и таких, которые помогут вам понять собственную правду, подскажут нечто такое о вашей любви, что долгое время ускользало от вас. Все рассказы сумеют помочь вам разделить любовь и ясность, обретенные другими людьми, похожими на вас, чтобы заставить работать любовь в их жизни.

Эти истории рассказаны теми, кто принимал участие в моих семинарах или написал в мой офис. Каждый год я получаю тысячи писем, где подчас сумбурно и очень эмоционально говорится о любовных историях. Эти письма написаны мужьями, женами, любовниками или теми, кто ищет и жаждет любви. Казалось,

взаимоотношения этих людей достигли краха, но их спасло то, что они открыли для себя в моей работе.

Некоторые читатели или слушатели глубоко любили своих партнеров, но благодаря моим книгам, записям или семинарам они смогли найти способ сделать эту любовь намного богаче, чем они ожидали или могли себе представить. Среди моих корреспондентов есть одинокие люди, всю жизнь искавшие любви и не нашедшие ее до тех пор, пока они не смогли понять и оценить различия между мужчинами и женщинами.

Порой их письма заканчиваются так: «Если вы считаете, что моя история может помочь другим, используйте ее так, как сочтете нужным». Как-то раз, размышляя об этом, я подумал — отличная мысль! Коль скоро подлинные истории и примеры из жизни оказывают немедленное преобразующее воздействие на слушателей во время моих семинаров, почему бы не собрать некоторые из них в книгу?

«Марс и Венера: история любви» охватывает основные идеи, представленные на моих семинарах, в моих предыдущих книгах, а также магнитофонных записях, но делает это на основе историй, взятых из жизни, рассказанных *их участниками*. Чтобы дать вам возможность увидеть себя в любовных историях других людей. Говоря языком психологов, книга дает вам безопасный и сугубо личный шанс *идентифицировать* себя с другими, но если сказать обычными словами, она предлагает следующие успокаивающие истины:

- Проблемы в любви — это нормально.
- С вами все в порядке, даже если в ваших отношениях что-то не ладится.
- Почти у всех, кто пытается любить, возникают проблемы.
- И крупные ошибки, как, например, неверность, могут быть прощены и исправлены.
- Даже когда люди сильно любят друг друга, их отношения не пойдут на лад, если они не признают некоторых истин о мужчинах и женщинах.
- Мужчины и женщины на самом деле отличаются друг от друга, и чтобы полюбить и не потерять любовь, необходимо признать и принять эти различия.

Некоторые из этих историй весьма романтичны и согревают душу, другие наполнены весельем и юмором. Что может принести большее удовлетворение, чем история о любовных отношениях, которые были на грани краха, а потом вдруг возродились к жизни? Желание понять, как же это произошло, заставляет нас еще долго сидеть за кухонным столом и наливать себе очередную чашку кофе, хотя все уже давно поели. И снова и снова проигрывать детали ситуации — своей или чужой. Я надеюсь, что, читая эту книгу, вы помедлите после ужина, подумаете о любви, и тогда вас может вдруг озарить — подобно вспыхнувшей электрической лампочке: «О, да это же я!» или «Посмотри-ка, дорогая! Они говорят о нас!»

ГЛАВА 1 Марс и венера: история любви

Я думаю, что мужчины — это выходцы с Марса, а женщины — с Венеры. Когда-то, очень давно, марсиане на своих космических кораблях прибыли на Венеру. Жители Марса и обитательницы Венеры с первого взгляда до сумасшествия полюбили друг друга, поженились и продолжали жить счастливо, пока не решили вместе отправиться на Землю...

Сначала все шло отлично. Но через некоторое время атмосфера Земли начала оказывать свое воздействие. И мужчины, и женщины пережили так называемую «селективную амнезию». Они забыли о том, что жили на разных планетах.

Не сознавая, насколько они отличаются друг от друга, марсиане пришли к выводу, что поведение жительниц Венеры надо подкорректировать, а те, в свою очередь, сочли, что марсиан следует усовершенствовать. И как только они принялись «исправлять» друг друга, их любовь начала исчезать.

Хотя большинство мужчин и женщин забыли о своих различиях, некоторых Земля пощадила. Эти счастливчики помнили, что мужчины и женщины — выходцы с разных планет. Осознавая это, они продолжали любить друг друга.

Большинство мужчин и женщин забыли о своих различиях. Но некоторые счастливчики помнили, что они уроженцы разных планет.

И, осознавая это, продолжали любить друг друга.

Именно понимание того факта, что мужчины — выходцы с Марса, а женщины — с Венеры, и было тем недостающим звеном, которое не позволило тысячам пар пережить не угасающую любовь, сохранить страсть в своих отношениях и лучше понимать друг друга.

Беспочвенные ожидания

Если мы ошибочно полагаем, что мужчины и женщины одинаковы, наши взаимоотношения наполняются беспочвенными ожиданиями. Женщины считают, что мужчины будут поступать так же, как и влюбленные женщины. Мужчины полагают, что женщины станут реагировать таким же образом, как реагирует мужчина, когда он любит. Когда мы ясно не осознаем, что мужчины и женщины по-разному отвечают на чувства, то становится понятным, почему наши чувства задеты, и дело сводится к тому, что мы начинаем сражаться с тем, кого любим больше всех.

Если мы ошибочно полагаем, что мужчины и женщины одинаковы, наши взаимоотношения наполняются беспочвенными ожиданиями.

Если мы помним и понимаем, что мужчины прибыли с Марса, а женщины — с Венеры, то реакция и поведение партнера предстают перед нами в совершенно новом свете. Старинная война полов превращается в недоразумение между полами. В отношениях появляется что-то волшебное. Сердца согреваются теплом прощения, а душа наполняется осознанием нашей способности реализовать мечты и надежды.

Неожиданно наши отношения приобретают совсем иной вид. Мы видим, что партнер добивается любви и старается изо всех сил, но по-своему. За счет этого нового видения мы способны заметить многочисленные попытки партнера быть любящим. Облака путаницы, досады и разочарований начинают расходиться, а в действиях и реакции партнера вдруг появляется смысл.

Старинная война полов превращается в недоразумение между полами.

Когда мы способны ясно увидеть и почувствовать намерение партнера любить, наши отношения автоматически начинают меняться. Вместо того чтобы ощущать себя отвергнутыми или

недооцененными, мы начинаем видеть ту любовь, которая не только была, но и существует до сих пор.

Краткий обзор рассказанных историй

Благодаря этому важному открытию тысячи пар нашли свой собственный способ вновь разжечь любовь в их отношениях. Книга «Марс и Венера: история любви» состоит из этих сердечных и вдохновляющих рассказов. По мнению авторов, мы разделим их успех и будем учиться на их ошибках.

Каждая история даст вам новые важные идеи. Хотя многие из них уже нашли отражение в других моих книгах, но эти рассказы помогут вам разобраться в ваших чувствах и переживаниях, а в некоторых случаях подскажут новые способы создать такие отношения, о которых вы мечтаете.

Необходимо подчеркнуть, что каждая из историй не всем сможет помочь, да этого и не нужно. Не всем подходят эти общие описания различий между мужчинами и женщинами. Эти истории отобраны потому, что они *помогут* многим. Если вы снова и снова узнаете себя или своего партнера в этих описаниях, то у вас будет отправная точка для того, чтобы обсудить эти идеи с друзьями, в семье или с любимым человеком.

2-я глава, «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры», объединяет истории, в которых рассказывается о том, как более глубокое понимание различий между мужчинами и женщинами способствует сохранению любви. Стоит только помнить, что мы все разные, то мы сразу освобождаемся от ощущения от-вергнутости и недооценки и вдохновимся на то, чтобы затратить необходимое время и понять нашего партнера, а также получить желаемое.

Истории 3-й главы — «Мужчины и их пещера» — служат иллюстрацией тому, как простое понимание женщинами насущного желания мужчины иногда уединиться может значительно улучшить отношения. Многие женщины открыли для себя, что если принять возникающее время от времени желание мужчины спрятаться в своей «пещере», то он становится в результате лучшим слушателем. А другие женщины пришли к выводу, что, удовлетворив свою

потребность в уединении, мужчина охотнее проводит время с женой вне дома.

Собранные истории в 4-й главе — «Мы говорим на разных языках» — повествуют о том, насколько по-разному общаются мужчины и женщины и сколь непохоже их понимание цели разговора вообще. И те и другие используют слова с целью расставить точки над «i» и решить проблемы. Но женщины в процессе разговора стремятся также осознать выражаемые ими мысли, ощущения и полнее ощутить близость. Эти истории показывают, как меняется качество разговоров, если мужчина и женщина начинают понимать эту разницу.

В 5-й главе — «Нашествие марсиан» — рассказывается о настолько испорченных взаимоотношениях, что разрыв был почти неизбежен, но благодаря новому видению проблем они улучшились и начали расцветать. В этой главе мы встречаем мужчин и женщин, которые совершенствуются в любви и находят пути удовлетворения желаний партнеров, а также добиваются того, чтобы их собственные потребности нашли отклик, хотя в отношениях поначалу царили неразбериха и чувство обиды.

В 6-й главе — «Горячий привет от Марса и Венеры» — мы видим, как по-разному мужчины и женщины дарят любовь. Без ясного понимания этих различий мы раздражаемся и разочаровываемся в любви. Эти житейские истории показывают мужчинам, насколько важно дать понять женщине, что ею дорожат, а женщинам — как необходимо выразить одобрение своему партнеру и его действиям.

И наконец, 7-я глава — «Марс и Венера вместе и навсегда». В ней мы остановимся на особенно трудных проблемах некоторых браков — плохое обращение, пагубные привычки, обман и измена. Эти истории запоминаются не только потому, что показывают глубокое воздействие этих проблем на любовь, но и тем, что их персонажи нашли путь от разбитых сердец к крепким, здоровым отношениям, полным любви.

Благодаря каждой главе книги «Марс и Венера: история любви» вы найдете способ применить на практике новое понимание различий между мужчинами и женщинами. Каждая история принесет все более ясное осознание способов разрешения проблем и кон-

фликтов, возникающих не только во взаимоотношениях партнеров в любви, но и в отношениях вообще.

Волшебство совместного переживания историй

В том случае, если вы сможете увидеть себя или партнера в каждой из историй, тогда лучше поймете то, что наполняет взаимоотношения любовью. Если вы сфокусируете свое внимание на том, что заставляет отношения работать, эти качества спонтанно реализуются в жизни.

Если вы выясните, чего не хватает в ваших отношениях, то вместо ощущения потери вас вдохновят новые возможности обрести счастье и удовлетворение. Если вы станете смеяться над собственными ошибками или над ошибками партнера, то старые обиды исчезнут, и ваше сердце наполнится волшебным чувством любви и прощения.

Если эти истории со счастливым концом вдохновят вас или просто дадут возможность испытать чувство благодарности за любовь и понимание, которыми обладаете, то, следя за тем, как преображаются такие же, как и вы, люди, как растет их способность любить и уважать друг друга, то сможете пережить моменты, обогащающие вас и вашу любовь.

ГЛАВА 2 Мужчины - выходцы с Марса, женщины — с Венеры

Мужчины и женщины не похожи друг на друга. Эта разница такова, что временами нас можно принять за жителей разных планет. Держите в уме эту простую истину, и вы не станете порицать партнера и сможете понять его нужды. Вместо того чтобы воспринимать не похожее на наше собственное поведение партнера как признак слабости или невротические тенденции, которые следует исправить, мы начнем любить и принимать партнера таким, каков он есть. В каждой из следующих ниже историй герои их расскажут нам, как понимание различий между мужчинами и женщинами помогает достичь гармонии во взаимоотношениях и уверенности в себе.

Мы не одиноки

- Барбара рассказала мне следующее: «Сейчас мы с Роджером очень любим друг друга, но так было не всегда. У нас все время было ощущение, что мы играем в перетягивание каната. Слишком многое в

его поведении действовало мне на нервы. Когда я прочитала книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры», мне показалось, что Джон Грей словно наблюдал за нами у нас дома и сумел передать наши разговоры. Я подумала: «Это же мы». Когда мы узнали, что другие переживают то же самое, это нам очень помогло.

Когда мы узнаем, что множество других пар переживает то же самое, это помогает нам воздержаться от упреков в адрес друг друга.

Узнав, что множество других пар переживает подобное, мы стали воздерживаться от упреков в адрес друг друга. Всякий раз, когда возникала проблема, я больше не приходила к выводу, будто это с Роджером что-то не так. Я не чувствовала себя неспособной получить желаемое. И что еще более важно, перестала интерпретировать поведение Роджера как отсутствие любви ко мне».

Научиться отступать

Нелл пишет: «Мой муж Стюарт — упрямый, молчаливый тип. Настоящий марсианин. Я никогда не знала, что он чувствует, и это лишало меня уверенности. Мне необходимо было заглянуть ему в душу. Как мы сможем понять друг друга, если он ничем не делится? Как я смогу улучшить положение вещей, если не знаю, что его беспокоит? Я понимала: что-то не ладится, и если Стюарт не заговорит об этом, все пойдет еще хуже. И точно: мы не поговорили, и ситуация ухудшилась.

Пытаясь добиться улучшения, я делала только хуже.

Я и представить себе не могла, что мои попытки заставить его высказаться лишь отталкивали его от меня все дальше и дальше. Когда я прочитала о том, что марсиане укрываются в своих убежищах, это помогло мне понять, почему, пытаясь добиться улучшения, я только делала хуже. Стоило мне начать отступать, все изменилось. У Стюарта улучшилось настроение. Когда он выходил из своей «пещеры», то был более внимателен ко мне, проявлял больший интерес. Я знаю, что без нового понимания проблемы мы бы продолжали воевать друг с другом».

Научиться слушать

Чак рассказывает: «Поняв, что женщины это пришельцы с Венеры, я получил очень важный подарок: научился слушать. Хотя, собственно, и раньше знал, что общение — это самый важный элемент взаимоотношений, и считал себя отличным слушателем. Более того, я профессиональный слушатель, поскольку беру интервью для радио. Тогда почему же моя жена так злится на меня? Почему *она* перестала разговаривать со мной?

Всякий раз, когда она заводила разговор, я тут же предлагал свой выход из положения.

Подобно большинству мужчин, я сосредотачивался на решении проблемы. Всякий раз, когда она начинала делиться тем, что ее беспокоит, я тут же предлагал свой выход из положения. Пытался «прочистить ей мозги», воздействовать на ее чувства и стремился решить за жену все возникающие проблемы. А ей всего лишь было нужно, чтобы я ее «просто послушал».

Моя жена говорила это много лет, но я никогда толком не понимал, что она имеет в виду. Я полагал, что «просто послушать» означает дать ей закончить свою мысль, прежде чем я предложу свое решение. Теперь я «просто *слушаю*». Воздерживаюсь от советов, чтобы она почувствовала себя «услышанной».

Делать меньше и влюбиться

Мардж рассказывает: «Когда мои друзья настаивали, чтобы я прочитала книги Джона Грея, я сначала сопротивлялась. Мне не хотелось, чтобы *мужчина* советовал, что еще необходимо делать для улучшения моих отношений с партнером. Почему предполагается, будто инициатива должна исходить исключительно от женщины? Я устала от этих усилий, и мне хотелось, чтобы для разнообразия что-нибудь сделал и мой муж Филип. Хотя мне это и не нравилось, все же приняла «лекарство».

Я перестала делать многое для негр и перестала просить его делать многое для меня. Следующий месяц занималась только тем, что хотела сама, и не пыталась исправить поведение мужа.

Я перестала убирать на кухне, и после того как кухня превратилась в настоящую помойку, муж сам принялся за уборку.

Я перестала вызывать его на разговоры. Тогда он начал задавать мне вопросы о том, как у меня прошел день. Я прекратила интересоваться его рабочими делами. Через несколько недель муж сам стал рассказывать об этом. Я перестала убирать на кухне, и после того как она превратилась в настоящую помойку, Филип самостоятельно принялся за уборку. Я начала оставлять все его вещи на полу, и в конце концов он сам стал подбирать их. И хотя подобное поведение не было моим идеалом, это сработало.

Похвала подействовала на мужа как волшебный любовный напиток.

Он тут же успокоился и почувствовал облегчение.

Я начала хвалить его за все то, что он делал. Хотя мне и не хотелось ждать, чтобы кухня превратилась в помойку, пока он соберется там убрать, я все-таки делала это. Когда муж навел порядок, я улыбнулась и сказала: «Выглядит просто замечательно». Похвала подействовала на него как волшебный любовный напиток. Он тут же успокоился и почувствовал облегчение. Я и представить себе не могла, насколько секрет прост. Стоило мне изменить свое поведение, изменился и Филип. И тогда я снова влюбилась в него.

Конечно, я вынуждена была отказаться от порядка, царившего в доме. Да, теперь у нас нередко полный кавардак, поскольку муж по нескольку дней находится в своей «пещере». И мне нелегко сдерживать порыв самой прибраться в доме, чтобы потом, по обыкновению, сетовать на мужа, который не помог или не оценил мой труд. Но когда я на опыте убедилась, что тактика выжидания действует и что в результате мы сильнее любим друг друга, мне стало намного легче. Результат стоит того».

Начать сначала

Джуди делится с нами: «На долю нашей семьи приходится в общей сложности шесть браков. Этот третий для каждого из нас. Через несколько дней мне исполнится пятьдесят два. Если я не собираюсь создать наилучшие взаимоотношения после всех этих лет, тогда зачем вообще было вступать в брак? Я бы лучше осталась в одиночестве, чем согласилась на компромиссный вариант. Когда мы с Кеном поженились, мне было сорок два, а ему пятьдесят один.

Взрослые! Совершеннолетние! Мы поженились для того, чтобы каждый из нас мог перейти на новый уровень отношений. Вступив в брак, показали друг другу, какие отношения мы хотели бы иметь, однако *не имели!*

Вот как мы к этому пришли.

Мой первый брак после пятнадцати лет совместной жизни закончился разводом. Я не знала, как добиться хороших отношений с мужем. Мои родители все время воевали друг с другом и демонстрировали минимум уважения к партнеру. Мне казалось, что если я умна, то смогу построить другие отношения. Но в итоге повторяла ошибки.

Через полтора года после развода я снова вышла замуж. Это был милый человек, однако опять ничего не вышло. По крайней мере, на этот раз я не оставалась с ним пятнадцать лет. Я все отчетливее осознавала, что просто не знаю, как быть. И запуталась окончательно.

Как только я перестала давать ему полезные советы, он начал меня слушать.

Потом в моей жизни появился Кен, и все изменилось. Мы познакомились на семинаре Джона Грея, посвященном общению. Впервые в моей жизни я начала понимать мужчин и то, что происходило в моих отношениях с ними. Стала учиться, как разговаривать с мужчинами, чтобы они слушали. Как только я перестала постоянно давать ему полезные советы, Кен начал меня слушать. Мы женаты уже десять лет и счастливы. И я знаю почему.

Мы *общаемся* и знаем, как воздать должное каждому из нас, учитывая разницу полов. Мы знаем, как работают эти различия. Я больше не считаю, что Кену легко понять меня. Порой я сама себя не понимаю, так почему же я должна ждать этого от марсианина? Когда же он пытается это сделать, я по-настоящему ценю его усилия.

Я думала, что если он любит меня, то автоматически захочет соединиться со мной и в общении.

До Кена я просто ждала, что мужчина должен выслушать и понять. Думала, если он любит меня, то автоматически захочет соединиться

со мной и в общении. Я не знала, что главное для мужчины — поступки.

Когда Кен чувствует, что делает что-то для меня, он начинает ощущать связь со мной. Роль пассивного слушателя заставляет мужчину почувствовать себя так, будто он не прилагает усилий, чтобы помочь. Ему быстро становится скучно, терпение его иссякает, он отвлекается или теряет интерес. Когда я хвалю Кена, он вспоминает, что помогает. Это не только делает мужа счастливее, но и служит мне напоминанием: нельзя принимать его поддержку как должное.

Я и от себя не жду автоматического приятия и понимания всех наших различий. И хотя временами мне нелегко, теперь я испытываю сострадание к себе из-за того, что приходится иметь дело с кем-то, до такой степени не похожим на меня!

Хотя мы разные, но его поведение настолько же оправданно, как и мое.

Меня не надо переделывать, и он в этом тоже не нуждается.

Мы помним о том, что мужчины — выходцы с Марса, а женщины — с Венеры, и это помогает нам с уважением относиться к нашим различиям, а не пытаться игнорировать или отрицать их. Мы с Кеном пережили восьмидесятые годы, когда пытались поставить знак равенства между мужчиной и женщиной. Теперь мы знаем, что это неверно. Мы выяснили, что совершенно разные, причем один вовсе не лучше другого. И поняли: поведение каждого из нас оправданно. Меня не надо переделывать, и Кен в этом не нуждается.

Мне кажется, что мужчины и женщины изначально были созданы не только потому, что мы можем рожать детей, но и в других отношениях тоже. Любя Кена, я начала любить и принимать себя. На это ушло пятьдесят два года, и я благодарна за свое прозрение».

Вместе совершенствоваться в любви

Фред рассказал свою историю: «Я все время слышал имя Мэри Райт. «Она делает то же, что и Джон Грей. Она тебе понравится», — говорили мне друзья и знакомые. К тому времени я посещал семинары Джона и использовал его работу в моей практике психоаналитика. Поэтому я подумал, может, друзья действительно правы, и Мэри должна мне понравиться. Но не желал так быстро начинать

встречаться с кем-то после развода. Нет, нет, я не впал в депрессию, все шло отлично, просто не хотел ходить на свидания.

Я встретил Мэри на семинаре. Это было неизбежно. В тот раз устроили танцы, и я танцевал с ней. Помню, что подумал: «Мне по-настоящему нравится эта женщина, но в этом нет никакого фокуса. Она мила, привлекательна, умна, одухотворенна». Однако во мне ничего не «щелкнуло». Я встретился с ней снова через полтора года. Мэри оказалась на вечеринке, куда пригласили и меня. И ясно, что она была там самой интересной и привлекательной. Я добрых три четверти часа проговорил с ней, записал номер ее телефона и через две недели позвонил, чтобы пригласить на концерт Билли Джоэла вместе с моими дочерьми. Это был фантастический концерт.

«Мэри, — сказал я ей в тот вечер, — ты мне симпатична, и я хочу пригласить тебя куда-нибудь еще. Мне по-настоящему понравился сегодняшний вечер, проведенный с тобой».

«Мне тоже, — ответила она. — Но необходимо сказать тебе кое-что важное. Наши отношения должны развиваться очень, очень медленно. Раньше я всегда бросалась в роман с головой, не успевая понять, в чем дело, и сейчас изо всех сил стараюсь этого не делать. Хочу, чтобы ты знал с самого начала, что я не смогу быть с тобой близка».

«Что это значит? — спросил я. — Если я не смогу обнять тебя или поцеловать, для меня это будет тяжело. Но если ты говоришь, что в настоящий момент не увлечена мною и я тебя не возбуждаю, постараюсь понять».

«Именно так, — сказала Мэри. — Ты действительно правильно все понял».

Мы обнялись, пожелали друг другу «спокойной ночи» и прыснули от смеха. Так окончилось наше первое свидание.

События развивались медленно, но мы наметили свой путь. Через несколько месяцев Мэри отправилась со мной, моей дочерью и ее подружкой в парк развлечений. В то время я изредка встречался с двумя женщинами, но после этой прогулки я понял, что хочу быть только с Мэри. И все равно мы впервые по-настоящему поцеловались только через четыре или пять месяцев. Через

некоторое время стали физически близки. Спустя год уже жили вместе.

Мои отношения с женщинами до посещения семинаров Джона и мои отношения с Мэри после основательного изучения его трудов в корне отличны. Я видел, как Мэри воздерживается от непрошенных советов: она преподавала в четвертом классе и привыкла учить жизни маленьких мальчиков. Сам я, как типичный марсианин, *ненавидел*, чтобы мне говорили, что делать. Но Джон научил Мэри *спрашивать* о том, хочу ли я услышать то или, наоборот, это, и по-настоящему ценил столь важное качество. Мэри даже позанималась с моими дочерьми, чтобы помочь им лучше понять меня.

Я ненавижу, чтобы мне говорили, что делать, поэтому, когда Мэри спрашивала, хочу ли я услышать то или другое, я по-настоящему ценил данный подход.

Для меня самым важным ключом к успеху наших взаимоотношений стало то, что я научился прислушиваться к чувствам Мэри, не задевая их. Хотя я психоаналитик, но работы Джона дали понять, что мне еще многому надо поучиться в данной области. Мужчины так давно не обращают внимания на чувства женщин, что перестали даже осознавать это. «Разумеется, ты, вероятно, ощущаешь это так, — говорят они, — но давай все-таки будем логичными, ладно?» Чтобы стать действительно хорошим слушателем, каковым я себя считал, мне пришлось научиться прислушиваться к чувствам женщины, не подавляя их.

Мужчины просто недооценивают то, что чувствуют женщины.

Мне пришлось научиться прислушиваться к чувствам женщины, не подавляя их.

Причина, объясняющая, почему мужчины недооценивают чувства женщин, кроется в традиционном воспитании. С раннего детства они становятся членами своего рода мужского клуба. И начинают верить в то, что мальчишки лучше девчонок — умнее, сильнее и так далее, перенимая подобное отношение от отцов, дядей, дедушек и старших братьев. Таким образом, мальчики вырастают, абсолютно не понимая и не ценя женской мудрости.

Прежде чем попасть на семинары Джона, я, подобно большинству мужчин, не представлял себе, что в глубине души презираю женщин, их мысли, чувства. И понимаю, что начал по-настоящему слушать женщин еще до встречи с Мэри, но именно Мэри стала первой женщиной, не считая моих дочерей, с которой я научился выслушивать по-новому. Практика психоаналитика доказала мне, что только тогда, когда мужчина начинает слушать, женщина перестает испытывать к ним чувства гнева и презрения, а также считать их олухами. Если научиться как следует слушать, то появляется доверие. То, что я слушал Мэри, было для нее необычным, но и для меня тоже. С тех пор у нас с ней появилось ощущение партнерства.

Таким образом, семинары Джона открыли дорогу к *доверию*. Благодаря этому женщины могут не беспокоиться по поводу «пещеры». Они *верят*, что мужчина вернется. Я также понял, насколько важно, когда меня хвалят. В моем предыдущем браке я чувствовал, что жена принимает как должное все, что я для нее делаю, и, казалось, никогда этого не ценит. Но семинары Джона пролили свет и на этот особый аспект взаимоотношений. Для мужчин очень важна похвала. Например, мне нравится слышать, как Мэри говорит: «Я люблю тебя», но если она скажет: «Дорогой, мне так приятно, что ты сумел достать эти билеты» или «спасибо, что вынес ведро», или «я просто в восторге — ты так стараешься быть хорошим отцом», то такого рода похвалы значат для меня гораздо больше и проникают в самое сердце.

Этими основными положениями я пользуюсь во время моей врачебной практики. Понимание различий между мужчинами и женщинами порождает доверие, которое дает сильное ощущение безопасности. И тогда расцветает любовь. Именно это и произошло с Мэри и со мной. Любовь просто возникла и начала крепнуть. Мы поженились в 1994 году. Джон и Бонни были на нашей свадьбе».

Сначала найти себя, а потом нас

А вот как Мэри рассказывает эту историю. «Для меня любовь — наркотик, или была таковой. В первый раз я влюбилась в пять лет и с тех пор больше не останавливалась. Я всегда была с кем-то до того момента, пока не прошла пара лет после моего третьего развода.

Тогда мне было сорок два года. Я выросла в семье, где царили пагубные привычки — мать была алкоголичкой, я потеряла двух братьев, наркомана и алкоголика. После трех браков, закончившихся разводом, поняла наконец, что у меня свое пагубное пристрастие. Нет, я не увлекалась ни наркотиками, ни алкоголем, я выходила замуж. Семинары Джона помогли мне это понять.

Для меня любовь — наркотик, или была таковой. Первый приятель у меня появился в пять лет, и с тех пор я больше не останавливалась.

Я всегда была с кем-то до того момента, пока не прошла пара лет после моего третьего развода.

Тогда мне было сорок два года.

Осознав, решила установить отношения с самой собой, дабы разобраться, что я из себя представляю. Купила собственную квартиру, отправилась в самостоятельное путешествие по юго-западу и начала слушать музыку, чтобы понять, что люблю я. Я все время говорила себе: «Вот я такая, вот что я люблю. А вот это мне не нравится. Этого я не приму. А на это бы согласилась». Я снова влюбилась, но впервые в жизни влюбилась в саму себя.

Все это время, пока я была одна, постоянно слышала имя Фреда Клейнера. Окружающие считали, что мы должны понравиться друг другу. Я отвечала: «Не хочу ни с кем знакомиться. Меня это не интересует». Но это имя оставалось на слуху. Я просто должна была с ним встретиться. И вот я пошла на вечеринку, и там оказался Фред Клейнер. Он подошел, заговорил и был совершенно очарователен. Фред спросил мой номер телефона и позвонил через несколько недель, чтобы пригласить на концерт.

По дороге на концерт я сразу его предупредила: «Хочу, чтобы ты знал: я трижды была замужем. Не представляю, как надо строить отношения, но собираюсь на этот раз все сделать иначе. Даже не знаю, смогу ли поцеловать тебя и когда это произойдет. Я на совершенно незнакомой территории». Поцелуи были для меня гибелью.

«Я могу обнять тебя?» — спросил Фред. «С объятиями проблем нет. Но вот поцелуи... Каждый раз, когда я целую того, кого люблю, тут

же теряю голову. Именно тогда попадаю в «любовную зависимость» и начинаю фантазировать».

«Договорились», — сказал Фред. В этот вечер мы отлично провели время на концерте. Наши отношения стали складываться сами собой. Первые пять с половиной месяцев вместе ужинали и ходили в кино. Потом Фред провожал меня до дверей квартиры, мы обнимались, но я все еще не была готова к сексуальным отношениям. Фред был великолепен. Он не торопил меня, уважая мои чувства. Фред знал работы Джона вдоль и поперек и отлично пользовался этими знаниями.

Я не была отчаянно влюблена, но и не испытала разочарования из-за того, что мои нереальные романтические ожидания снова не сбылись.

Фред стал первым мужчиной, который нашел время, чтобы выслушать меня. Это помогло мне не потерять связи с моим «я». Я не была отчаянно влюблена, но и не испытала разочарования из-за того, что мои нереальные романтические ожидания снова не сбылись. Совершенно ясно, что у нас были свои взлеты и падения, но мы прошли через это. Я поняла: мужчинам нужно жизненное пространство, а мне остается только не препятствовать. Фред научился просто слушать меня, давать мне выговориться.

Теперь я могу со стороны взглянуть на мою «любовную зависимость» и понять, что же это было такое. Это была фантазия на тему, какой *должна быть* любовь. Я так отчаянно хотела быть любимой, что становилась такой, какой меня хотел видеть мужчина, и теряла саму себя. Я настолько сливалась с мужчиной — моим мужем, — что не думала о своих собственных потребностях, о том, какая я, чего хочу и что люблю. Просто входила в его жизнь и становилась его придатком. И тем не менее в конце концов понимала, что несчастлива и не получаю нужного мне.

Но с Фредом совсем другое дело! Нам так весело вместе, и с ним я остаюсь самой собой. Я Мэри Райт, учительница и жена Фреда Клейнера. И абсолютно уверена, что смогу жить без Фреда, существовать без него, что без него моя жизнь останется такой же наполненной. Но я этого не хочу. Я с Фредом по собственному выбору, а не от отчаяния.

Понимание наших различий помогает мне всегда выбирать его. У меня нет ощущения, что со мной что-то не так. Я не должна меняться, чтобы добиться его любви. Фред принимает мою непохожесть. Он пытается уважать мои чувства и видеть то лучшее, что есть во мне. Нет необходимости соответствовать всем его ожиданиям, чтобы он любил меня.

Быть с Фредом, которого я выбрала сама, куда романтичнее, чем та болезненная, наркотическая, выдуманная любовная *зависимость* от моих прежних мужей. В те дни у меня не было меня самой. А теперь у меня есть Фред и я сама. Теперь у меня есть мы».

Чудо понимания

А вот история Сью: «Книга „Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры" стала поистине ответом на мои молитвы. Для моего брака было необходимо чудо. В тот момент я много думала о разводе, но из-за детей не хотелось идти на это. Каким-то образом я чувствовала, что «ответ» вот-вот появится, так оно и случилось!

В тот момент я много думала о разводе, но из-за детей мне не хотелось идти на это.

Мы с Ричем женаты уже двадцать четыре года. У нас пятеро детей в возрасте от шестнадцати до двадцати двух. За прошедшие годы мы отдали столько сил и энергии, чтобы наши дети выросли хорошими, ответственными людьми, что как-то отодвинули в сторону свои проблемы. Теперь три наших дочки учатся в колледже, сыновья — в старших классах, так что я чувствую, что наша работа почти закончена. И мы начинаем все больше сосредотачиваться друг на друге и на том, как нам жить вместе.

Нашей основной проблемой за прошедшие годы было отсутствие общения. Стоило мне заговорить о моих чувствах, связанных с проблемами детей, как Рич тут же занимал оборонительную позицию и заявлял, что во всем виновата я. Обычно он говорил, что я недостаточно строга с ними.

Муж ни разу не выслушал меня без того, чтобы не «исправить» меня или предложить свое решение проблемы. Дело всегда кончалось одинаково: я плакала, сожалела, что пыталась поговорить с ним.

У Рича тут же портилось настроение, он выходил из себя и начинал говорить мне что-нибудь неприятное.

Но после того как мы вместе прочли вашу книгу, муж понял меня, и его характер стал лучше. Из-за того, что вы написали о женщинах в своей книге — а я именно такая, — Рич впервые понял, что я «нормальная». Теперь могу спокойно поделиться с ним моими мыслями и чувствами, и он больше не злится.

Он впервые понял, что я «нормальная».

В пятой главе вы пишете: мужчина должен помнить — если женщина на что-то жалуется, то это не значит, что она обязательно обвиняет своего партнера. На самом деле просто пытается таким образом избавиться от своих разочарований. Вы говорите, что женщины делятся проблемами, чтобы чувствовать себя лучше, тогда как мужчины уходят в свои «пещеры», дабы решить свои проблемы в одиночестве. Когда мы с мужем поняли, что именно это с нами и происходит, наш брак встал на путь выздоровления.

По мере чтения книги мы радовались, что с каждой главой в нашу жизнь приходят перемены. Когда я возвращалась домой с работы, Рич садился рядом со мной и спрашивал о том, как прошел день. И он слушал меня! Я так нуждалась в столь внимательном собеседнике. И этому его научила ваша книга.

В десятой главе вы пишете о том, что женщины «ведут счет» и что мелочи, сделанные для них мужчиной, столь же значимы, как нечто более важное. Мне это показалось таким правдивым. Все годы супружества я мысленно «вела счет» и даже не понимала, что делаю это. И у меня всегда было больше «очков», чем у Рича, так что счет постоянно оказывался неравным, и это вызывало обиду. Я всегда была больна «лихорадкой раздражения». Ох! Я накопила в душе *столько* раздражения против мужа, что это отравило наши отношения. И однажды сказала ему: «Как человек ты мне больше не нравишься». Я больше не чувствовала любви из-за раздражения в душе.

Я больше не чувствовала любви из-за накопленного раздражения.

Спустя всего несколько месяцев мы получили вашу книгу в подарок от брата Рича — Джона, живущего в Калифорнии. Он побывал на вашем семинаре, посвященном взаимоотношениям, и ему понравилось то, что вы говорили. Вот так мы и получили книгу на нашем ледяном севере. (В то утро на градуснике было минус двадцать!)

Прочитав, я написала Ричу «любовное письмо» на девяти страницах и изложила все свои чувства. И поняла, что когда выплескиваешь отрицательные эмоции, они на бумаге блекнут, а положительные, напротив, могут расцвести. Я сделала и постскриптум, как вы учите в одиннадцатой главе, то есть составила такой ответ на мое письмо, какой бы хотела получить от Рича. И это помогло мне больше всего. Именно тогда мои душевные раны стали затягиваться.

Его письмо, полное любви и извинений, начало залечивать мои израненные чувства.

Когда я показала Ричу мое письмо и «его» ответ, он ответил очень любящим письмом с извинениями, которое помогло в исцелении моих израненных чувств. Мы открыли друг в друге нечто новое. Я выяснила, что легче всего общаться с мужем при помощи любовных писем. Когда я по-настоящему огорчена и пытаюсь рассказать ему о том, что чувствую, Рич обычно сердится на меня. Теперь я знаю: что лучше все изложить на бумаге. Без этой «методики» я бы просто умерла от «лихорадки раздражения», возникшей из-за того, что во время разговора мои чувства слишком часто подвергались ударам.

За последние два года, с тех пор как мы прочли вашу книгу, наши отношения заметно изменились. Теперь я и муж достигли лучшего взаимопонимания. Мы осознаем, почему оба ведем себя так, а не иначе. Я верю, что правда, написанная в вашей книге, спасла наш брак. За это я всегда буду благодарна вам. Теперь в нашем доме счет несколько выровнялся, так как Рич стирает, иногда готовит и помогает во всяких домашних мелочах, которые так много значат в браке. У нас по-прежнему бывают взлеты и падения, но мы на пути к выздоровлению. Наш брак снова обрел надежду»-

ГЛАВА 3 Мужчины и их «пещера»

Вне всякого сомнения, для пришелиц с Венеры самой важной и полезной информацией о выходцах с Марса является понимание уравнения — мужчина плюс его «пещера». Тот факт, что мужчина любит свою жену, но иногда хочет побыть один, трудно осознать многим женщинам, поскольку данное поведение обычно совершенно чуждо их натуре.

Когда женщина любит мужчину, ей хочется все время быть с ним вместе. Даже находясь в состоянии стресса, она стремится поделиться деталями прошедшего дня с мужчиной, которого любит. Когда женщины рассказывают о неприятностях, это помогает им разобраться в произошедшем и свалить с плеч груз прожитого дня. Откровенность дает ощущение близости с любимым человеком и просто улучшает самочувствие.

Для женщины поговорить с партнером и получить его поддержку — одно из главных преимуществ отношений. Это просто приятно, когда тот, кто вас любит, поймет, через что вы прошли. Чем больше женщина любит мужчину, тем больше она старается поделиться с ним.

Ее охватывает раздражение и разочарование, когда возлюбленный возвращается домой и ничего не может ей сказать. Когда она спрашивает, не беспокоит ли его что-либо, он лишь коротко отвечает: «Так, пустяки». Женщина не понимает, что на самом деле это означает следующее: «В данный момент я нахожусь в моей „пещере“, и мне бы не хотелось разговаривать прямо сейчас. Я выйду через некоторое время».

Женщина ошибочно принимает это на свой счет и чувствует себя отвергнутой, когда мужчина скрывается в своей «пещере».

Не понимая того, что мужчины — выходцы с Марса, ей не остается ничего другого, как принять это на свой счет. Женщина приходит к выводу: если партнер не хочет с ней поделиться, значит, он ее не любит. Каждая женщина, живущая с мужчиной или собирающаяся с ним жить, должна понимать и принимать мужскую потребность «провести время в „пещере“». Хотя это гораздо тяжелее, чем кажется на первый взгляд, следующие ниже примеры помогут облегчить задачу.

Он все еще любит меня

Дженет рассказывает: «Когда подружка сердится на меня, она не хочет со мной разговаривать. На Венере нежелание разговаривать является ясным и определенным знаком того, что во взаимоотношениях возникла серьезная проблема. Поэтому, когда мой муж Карлос не хотел общаться со мной, я впадала в панику. Беспокоилась, что же я такого сделала. Потом, осознав, что ничего плохого за мной нет, начинала сердиться на мужа, который отвергал меня. И чувствовала себя глубоко обиженной.

Было очень трудно понять, что Карлос просто-напросто отправился в свою «пещеру». Когда мне хотелось поговорить, а ему нет, он либо раздражался, либо становился рассеянным. Когда я заявляла, дескать, он меня не слушает, это лишь подливало масла в огонь, и мы ссорились.

Даже когда Карлос говорил мне, мол, ничего не случилось, я ему не верила. Я знала: у него пропадает желание разговаривать, если что-то не так. Когда я прочла о «пещерах», все изменилось, так как стало ясно, что муж все еще любит меня. Я почувствовала облегчение, узнав, что не только он, но и все марсиане регулярно отправляются в свои «пещеры».

Я не могла поверить, что муж продолжает любить меня, пока не узнала, что не только он, но и все марсиане регулярно отправляются в свои «пещеры».

И это не означает, что мужчина любит меньше. Не понимая этого, мне казалось, будто муж испытывает не такие сильные чувства, как я. Теперь я просто жду, когда Карлос выйдет из своего убежища, и тогда начинаю с ним говорить. Обычно он проявляет намного большую заинтересованность. Я так благодарна, что поняла наконец моего марсианина.

Это не моя вина

Анна рассказывает: «Когда он уходил в свою «пещеру», я всегда считала, будто сделала что-то не так. Чувствовала себя виноватой и пыталась больше угодить ему. Я делала все, что только могла придумать. Старалась навести в доме абсолютную чистоту, готовила

его любимые блюда и ничего не просила взамен. А когда он все-таки уходил в свою «пещеру», мне было очень обидно.

Когда он уходил в свою «пещеру», я всегда считала, будто сделала что-то не так. Я думала, это происходит по моей вине.

Казалось, что бы я ни делала, все не имело смысла. Через некоторое время я начала считать, что ошиблась и вышла замуж не за того мужчину. Теперь мне легче, поскольку знаю, что замужем за марсианином. Вместо того чтобы больше делать для него, когда он находится в своей «пещере», я просто не обращаю на него внимания и занимаюсь собой. До сих пор удивляюсь, что муж не сердится на меня. Ему нравится, когда я даю ему больше пространства. Мне бы хотелось быть с ним поближе все время, но в итоге я осталась бы со своей обидой на мужа.

Надежду мне дает то, что чем более зрелым становится мужчина, тем меньше времени ему требуется проводить в его «пещере». А женщина с наступлением зрелости ощущает большую независимость и не столь нуждается в партнере, когда тот скрывается в своей раковине. Я думаю, что чем меньше меня раздражает то, что он уединяется в «пещере», тем быстрее он оттуда выйдет».

Чем меньше меня раздражает то, что он уединяется в «пещере», тем быстрее он оттуда выйдет.

Уроженкам Венеры тоже нужны свои «пещеры»

Лаура сделала потрясающий вывод: «Когда я научилась просто принимать тот факт, что мой партнер должен некоторое время проводить в своей «пещере», это не только принесло мир в наши взаимоотношения, но и открыло мне кое-что очень важное о самой себе. Позволяя ему уединиться в самом себе, я получила такую же возможность. Теперь, придя домой с работы, я с ходу уже не берусь за домашние дела и не кидаюсь, как любящая жена, позаботиться о муже, а уделяю время самой себе.

Позволяя ему уединиться в «пещере», я тоже получила возможность подумать о себе.

Хотя мое убежище не похоже на его, но все равно это только мое время. Когда он читает журнал или смотрит телевизор, я с удовольствием отправляюсь на прогулку или работаю в саду. Такова моя

«пещера». Я научилась принимать потребность в уединении, и это оказалось тем, в чем я нуждалась, но никогда себе не позволяла.

P. S . Тем не менее я все еще остаюсь уроженкой Венеры. Когда мы выходим из наших «пещер», мне нравится поговорить, но теперь муж внимательно слушает».

Мне нужно больше пространства

У Кэрол другая точка зрения: «Что касается ухода в «пещеру», это очень весело. Я делаю это куда чаще, чем Джек. Я нуждаюсь в уединении гораздо больше, чем он. Муж все это время провел в браке, а я мои счастливейшие годы — одна. Такое впечатление, что мне нужно больше пространства. Думаю, Джек обижается, когда я иногда отправляюсь в мою «пещеру», но мне удалось убедить его, что собираюсь выйти обратно. Не возникает никаких проблем, если я не забываю похвалить его за то, что он делает для меня. Джек знает, если я невнимательна к нему и его потребностям, поскольку нахожусь в «пещере», то это вовсе не означает, что я не ценю всего того, что он дает мне».

Я вернусь

Дженни описывает то, как они с мужем изменили свое поведение: «После того как Пэт прочитал ваши книги, он стал вести себя несколько иначе, но это значительно изменило наши отношения. Теперь он понимает, что я тяжело переживала его уединение в «пещере».

Я не возражаю против того, чтобы давать ему возможность побыть в своем убежище, пока он помнит, что мне это тяжело, а иногда и больно. Когда я чувствую, что на меня не обращают внимания и мною пренебрегают, Пэт не использует свою «пещеру» в качестве предлога или средства защиты. Вместо этого он пытается слушать меня и планирует, какое время мы проведем вместе.

Когда я чувствую, что на меня не обращают внимания и мной пренебрегают, Пэт не использует свою «пещеру» в качестве предлога или средства защиты.

Ему не обязательно оставлять свою «пещеру», но это приятно, если он показывает, что его волнуют мои чувства. Когда Пэт говорит: «Мне нужно проехаться. Я скоро вернусь», это еще один способ дать

мне понять, что муж думает обо мне. Эти слова — «Я вернусь» — существенно все облегчают, и я люблю его за это».

В о з в р а щ е н и е и з «пещеры»

Том рассказывает о своих сомнениях: «Я был женат уже тридцать шесть лет и всегда считал: со мной что-то не в порядке. Когда услышал, что у других мужчин тоже есть свои «пещеры», то расплакался. Раньше я думал, что никогда не смогу по-настоящему любить женщину. Я всегда считал себя разочарованием для жены. Старался быть любящим и внимательным, но внутри ничего этого не чувствовал. Никто никогда не говорил мне, что все в порядке, просто в это время надо уходить в свою «пещеру».

Теперь, когда я не ощущаю в душе тепла и любви, прекращаю попытки возродить их и вместо этого делаю то, что мне нравится. Много раз я просто ложился вздремнуть или отпраивлялся в кино с приятелем. На следующий день чары были разрушены, и я снова любил мою жену. Когда я ищу уединения, она тоже больше не испытывает разочарования. Это облегчение.

Если я провел в «пещере» несколько дней, то когда возвращаюсь, всегда делаю что-нибудь особенное.

Например, дарю жене цветы или убираю кухню.

Я так благодарен жене, что она понимает меня, хотя ей и не доставляют большого удовольствия уходы в «пещеру». Если я отсутствовал несколько дней, то когда возвращаюсь, всегда делаю что-нибудь особенное. Например, дарю жене цветы или убираю кухню. Мелочи имеют большое значение, и они также дают ей понять, что я снова испытываю любовь».

«Пещера» и веселье

Кайли пришла к разумному решению: «Прежде чем познакомиться с работами Джона, я всегда «заходила в убежище» моего мужа и повсюду развешивала свои фотографии, оставляла заколки для волос, пилочки для ногтей. Я совершала самое страшное преступление в городе марсиан, не зная об этом, и Гэри постоянно выкидывал все эти мелочи. Почему он не хотел, чтобы его окружали вещи любящей жены? Поняв сущность его «пещеры», я смогла с этим смириться и дать мужу то, в чем он нуждался.

Гэри с радостью узнал, что создание его собственного пространства это не только правильно, но и необходимо для него. Однажды я вернулась домой и услышала громкий визг дрели в задней части дома. Оказалось, что Гэри сделал задвижку на двери комнаты, которую он избрал своей «пещерой». Теперь он мог там запереться.

Гэри с радостью узнал, что создание собственного пространства это не только правильно, но и необходимо для него.

На внешней стороне двери я повесила огромную уродливую гориллу в качестве украшения для звонка. Когда нажимаешь на кнопку, красные глаза обезьяны загораются, пасть открывается, и она рычит. Гэри горилла понравилась. Мы оба все поняли. Мы привнесли веселье в идею «пещеры», и я научилась не принимать все на свой счет. Гэри необходимо проводить некоторое время в «пещере». Когда дверь закрыта, я не делаю попыток войти».

Принять «пещеру»

Роза рассказывает, как она пришла к пониманию идеи «пещеры»: «До того как я прочитала вашу книгу, я все делала неправильно. Когда мой муж отправлялся в свою «пещеру», я должна была за ним последовать. Я полагала, что, будучи любящей женой, обязана войти туда и присоединиться к нему.

Почти двадцать лет пыталась проникнуть в убежище мужа. Я использовала динамит, чтобы попасть внутрь. Буквально стала настоящим взломщиком «пещер»!

Я использовала динамит, чтобы попасть внутрь. Я стала настоящим взломщиком «пещер»!

Но когда пыль и дым рассеялись, я оглядела убежище, но мужа там не было. Он занимался тем, что рыл туннели, чтобы сбежать от меня.

Это была тяжелая наука: что бы я ни делала, чтобы вытащить мужа из «пещеры», становилось только хуже. Теперь я просто даю ему возможность отправиться туда и выйти самостоятельно. Когда он отправляется в свое убежище, я иду в магазин. Так мы оба стали намного счастливее. Мы снова любим друг друга».

Летающие «пещеры»

А вот исповедь Линетт: «Обычно мне было так больно, когда каждую неделю Крис отпраплялся на работу. Мы проводили вместе потрясающий романтический уик-энд, а на следующий день он улетал. Мне было больно, поэтому думала, что свою работу муж любит больше меня. Крис еще не уехал, а я уже начинала скучать, а он был счастлив и возбужден. Я просто не могла понять, почему муж не хочет провести со мной побольше времени.

Когда я узнала о марсианах и об их потребности жить самостоятельно, быть независимыми, это помогло мне не принимать так близко к сердцу радость Криса перед отъездом. Узнав об убежищах, я поняла, что, улетая на самолете, муж отпрапляется в свою «пещеру». У Криса — летающая «пещера». Теперь, когда он радуется перед отъездом, я понимаю, что эта радость вызвана не тем, что муж покидает меня. Его возбуждает то, что он отпрапляется навстречу приключениям.

Вместо того чтобы обижаться, когда Крис уезжает на несколько дней, я ценю то, что он проводит время в своей «пещере» таким образом, чтобы по возвращении принадлежать мне целиком».

Сменить ожидания

Криста объясняет: «Когда я поняла мужчин и их убежища, мои ожидания полностью изменились. Когда он кажется далеким и равнодушным, я знаю, что это временно, и не впадаю в панику. Просто даю команду «отмена» всем моим автоматически возникающим реакциям типа: «Это я виновата», «Я что-то сделала не так, он меня не любит», «Я его чем-то разочаровала, он уже не любит меня, как прежде».

Теперь я знаю: он делает то же, что и все марсиане. Ко мне это не имеет никакого отношения. Это просто значит, что у него как бы иссякает запас любви, которой он может поделиться, и ему просто нужно время, чтобы восстановиться и иметь возможность дать мне внимание и любовь, в которых я нуждаюсь».

Мужчина моей мечты

Люси рассказывает: «30 мая 1991 года я встретила мужчину моей мечты. Его зовут

Питер Кларк. Через год мы поженились и теперь воспитываем троих его сыновей. Я до сих пор люблю Питера. Каждое утро меня бу-

дит мужчина, который потянулся ко мне, прежде чем его день начался. И в конце каждого сумбурного дня мы счастливы снова заключить друг друга в объятия. Он понимает мои потребности как жительницы Венеры, и я узнала его желания марсианина. Стоит жить, когда Марс и Венера любят друг друга.

Но блаженство требует труда. А иногда и умения.

Питер делает много такого, что делает меня, уроженку Венеры, счастливой. Например, мой муж слушает *каждое мое слово!* Я знаю, вы можете мне не поверить... Ведь это настолько не по-марсиански! Даже когда я говорю, перескакивая с одной темы на другую, десять минут, полчаса или час, он терпеливо слушает, как я вновь переживаю и проигрываю перед ним все свои мысли и эмоции. Он не ерзает, не отвлекается и не дает мне понять, что я вынуждаю его. Он просто слушает, не давая советов и не предлагая своего видения проблемы. С первого дня наших отношений Питер был слушающим марсианином. Поэтому, разумеется, *я просто должна была в него влюбиться!*

Когда я узнала о его убежище, это оказало огромную помощь нашим взаимоотношениям. Мне стало понятно поведение Питера, когда он сначала предельно внимателен, а потом вдруг замыкается в себе на несколько дней. До этого я привыкла думать, что муж отвергает меня по какой-то загадочной причине.

Однажды вечером (муж держался замкнуто уже в течение нескольких дней) я обняла его за шею и спросила: «Дорогой, ты в своей „пещере“?»

«Думаю, что да», — ответил Питер.

«Здесь снаружи становится одиноко», — заметила я.

«Ой, прости». — И после минутного замешательства он добавил: «Но я хочу, чтобы ты знала — пока я был в моей „пещере“, твоя фотография висела на стене!»

«Но я хочу, чтобы ты знала — пока я был в моей „пещере“, твоя фотография висела на стене!»

Ого! Сказано ясно и понятно, и пришлось весьма по сердцу мне, уроженке Венеры! И хотя Питер вернулся в свое убежище на неделю, я все-таки знала, что наши отношения важны для него».

Обязательство в действии

А вот что рассказывает Пэм: «Я хотела бы поделиться нашей историей любви, потому что это пример обязательства в действии. Мы

женаты тридцать восемь с половиной лет, у нас пятеро детей и пятеро внуков. Трижды меняли профессию — преподавали, потом владели собственным электрическим бизнесом и руководили двумя церквями. Когда мы полюбили друг друга и поженились в 1957 году, мой муж уже отучился четыре года в колледже, и ему оставалось еще два до выпуска (он поменял свой курс). Он по очереди получил степень магистра, доктора и вторую степень бакалавра.

Это время было отмечено рождением наших детей. Мы с мужем продолжали сильно и страстно любить друг друга. И хотя по нынешним стандартам поженились слишком молодыми (нам было соответственно двадцать и двадцать два с половиной), мы оба в полной мере понимали значение слова «обязательство». И пришли к обоюдному выводу, что это на всю жизнь, вне зависимости от обстоятельств. Данное обязательство помогло нам примирить наши различия.

Это обязательство помогло нам примирить наши различия.

После нескольких лет брака мы, к своему удивлению, поняли, что являемся полными противоположностями. Мой муж это мистер Чистюля, а я Королева Суматохи. Он любит все доводить до конца, я же все бросаю на середине. Ему нужно побыть в одиночестве, чтобы «подзарядиться». Я ненавижу быть одна, если это длится больше часа.

Хотя конфликт имел место, наше обязательство не дать распасться браку помогло найти решение. Оно состоит в том, чтобы научиться принимать своего партнера и давать ему возможность быть самим собой.

Понимание того факта, что, когда муж отправляется в свою «пещеру», чтобы все обдумать, он поступает как мужчина, его уход никак не связан со мной, и он вернется, дает мне уверенность. Мы даже шутили, что ему следует повесить на себя табличку с надписью «Ушел в „пещеру" вышел из „пещеры"».

Однажды я по неведению сунулась без приглашения в его убежище и попыталась помочь ему решить компьютерную проблему. Ох, какая это была ошибка! Наконец я смогла понять, почему он был так раздражен.

Я постепенно научилась принимать тот факт, что ему нужно побыть в одиночестве, чтобы «подзарядиться», а я ненавижу быть одна, если это длится больше часа.

Процесс овладения наукой принимать Уоррена таким, какой он есть, и позволять ему быть собой все время шел вперед. Различия не беда, они не дают страсти угаснуть. Потребность Уоррена побыть в одиночестве не означает того, что он не дорожит нашими отношениями. Наша любовь окрепла, расцвела и созрела.

Мы выдержали испытание образованием, тремя серьезными переменами работы, пятью детьми, различиями между мужчинами и женщинами, несхожестью характеров и темперамента. И в настоящее время мы стареющие родители, платящие дань обязательству, данному друг другу, нашей любви, заставляя ее действовать.

Чтобы наш брак существовал, требуется больше, чем *любовь*. Это требует обязательств, образования, умения, озарения и средств. Мы привнесли в супружество любовь и обязательства, а Джон Грей добавил образование, умение общаться и озарение».

Он не позвонит

Джози научилась справляться с беспокоящей ее проблемой: «В большинстве случаев, если Хэролд уезжал из города по делам, он не звонил. Я не могла поверить, что ему не хочется со мной поговорить. И когда он возвращался домой, я чувствовала такую боль, что мне не хотелось с ним общаться. Я просто не могла раскрыться, после того как меня так проигнорировали.

Для Хэролда это было еще тяжелее. Он говорил: «Если ты так без меня скучаешь, тогда почему отталкиваешь меня, когда я возвращаюсь? Казалось бы, ты должна быть счастлива видеть меня, поскольку теперь мы можем быть вместе». Его «логический» довод на меня не действовал.

Когда я прочитала книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры», то смогла взглянуть на это по-другому.

Прежде я все принимала на свой счет, но теперь знаю: муж не звонит не потому, что не хочет говорить со мной, просто он сосредоточен на работе. Но даже в этом случае стремится поскорее вернуться домой и быть со мной.

Я сказала мужу, дескать, ничего страшного, если от него не последует звонка, но если позвонит, то мне будет очень приятно. Теперь, когда Хэролд иногда звонит, я больше не принимаю это как должное, а стараюсь показать мужу, насколько я рада».

Контролировать гнев

Кэролин описывает свои улучшившиеся отношения с мужем. «Мне двадцать девять лет, я студентка. Моему мужу Фрэнку тридцать шесть. С тех пор как мы прочли «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры», наше общение изменилось. Давайте вернемся назад, в январь 1994 года, когда мы были вместе десять лет.

Мы с Фрэнком по-настоящему любили друг друга все эти годы, но у нас были серьезные проблемы. Он был крайне вспыльчивым, через два года мы пережили самый значительный и самый бурный скандал за все время наших отношений. Мы разошлись, сознавая, что очень любим друг друга, но просто «все делаем неправильно» и не можем нормально общаться друг с другом. Фрэнк присоединился к группе «борьбы с гневом», а я начала посещать психоаналитика. Спустя восемь месяцев мы с радостью могли сказать, что эта неприятная сторона наших отношений исчезла. Фрэнк научился пользоваться различными методиками — тайм-ауты, метод физического расслабления и тому подобное, — чтобы сдерживать свой гнев, а я узнала, что мое осуждение и критические замечания в адрес мужа были следствием собственной неуверенности.

Мы пережили самый крупный и самый бурный скандал за все время наших отношений.

После того как серьезные препятствия были устранены с нашего пути, мы решили, что наши отношения станут замечательными. Ха-ха! У нас появились проблемы куда серьезнее — проблемы общения. Фрэнк постоянно уходил в свою «пещеру», я обижалась и пыталась вытащить его оттуда. Эти серьезные проблемы заставили нас сомневаться в подлинности нашей любви друг к другу.

К счастью, психоаналитик посоветовал мне прочитать книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры». Мы с Фрэнком дали друг другу слово читать вместе по одной главе каждую неделю, но самая первая глава поймала нас на крючок. И с этого дня наша жизнь изменилась. Я позволяла мужу оставаться в его «пещере» и знала, что он поступает так для того, чтобы мы позже могли поговорить в обстановке большего понимания и сочувствия. И хотя мы до сих пор ссоримся, однако постепенно «вырастаем» из этих ссор.

Когда у меня появляется тенденция говорить не останавливаясь, Фрэнк понимает, что я действительно нуждаюсь в том, чтобы выговориться, пытаюсь понять, что меня беспокоит. Он помнит, что мы с разных планет, и не стремится меня «исправить». Я тоже поняла, что ему необходимо время от времени уходить в его «пещеру». И это вовсе не означает, что он меня не любит и не вернется обратно.

Я прислушалась к совету доктора Грея и сказала Фрэнку: «Знаешь, я начинаю испытывать беспокойство и обиду, так что лучше займись чем-нибудь своим». Так я и поступаю: отправляюсь по магазинам или звоню приятельнице. Это, в свою очередь, снимает давление с Фрэнка. Точно так, как указывает в одной из своих лекций доктор Грей — чем чаще вы используете методы ежедневного общения, тем реже мужчина уходит в свою «пещеру», а когда он удаляется туда, тем меньше времени он там проводит.

«Знаешь, я начинаю испытывать беспокойство и обиду, так что лучше займись какими-нибудь своими делами».

У нас до сих пор бывают очень напряженные моменты. И все-таки постепенно мы начинаем все лучше справляться с собственными эмоциями. Кто-то умный сказал мне: «Кэролин, вам с Фрэнком потребовалось десять лет, чтобы выстроить ваш путь общения. Дайте друг другу хотя бы половину этого срока, чтобы попрактиковаться и улучшить его». Благодаря доктору Грею мы научились делать это эффективно и искренне. Мы и правда раньше не знали, как наладить хорошее общение. Если партнер тебя огорчает, ты орешь, сердишься, дерешься и никогда не подставляешь под удар себя, говоря партнеру, что ты огорчен или тебе больно. Подобный опыт достался нам обоим от родителей.

Спасибо вам, доктор Грей, за вашу книгу, которая объясняет, что надо просто быть милыми друг с другом. Когда вы не стоите на верном пути общения с партнером, то не представляете, как это сделать. Теперь мы знаем и часто обращаемся к вашей книге».

Мой мозг «приклеился» к работе

Росс объясняет, что ему пришлось изменить. «Моя жена Бренда всегда жаловалась, будто я ее не слушаю. Она была права. Я пытался слушать, но через несколько минут возвращался к своим мыслям о рабочих проектах. Мой мозг «приклеился» к работе.

Прочитав книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры», я понял, что у меня нет убежища. Когда я возвращался домой, мысленно я все еще был на работе. Мне требовалось как-то отвлечься, чтобы снять рабочее напряжение. Я нуждался в деятельности-убежище.

Мне требовалось как-то отвлечься, чтобы снять рабочее напряжение.

Теперь, когда я возвращаюсь домой, то минут двадцать играю на компьютере или просто слушаю музыку. Это все, что мне нужно, чтобы расслабиться и забыть о работе. Потом я иду к Бренде и смотрю, могу ли чем-нибудь ей помочь, или просто начинаю разговор. Теперь я слушаю ее, не отвлекаясь. Она ценит то, что я отдаю ей все свое внимание, и жена не мешает мне, когда я нахожусь в моей «пещере».

Здоровая близость

Кэндис поняла следующее: «Я всегда мечтала о том, что однажды встречу моего очаровательного принца и с годами мы будем становиться все ближе друг другу. Но в реальной жизни ни один мужчина не подходил под описание. Все те, с кем я знакома, боялись близости. В какой-то момент они вдруг отдалялись. Когда же я смогу найти того, кто не будет нуждаться в годах терапии?»

Я хотела встретить такого мужчину, который раскрыл бы мне свою душу и поделился со мной чувствами и мыслями. Я хотела, чтобы мы были одной командой: он бы зависел от меня, а я от него. Но казалось, что через некоторое время партнер как-то отдаляется.

Когда я пыталась поговорить с ним, то всегда было «не о чем» или же он чувствовал, что на него давят.

Я была так удивлена, когда узнала, что мужчины вовсе не боятся близости и не нуждаются в годах лечения, они просто были выходцами с Марса. Для меня это оказалось открытием! Теперь, когда мой приятель замыкается в себе, я не паникую и не атакую его вопросами, пытаюсь заставить его говорить.

Мужчины не боялись близости и не нуждались в годах лечения, они были выходцами с Марса.

Теперь у нас прекрасные отношения. Большую часть времени все обстоит так, как мне того хотелось, но иногда я просто отпускаю моего партнера и верю, что он сам выйдет из своей «пещеры». К моему огромному удивлению, он так и поступает. Я всегда считала, что все мужчины, с кем была знакома, убегали от меня. Поняв мужчин и смысл их «пещер», я осознала, что сама отталкивала партнеров. Я благодарна за то, что познакомилась с новой моделью здоровой близости, которая достигается сочетанием уединения и времени, проведенного вместе. Это образец любви, когда ты независим и зависим одновременно».

Когда время, проведенное в «пещере», становится слишком долгим?

Сэлли нужны сигналы. «Я всегда гадала, когда время, проведенное в «пещере», становится слишком долгим. Постепенно поняла, что точный срок определить нельзя. Иногда это недели, а иногда всего несколько часов. Больше всего меня раздражало то, что я не понимала, когда он оттуда выходит. Я не хотела, чтобы на меня не обращали внимания, и, если он уже покидал убежище, у него оказывалось слишком много пространства.

Больше всего меня раздражало то, что я не понимала, когда он оттуда выходит.

Мне понравилась ваша идея ясных сигналов. Теперь, когда мой партнер выходит из «пещеры», он дает мне это понять. Прикасается ко мне и становится нежным. Он также знает, что чем дольше находился в «пещере», тем в большем проявлении любви я нуждаюсь, чтобы снова раскрылась ему навстречу. Очень тяжело не

принимать это на свой счет, когда вдруг на тебя перестают обращать внимание. Когда я научилась заниматься собой в этот период, это не только помогло ему не чувствовать давления, но и мне самой дало возможность не так сильно переживать «разлуку». Я ясно вижу, что чем меньше даю понять партнеру, что нуждаюсь в близости, когда он отдаляется, тем легче ему вернуться».

Повторить брак моих родителей

Мэри поняла, что у нее есть выбор. «Когда я вышла замуж за Стивена, мне не хотелось, чтобы мой брак походил на родительский. Но через несколько лет я обнаружила, что поступаю точно как моя мать.

Я уверена, она вела себя так, потому что не умела иначе. Когда мой отец уходил в свою «пещеру», мама донимала его придирками, жаловалась, задавала море вопросов и, наконец, критиковала за то, что он отдаляется. Она ругала отца за то, что несчастлива, и в конце концов отдалялась сама и переставала разговаривать.

Когда мой отец уходил в свою «пещеру», мама донимала его придирками, жаловалась, задавала море вопросов и, наконец, критиковала за то, что он отдаляется.

Я пообещала самой себе, что мы с мужем будем говорить и все выяснять. Однако все еще не понимала значения для мужчин их «пещер». Поэтому, когда Стивен отдалялся от меня, я старалась заставить его говорить. Наконец обнаружила, что упрекаю его, жалуюсь и задаю массу вопросов точно как мама. Я чувствовала, что муж не идет мне навстречу, и начинала ругать его. Я поняла, что вышла замуж за моего отца и стала похожа на мою мать.

Когда я прочла книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры», то выяснила, что Стивен *не* мой отец, но они родственники, поскольку оба с Марса. Эта книга дала мне возможность выбора. Пока его у меня не было, я поступала точно как моя мать».

ГЛАВА 4 Мы говорим на разных языках

После того как мужчины прочтут мои книги или посмотрят по видео записи моих семинаров, многие из них комментируют один пункт. Больше всего пользы им приносит понимание того, что

женщины общаются по другим причинам, нежели мужчины. Иногда кажется, что мы говорим на разных языках.

Женщины, как и мужчины, говорят для того, чтобы что-то прояснить и решить проблемы. Тем не менее разговор для женщин это способ выяснить, что именно она хочет сказать. И порой они говорят о своих чувствах, чтобы внести ясность и почувствовать себя лучше. В другое время женщина ощущает потребность поделиться своими чувствами, с целью стать ближе с партнером.

Инстинкт не помогает мужчине понять эти тонкости, потому что мужчина стремится использовать речь по ее прямому назначению — чтобы что-то доказать. Когда мужчины говорят о проблемах, то обычно они ищут их решение. Мужчина ошибочно считает, что когда женщина говорит о своих чувствах и проблемах, то его роль слушателя состоит в том, чтобы реально помочь ей ощутить себя лучше, предложив решение проблемы. Подобно пожарному в критической ситуации, ему не терпится добраться до пламени и погасить его. Когда женщина огорчена, мужчина стремится погасить огонь ее чувств, предложив выход из положения.

Когда женщина огорчена, мужчине хочется погасить огонь ее чувств, предложив выход из положения.

Научиться слушать *терпеливо* — а не просто *пассивно* — это новый навык для мужчины. Уже то, что мужчина сидит спокойно и сопротивляется острому желанию прервать женщину, значительно улучшает отношения. Партнерши благодарны за это. Счастлив тот мужчина, который осознал, что удовлетворить потребность женщины в общении и в том, чтобы ее выслушали, значит сделать главное для гармоничных и полных любви взаимоотношений. Когда мужчина становится хорошим слушателем, женщина всегда найдет в своем сердце возможность любить его и принимать таким, каков он есть.

Облегчить общение

Арт рассказывает: «Я никак не мог понять, почему Линдсей так много говорит об одних и тех же проблемах, особенно тогда, когда я ничем не могу помочь. Было таким облегчением узнать, что она не ждет от меня решения ее проблем. Общаться стало намного проще.

Если я могу просто слушать и мне не нужно решать ее проблемы, чтобы она почувствовала себя лучше, что ж, отлично, я могу это сделать.

После того как я целый день занимался различными проблемами, меньше всего на свете мне бы хотелось прийти домой и обнаружить еще один список вопросов, которые я должен решить.

После того как я целый день занимался всякого рода проблемами, меньше всего на свете мне бы хотелось прийти домой и обнаружить еще один список вопросов, которые должен был решить. Когда Линдсей говорила о проблемах, я всегда думал, что должен сделать что-то еще, прежде чем смогу расслабиться. Теперь я просто слушаю и расслабляюсь, зная, что для того, чтобы она почувствовала себя лучше, ей только надо ощутить, что ее слушают».

Мы говорим не то, что нужно

Лес научился подавлять свое инстинктивное желание тут же отвечать жене. «Когда Глория рассказывала о том, как она и дети провели день, что бы я ни сказал, все оказывалось невпопад. Она чувствовала, что ее не понимают, не ценят, даже нападают. Я не мог этого понять. Ведь это жене хотелось побольше поговорить, но стоило завести разговор, как дело кончалось тем, что мы оба испытывали раздражение. Глория жаловалась, будто я не слушаю, но как только звучал мой ответ, все становилось еще хуже.

Я научился молчать. И просто уходил в себя, стоило ей заговорить. Я по-настоящему уставал, мне становилось скучно. Все одно и то же, меня это не интересовало. После того как жена прочитала книгу «Марс и Венера вместе и навсегда», все начало меняться.

Она сказала мне, что по-настоящему ценит, когда я слушаю, как она рассказывает о своих чувствах, и что я на самом деле не обязан ничего ей отвечать.

Глория сказала мне, дескать, по-настоящему ценит, что я могу разделить ее чувства, и понимает, насколько мне должно быть тяжело просто слушать, особенно когда ей не хо проблемы. Она дала мне

понять, что как молчаливый собеседник я все равно ей очень помогаю.

Теперь я молчу. Понимание того, что тем самым оказываю помощь, все изменило. Мне нравится, когда жена говорит: «Спасибо, что выслушал, это правда помогает». Все теперь стало по-другому, когда я знаю, что, выслушивая жену, я даю ей то, в чем она нуждается. И уже понемногу начинаю общаться, я больше в курсе ее жизни, мне становится интересно. Я понял: чтобы Глория ощущала себя лучше, я вовсе не обязан решать ее проблемы. Теперь нам обоим хочется быть вместе. Жена чувствует, что я люблю ее и могу быть ей полезным».

Образец для взаимоотношений

Дэнни понял, почему они с женой ссорились. «Мы были женаты уже четырнадцать лет. И хотя любили друг друга, все время ссорились. Я считал, что Марша слишком отрицательно настроена. После нескольких лет хождения в консультацию по вопросам семьи и брака мы по обоюдному согласию разошлись. Когда я прочел книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры», то буквально был сражен. Поскольку узнал, что женщинам нужно поговорить об эмоциях и проблемах, прежде чем они смогут почувствовать себя более счастливыми и любящими.

Я буквально был сражен, когда узнал, что женщинам нужно поговорить об их чувствах и проблемах, прежде чем они смогут ощутить себя более счастливыми и любящими.

Я всегда считал, что Марша необоснованно критикует меня. Ее чувства создавали у меня ощущение, будто жена не ценит того, что я делаю. То, что я узнал о жительницах Венеры, помогло мне не принимать это на свой счет. И понял: оказываешься, негативистом был я. Марша просто делилась своими чувствами, а у меня появлялась реакция отрицания. Это вело нас по спирали вниз, заставляя говорить друг о друге гадости.

Я позвонил Марше и рассказал о своем открытии. Ее это заинтересовало, и мы вместе отправились пообедать. Было здорово неожиданно прийти к согласию. У нас нашлись слова, чтобы выразить чувства, и положительный настрой, чтобы поддержать друг друга.

Раньше мы не то чтобы не любили друг друга, но не могли общаться в позитивном ключе. Я действительно ее не слушал.

Теперь я использую книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры» как образец для наших взаимоотношений. Это как чертеж для постройки дома. Думаю, я сдался потому, что не знал, как себя вести. Теперь у меня есть план строительства наших взаимоотношений. Хочу сказать вам большое спасибо. Вы вернули мне самое дорогое, что есть в моей жизни».

Изучить обычаи планеты Венера

У Марты есть свои замечания по поводу умения слушать. «Признание того факта, что мужчинам тяжело быть хорошими слушателями, помогло мне оценить попытки Роджера выслушать меня. Вместо размышлений о том, что он недостаточно любит меня, чтобы внимать моим словам, появилось понимание — если Роджер предлагает решение проблемы, то делает это не потому, что его любовь ослабла, а оттого что забыл, в чем нуждаюсь я.

Когда он предлагает решение проблемы, он делает это не потому, что не любит, а оттого что забыл, в чем нуждаюсь я.

Он марсианин и все еще изучает обычаи Венеры. Нужно время, чтобы изменить старые привычки. Вместо того чтобы сердиться на него, я просто ласково говорю: «Я сейчас хочу побыть настоящей уроженкой Венеры, поэтому тебе не нужно ничего говорить». Роджер не занимает оборонительную позицию, а отвечает с улыбкой: «Ага». И все. Я продолжаю, а муж слушает».

Он извинился за то, что был таким нечутким

Маргарет рассказывает: «Когда я заговаривала о том, что меня беспокоит, Том, как правило, отвечал: «Ну и что?» либо: «Не заводись!» Это меня выбивало из колеи. Через некоторое время он вообще перестал мне нравиться. После того как Том прочитал вашу книгу, он извинился за свою нечуткость. И сказал мне, что будет внимательно слушать и не прерывать меня. Ого! Все изменилось. Теперь мне по-настоящему хочется провести с ним время. Я не только люблю его, но он мне здорово нравится».

Я просто не хотела говорить в пустоту

У Джессики своя история: «Когда я впервые услышала, как Джон Грей рассказывает об этом, мне не понравилось. Меньше всего хотелось бы, чтобы мужчина слушал меня через силу. У мужчины должно быть *желание* выслушать меня. Я просто не хотела говорить в пустоту. Мне нужен был равнодушный мужчина, которого действительно будет интересовать мой рассказ. Мне казалось унижительным просить мужчину выслушать, если я чувствовала, что ему этого не хочется. Мысль о том, что он станет время от времени кивать головой и механически вставлять: «Гм... гм... гм... на самом деле», не отвечала моим представлениям о близости. Но все же я попыталась и была удивлена, поскольку в результате почувствовала себя лучше.

Я не хотела, чтобы мужчина слушал меня, если ему на самом деле этого не хочется.

Мне понравилось, что я могу говорить и меня не прерывают. Такого раньше не случалось. Теперь никто не заканчивает за меня фразу, не предлагает решений, не комментирует, защищаясь. Это просто здорово! Сейчас, вместо того чтобы чувствовать, что мужчина не хочет *слушать*, я знаю, что он стремится выслушать, чтобы помочь. Возможно, слушать-то он на самом деле не *желает*, но *хочет* помочь, и поэтому я действительно ощущаю себя любимой!»

Проблема была у нее, а не у меня

Стив обсуждает свой процесс обучения: «Каждый раз, когда я виделся с моей бывшей женой, начинались неприятности. Она утверждала, что со мной невозможно разговаривать. Мне-то было все равно, но мы имели двоих замечательных детей. Когда они видели, что их родители обижаются и отталкивают друг друга, это разрывало им сердце.

У меня в отличие от жены не было проблем с общением. В конце концов, это она перестала со мной разговаривать, а ведь я адвокат, чья профессия давать советы. Ясно, что я могу зажать свои чувства в кулак и говорить рационально.

Наконец я понял, что раз жена не хочет со мной разговаривать, то, должно быть, часть проблемы заключается во мне. Применяя мои профессиональные навыки во время разговора, я всякий раз

устраивал жене суд. Когда она хотела рассказать о том, что чувствует, я все время прерывал, поправлял, объяснял причины ее обид. И постоянно опровергал выводы жены своими контраргументами, абсолютно не уважая ее чувства.

Всякий раз, когда мы разговаривали, я устраивал ей суд.

Прочитав вашу книгу, я написал ей письмо. Попросил прощения за то, что не уважал ее, и обещал в будущем выслушивать ее без уничижительных комментариев. Эти слова и мое понимание проблемы полностью изменили наши отношения. Я научился оставлять мои профессиональные навыки для работы и просто слушать жену и пытаться понять обоснованность ее точки зрения, даже если я с ней не согласен. Теперь мы не только мирно разговариваем, но и стали друзьями. Наши дети видят, что родители любят и уважают друг друга. Ваша книга это особенный подарок».

Я не нуждаюсь в исправлении

Эрика рассказывает: «Всякий раз, когда мы из-за чего-либо ссорились, дело кончалось тем, что камнем преткновения становился способ выяснения отношений. Он говорил, что это моя проблема, раз я чувствую себя несчастной, и если бы я жила одним днем и ценила, насколько хороша моя жизнь, то чувствовала себя лучше. И не придавала бы всему такого большого значения.

А я отвечала, дескать, он не понимает, что не любит меня, и что это вовсе не моя проблема. Я говорила ему, что не смогу с ним разговаривать, если он будет продолжать свои попытки меня переделать. Мне нужно было разделить с ним ответственность за наши проблемы и убедиться в законности моей позиции.

«Пусть мы спорим, мне просто нужно, чтобы ты услышал и понял мою точку зрения».

Когда я осознала, что мужчины автоматически хотят решить проблемы, то смогла изменить мой подход. Теперь, когда мы начинаем спорить, напряжение спадает из-за того, что я сначала молчу, а потом постепенно начинаю готовить его к тому, что хочу сказать.

Я произношу следующее: «Ты не обязан со мной соглашаться. Все в порядке. Мне просто нужно, чтобы ты услышал и понял мою точку

зрения. Мы не должны решить эту проблему немедленно. Если ты просто послушаешь меня, тогда я тоже смогу выслушать то, что ты хочешь сказать. Мне от этого станет намного лучше».

Когда я так говорю, он вдруг успокаивается и слушает. Нам не надо сражаться. Он получает возможность оказаться правым, а я — поделиться с ним моими ощущениями и выразить их без того, чтобы меня прерывали или исправляли».

Ты не понимаешь

Пол делится с нами: «Моя жена привыкла всегда жаловаться: «Ты не понимаешь!» Она до сих пор еще так говорит, но теперь, после того как мы побывали на ваших практических занятиях, уже не ссоримся из-за этого. А раньше, стоило жене сказать, что я не понимаю, я сразу принимался оспаривать этот тезис. Иногда даже объяснял, что лучше нее самой понимаю причины ее беспокойства. Этот метод определенно не срабатывал.

Одно небольшое изменение все совершенно преобразило. Теперь, когда жена заявляет, дескать, я ее не понимаю, я догадываюсь, что на самом деле она говорит, что ей нужно сказать мне больше, прежде чем я смогу ее до конца понять. Я научился отвечать ей: «Ладно, ты права. Я не понимаю. Продолжай». В результате наши ссоры прекратились.

«Ладно, ты права. Я не понимаю.

Продолжай». Одно это изменение прекратило наши ссоры.

Я выяснил: когда ей удастся продолжать говорить и я ее не прерываю, жена обязательно становится более любящей по отношению ко мне. Хотя это занимает немного больше времени, чем мне бы хотелось, она в конце концов чувствует, что ее поняли.

Мне было тяжело признать, что я ее не понимаю, особенно в том случае, когда считал, что это не так. Но в конце концов до меня дошло: раз у жены не возникает ощущения, что ее поняли, значит, я определенно не понимаю ее так, как ей нужно. Когда я просто согласился с тем, что не понимаю ее, она получила то, в чем нуждалась. При такой поддержке жена может продолжать делиться своими чувствами и выяснить, что еще она ощущает. Признание того факта, что я

ее не понимаю, на самом деле помогает ей почувствовать себя понятой».

Подавить гнев и получить то, что мне нужно

Джерри излагает свою историю. «Как-то раз моя жена пришла домой очень обеспокоенная проблемами, которые возникли у меня на работе. Моей нормальной реакцией было рассердиться, раз она дает мне советы, сомневается во мне и на самом деле забирается на мою территорию. Вместо того чтобы сердиться, я начал хитрить и попытался не принимать ее замечания и страхи на свой счет.

Вместо того чтобы сердиться, я попытался не принимать ее замечания и страхи на свой счет.

Я понял, что она уроженка Венеры и ее способ справляться с проблемами — поговорить о них. Дав жене то, в чем она нуждалась, я попросил ее о том, что было необходимо мне самому. Когда жена закончила делиться своими переживаниями, я сказал: «Знаю, что ты тревожишься и тебе важно об этом поговорить. А мне нужно услышать от тебя, веришь ли ты, что я обо всем позабочусь, и испытываешь ли радость, что я здесь, чтобы со всем справиться».

Ощувив, что ее выслушали, жена смогла дать мне ту поддержку, в которой я нуждался.

Она очень охотно сказала, что верит мне и очень благодарна за то, что мы вместе. Я улыбнулся, обнял ее и почувствовал себя лучше, вместо того чтобы ощущать дискомфорт из-за ее переживаний и эмоций».

Сигналы тревоги

Сэм рассказывает о своих открытиях. «Я понял: если Тайэ ведет себя очень сердечно, но неразговорчива — это сигнал тревоги. Значит, у нее внутри что-то зреет, и если не заставить ее в скором времени заговорить, все станет еще хуже. Когда Тайэ кажется отстраненной, вместо того чтобы не обращать внимания, я замечаю это. Выходит, я чего-то не сделал или какой-то мой поступок неверный.

Когда Тайэ кажется отстраненной, вместо того чтобы не обращать внимания, я замечаю это.

Если я не замечаю, что она огорчена, Тайэ ощущает это как нечуткость. И если в конце концов она начинает разговор, чтобы выразить свои чувства, то огорчается еще больше, и на то, чтобы все уладить, уходит намного больше времени. Моя готовность заметить ее состояние и спросить, в чем дело, дают возможность поговорить о любых чувствах, которые зреют у нее в душе».

Отправляемся на рыбалку

Харви понимает нужды своей жены. «Когда Ребекка желает поговорить, ведет себя так, словно ей этого совсем не хочется. И стоит мне начать разговор, она начинает с заявления, что говорить, собственно, не о чем.

Я спрашиваю: «Что случилось?», а Ребекка отвечает: «Ничего». Обычно после такого ответа я считал свой долг исполненным и шел смотреть телевизор. Это было большой ошибкой.

Теперь я научился не воспринимать ее слова буквально. Когда Ребекка говорит, что говорить особенно не о чем, я догадываюсь, что жене на самом деле хочется побеседовать, но ей необходимо, чтобы я задавал ей вопросы, и тогда она постепенно разговорится. Вместо того чтобы уйти, я начинаю «ловить рыбу»: продолжаю задавать ей вопросы до тех пор, пока не получу «улов».

Вместо того чтобы уйти, я начинаю «ловить рыбу». И продолжаю задавать ей вопросы до тех пор, пока не получу «улов».

Ребекке даже не нужно, чтобы я слушал. Ей хочется, чтобы я заметил ее желание поговорить, настроился на ее проблемы, осознал причину ее огорчения. Чтобы я задавал вопросы, которые продемонстрируют мою осведомленность о происходящем в ее жизни.

На рыбалке ведь тоже требуется терпение. Но когда я наконец задаю правильный вопрос, Ребекка начинает открываться.

Я привык считать, что, если Ребекке хочется поговорить, ей следует просто прийти ко мне и начать беседу. Я веду себя именно так. И начинаю понимать: для уроженок Венеры осознание того, что кто-то заботится о них и приглядывает за ними, приносит удовлетворение. Мне нравится быть таким парнем».

Я слушаю, потому что люблю тебя

Венди рассказывает: «Больше всего в Джеральде мне нравится его готовность выслушать. Стоит возникнуть проблеме, мы говорим об этом. Даже когда ему было бы легче пропустить все мимо себя и посмотреть телевизор, он готов сесть и слушать. Порой мне приходится говорить нечто определенно неприятное или высказывать неверное суждение. Джеральд не всегда соглашается, и не всякий раз ему доставляет удовольствие что-то слышать, но он все равно так поступает».

Джеральд отвечает: «Венди определенно права. Слушать о ее чувствах тяжело. Какая-то часть меня хочет сбежать, но я остаюсь, потому что понял, насколько это для нее важно. Хотя мне не всегда нравятся ее слова, я слушаю, поскольку люблю ее и знаю, что ей требуется от меня подобного рода поддержка.

Слушать о ее чувствах тяжело.

Какая-то часть меня хочет сбежать, но я остаюсь, потому что понял, насколько это для нее важно.

Я даже говорю ей: «Мне это очень сложно, но я хочу выслушать тебя и осознать твои чувства, потому что люблю тебя». Когда я говорю это вслух, то не только помогаю Венди почувствовать мою готовность слушать. Мне и самому становится легче. Это словно напоминает еще раз, что любовь — ответ, и когда я слушаю, то даю ей любовь, в которой она нуждается. Это самый эффективный способ дать жене то, в чем она нуждается больше всего».

Гнев прорывается, когда мы пытаемся поговорить

Брюс рассказал мне свою историю. «Мы женаты уже двадцать лет. Для нас обоих это второй брак. Мы соединили две семьи — трое моих и один ее ребенок — и воспитали всех четверых детей. С первых дней брака мы испытывали серьезные проблемы с общением. Часто не доверяли друг другу и занимали оборонительную позицию. После того как дети покинули дом, наш брак стал еще хуже, и мы почти расстались на какое-то время. Многие годы у нас были отдельные спальни. Гнев и обида прорывались наружу как раз тогда, когда мы пытались что-то обсудить, даже если речь шла о мелочах.

Когда я прочитал вашу книгу, то обнаружил вещи, о которых Гретхен говорила мне на протяжении многих лет. Я на самом деле не понимал, о чем она ведет речь и почему это так важно. Кроме того, увидел и то, что сам пытался безуспешно сказать жене. Я нашел объяснение тому, что пережил, но в чем не находил положительной перспективы. Меня возбуждала надежда обрести наконец способность общаться.

Но Гретхен не разделяла мой энтузиазм. Она ответила мне так: «Поверю, когда увижу. Если ты изменишься, подумаю над этими идеями». Вместо того чтобы в ответ на ее недоверие занять оборонительную позицию, я осознал правомерность чувств жены. Я понял, что, после того как многие годы она ощущала пренебрежение с моей стороны, понадобится время, чтобы залечить раны и вновь обрести доверие. Я также понял, что моя мягкая настойчивость, с которой я старался измениться и научиться слушать, помогает ей справиться с ее сопротивлением. И мне помогает тоже. Конечно, нелегко начинать все сначала, когда каждый ваш шаг встречает недоверие и сопротивление. Тем не менее я ощущал, как становлюсь сильнее, и это чувство мне понравилось.

Моя мягкая настойчивость оказалась как раз тем, что ей было нужно для того, чтобы перестать сопротивляться.

Когда казалось, что это не срабатывает, то, вместо того чтобы изливать свой гнев на Гретхен, я начал изливать мои чувства в «любовных письмах», как вы предлагаете делать в своей книге. Начал с того, что испытывал сильный гнев, огорчение, а кончил тем, что ощутил облегчение и прилив любви. Эта любовь помогла мне понять Гретхен, и я снова попытался стать лучшим слушателем.

У нас с женой были моменты нежности и короткие периоды общения. И все-таки мы порой еще держимся на расстоянии, пребывая начеку. Но при всех многочисленных отрицательных воспоминаниях у нас есть надежда. Меня стала больше радовать моя жизнь и ее возможности.

Я могу яснее видеть проблемы наших взаимоотношений и знаю, что делать. Я больше люблю себя, свою жену и окружающих. В мою жизнь вошли новые люди и вернулись старые друзья. Это новое измерение жизни, в котором я чувствую себя замечательно.

Мы с Гретхен все еще огорчаем друг друга. В таких случаях я обычно говорил: «Ох, нет! Только не это! Сумеет ли она когда-нибудь справляться с житейскими проблемами и отстанет от меня!» Теперь я дошел до того, что могу сказать: «Что ж, значит, мне следует научиться еще и этому. Я сейчас расстроен, но знаю, что с этим делать. Я могу выйти и написать любовное письмо или отправиться погулять, чтобы все обдумать и успокоиться».

Хотя эти огорчения не доставляют радости, как и необходимость с ними справляться, мне всегда кажется, что я по-новому могу взглянуть на себя и свою жену. В результате учусь легче воспринимать себя самого и надеюсь, что и жену тоже. Осознав, почему мы не понимаем друг друга, я снова обрел надежду. Это было необыкновенное путешествие».

Лучше относиться к себе

Рассказывает Рената: «Когда я узнала о наших различиях, это помогло мне лучше относиться к себе. Возвращаясь домой из отпуска, проведенного в Южной Каролине, я начала размышлять вслух о том, что мне нужно сделать дома на следующей неделе, потом в следующем месяце, в предстоящие три месяца и так далее.

Свою речь я закончила словами: «Да, и через полгода мне надо сходить к дантисту». Тогда мне пришли на ум слова Джона Грея о том, как женщины думают. Они это делают не только вслух, но и с нацеленностью на перспективу. Благодаря Джону Грею я чувствую себя нормальной, такой, какая я есть.

У меня четыре сына, и они обычно критикуют меня за то, что я размышляю вслух, «бормочу». Но теперь мне известно: я уроженка Венеры и просто думаю вслух».

С нашим браком было все в порядке, но не хватало радости

Йен описывает, как они с женой стали лучше общаться. «Десять лет назад Эллен захотела провести романтический уик-энд вне дома. Я очень любил мою жену, но стал замечать, что в нашей жизни все какое-то одинаковое — секс, общение между собой и с детьми. С браком было все в порядке, но не хватало радости. Мне казалось, что наши взаимоотношения ничем не подпитываются. У нас всегда была любовь и обязательства, нет вопросов. Я знал, что останусь с Эллен

до конца жизни. Все остальное кипело — бизнес, дети, но брак стал каким-то пресным. Мои обязательства никуда не делись, но эмоциональный запас иссяк.

Поэтому я убедил Элен расстаться с ее идеей отдыха и отправиться на семинар Джона Грея. В первые же пять минут я понял, что мы попали туда, куда надо. Грей начал с рассказа о тех ошибках, которые *он* совершил в своих отношениях, и в ту же самую минуту я почувствовал, как тяжелая ноша упала с моих плеч. Мне не требовалось быть потрясающей личностью! Я не должен чувствовать себя ответственным за то, чтобы отношения стали совершенством, чтобы создать наше счастье. В первые две минуты открытость Джона и его раскрепощенность заставили меня почувствовать себя лучше.

И потом я обрел эмоциональный язык. Моя душа не спала. Я был силен физически, так как преподавал физкультуру. Но у меня не было эмоционального языка, и я испытывал чувства, которые мне никогда не удавалось выразить или описать.

Определенного рода общение всегда казалось угрожающим моей мужской силе. Я был уязвим, боялся выразить разочарование и чувство неудовлетворенности, поскольку считал — если дам понять, что испытываю такие чувства, то поставлю под угрозу все взаимоотношения. Я считал, что всегда должен иметь решение для любого вопроса и полностью себя контролировать. В этом браке я должен быть сильным мужчиной, разве не так?

Я считал, что всегда должен иметь решение для любого вопроса и полностью себя контролировать.

Но, к моему удивлению, с теми методами общения, которые преподавал Джон, во мне все открылось. Я почувствовал связь с моим собственным «Я», исчезла тяжелая ноша, и появилось новое видение многих вещей. Я почувствовал себя свободнее, как не ощущал себя очень-очень давно. Я полюбил самого себя, и любовь к жене вспыхнула вновь. Меня охватило потрясающее чувство надежды.

Что послужило причиной такого расцвета чувств? Я смог наконец дать слово тем эмоциям, которые никогда раньше не находили выражения. Научился прежде всего давать Элен возможность высказаться. Прекратил ловить себя на том, что все время пытаюсь

изменить ее ощущения. Я перестал пытаться постоянно предлагать решения. Вместо этого стал слушать и, после того как жена высказывалась, делился моими мыслями, чувствами и переживаниями, а она, в свою очередь, слушала.

В практическом смысле результатом этого семинара — непреходящим результатом — стало то, что при наших спорах с женой мы теперь намного быстрее можем прийти к согласию. Я больше не злюсь так долго, как раньше. Обычно же дулся, становился угрюмым и заводился все сильнее и сильнее. Теперь время, которое я на это тратил, значительно сократилось. С теми навыками, что показал нам Джон, мне нетрудно вернуться к равновесию и любви, не боясь «конфронтации».

Я обычно дулся, становился угрюмым и заводился все снова и снова.

Например, если Эллен делает то, что меня раздражает, я могу сказать ей об этом, вместо того чтобы подавлять мои чувства или (что делал в прошлом) повышать голос, пытаюсь контролировать мой гнев, и в результате просто выпаливать то, что думаю. Этот новый подход оказался наполненным уважением. Он помогает слушать и Эллен и *мой* собственный внутренний голос.

Как только новые способы общения превратились в привычку, стало очевидно, что они по-настоящему действенны. Они снабдили меня дорожной картой, чтобы я смог подняться на более высокий эмоциональный уровень. Я всегда могу это сделать на физическом, интеллектуальном и профессиональном уровнях, но теперь я знаю дорогу и на эмоциональный уровень тоже.

Изменения коснулись *всего*. Мы с женой намного сблизились, наше общение усилилось в десятки раз, и наша сексуальная жизнь ожила, стала такой же, как в начале. И так продолжается до сегодняшнего дня. Но, наверное, самый удивительный эффект новое понимание разницы полов и умение слушать произвели в моих отношениях с сыном и дочерью.

Так как я стал терпимее к себе самому и совершаемым мною ошибкам в качестве мужчины и отца, я стал с детьми более терпеливым, более сочувствующим. Так как теперь я поддерживаю себя и

жену эмоционально, я также могу относиться и к детям. Раньше я вел себя с ними как диктатор, хотя под этим скрывалась любовь. Теперь мои дети очень экспрессивны в своих эмоциях и чувствуют себя уютно и среди сверстников и среди взрослых, куда уютнее, чем ощущал себя я в их возрасте. Когда видишь, как они получают преимущество благодаря тому, что я сам почерпнул в работе Джона, то испытываешь удивительное удовлетворение.

Как отец я стал более терпеливым, сочувствующим и оказываю детям большую поддержку.

Мы регулярно общаемся всей семьей, и если возникают конфликты, знаем, как преодолеть это. Основываясь на технике слушания, предложенной Джоном, каждый ощущает, что его выслушали. И взрослые и дети в любое время могут потребовать созвать семейный совет, чтобы высказать свои мысли. Теперь благодаря этому наши дети хорошо развиваются.

Так что у нас есть что им дать. Обретение нами способов общения — это наш истинный подарок сыну и дочери. Они видят, как мы общаемся, ссоримся, но миримся и приносим извинения, дав взаимное обязательство, что это должно работать. Мы знаем: давая что-то друг другу, мы даем это и детям».

Любовь с первого взгляда

Эллен предлагает свое видение ситуации. «Это началось двадцать лет назад. Мне исполнилось тогда двадцать четыре года, я была знакома с этим мужчиной три недели и решила, что хочу выйти за него замуж. Три месяца спустя мы были уже женаты.

Мы на самом деле были очень похожи. Родители Йена развелись, когда ему было четырнадцать, а я потеряла отца в одиннадцать лет. Так что нас обоих воспитывали только матери.

Первые три года нам было очень весело, мы радовались нашим детям. Но через семь лет после нашей свадьбы до десятого года совместной жизни мы не так много занимались сексом, и это меня очень сердило. В наших отношениях не хватало жизни, хотя мы оба дорожили браком.

Через десять лет мы не так много занимались сексом, и это меня очень сердило.

Йен решил, что мы должны побывать на семинаре Джона Грея. Честно говоря, я боялась. А вдруг мы обнаружим, что неправильно выбрали партнера, или выяснится, что я не люблю Йена или он не любит меня.

Но то, что произошло, было настоящим катарсисом. Мы узнали пути, которые помогли нам жить вместе. Самым главным для меня как для женщины было то, что я стала более уязвимой. Я поняла на семинаре, что находилась на мужской стороне жизни — то есть всегда была сосредоточена на том, чтобы решать проблемы остальных, и не обращала внимания на мои собственные нужды и чувства. Джон показал нам, как женщина нуждается в том, чтобы говорить, говорить, говорить. И что это естественно для нее.

Вторым, более личным, открытием стало то, что во время семинара я глубоко прочувствовала свои ощущения от потери отца. Я никогда не переживала из-за этого, но начала вдруг плакать. Джон заметил мои слезы, вызвал меня вперед и спросил, не хочу ли я поделиться моими чувствами. И тут я поняла свои ощущения — меня бросили мужчины, я не могу доверять им, не могу быть уязвимой перед мужчинами. Джон вызвал Йена, чтобы тот поддержал меня, когда я рассказывала о своих чувствах к отцу. Позволить Йену стать свидетелем этого стало для меня невероятным переживанием!

Если мы, женщины, сможем просто *поверить* и научить мужчин *не пытаться нас исправить, а лишь слушать*, тогда наши сердца откроются сами, и мы почувствуем себя ближе к мужчинам. Это произошло со мной. Переживание улучшило наши взаимоотношения во всем — нашу интимную жизнь, нашу близость, наши отношения с детьми. Мы перестали ставить между собой детей, чтобы сохранить дистанцию между мной и Йеном.

У нас есть способы выражения наших потребностей, ощущений, того, что нам нравится и не нравится, и мы не чувствуем, будто нас поймали на крючок, не принимаем все на свой счет.

Если бы не семинар Джона, не знаю, где бы мы сейчас были. А благодаря ему мы партнеры в нашей жизни. У нас есть способы выражения наших потребностей, ощущений, того, что нам нравится и не нравится, и мы не чувствуем, будто нас поймали на крючок, не

принимая все на свой счет. То, что мы узнали, позволило нам не только любить, но и услышать друг друга, попытаться оказать взаимную поддержку в том, что мы просим и чувствуем.

Как мы должны сделать своего партнера счастливее? Мы оба стараемся поддерживать романтику в браке. Мы отдаем предпочтение тому, чтобы поработать над нашими отношениями перед совместным весельем. Проводим время отдельно от детей, дабы быть романтичными, и проводим время врозь, чтобы каждый занялся своим делом. Когда мы снова встречаемся, то чувствуем, как соскучились друг без друга, и у нас оказывается больше того, чем можно поделить.

Как я делаю Йена счастливее? Что ж, ему нужно, чтобы ему доверяли, поэтому я воздерживаюсь давать ему советы и что-то предлагать, если только он сам об этом не попросит. Я стараюсь хвалить его за все его дела.

Как поступает Йен для того, чтобы я была счастлива? Он слушает. Муж делает для меня милые пустяки, приносит, например, чашку чая каждое утро. Охотно участвует в процессе воспитания детей. Но самое лучшее — это его невероятное уважение ко мне. Он ценит меня и ждет от детей того же. Вот так мы делаем друг друга счастливыми».

Говоруны и мыслители

Вот история Сюзанны. «Мне сорок семь лет, и десять лет я замужем. Мы с моим мужем Риком знакомы двенадцать лет, детей у нас нет.

Первые несколько лет нашего брака я чувствовала, что мы недостаточно общаемся между собой. В нашей семье я «говорун», а Рик — «мыслитель».

Я все время пыталась заставить его раскрыться, поделиться со мной своими мыслями и чувствами, но без толку. В моем предыдущем браке я не нашла общения и была полна решимости сделать так, чтобы в этот раз все было иначе, в противном случае меня определенно ожидает очередной крах.

Подобно многим парам, мы не умели выразить себя. Рик не знал, как словами передать свои чувства, а я не представляла, что нужно

сказать, чтобы заставить его раскрыться. Я поняла, что злюсь и раздражаюсь все больше и больше. Из нашего брака ушел смех.

Стоило мне заговорить, я увидела, как он замыкается и занимает оборонительную позицию.

Я посмотрела «Опру» и узнала, как лучше общаться. Потом попыталась объяснить это Рикку, когда тот пришел домой. Стоило мне заговорить, я увидела, как он замыкается и занимает оборонительную позицию. С этой его обороной мне было очень сложно справиться. Дело кончилось ссорой. Потом где-то неделю или две Рик старался быть внимательным, помогать мне, а затем мы вернулись на исходную позицию.

Кроме обороны Рика больше всего меня заботило то, что я чувствую себя так, будто меня не любят, а просто используют. В моей жизни мне нужен был мужчина, который взял бы на себя всю ответственность. Мне же казалось, что я в одиночку занимаюсь хозяйством, делаю всю домашнюю работу, обо всем забочусь, а в ответ даже «спасибо» не получаю. Моя обида стала расти. У Рика всегда есть чистое белье, свежие рубашки. Почему же тогда я не могу открыть мои ящики и шкаф и обнаружить там готовые вещи к носке? И тут я осознала, что больше не люблю мужа и не знаю, что делать дальше.

У меня начала формироваться беспокоившая меня привычка. Каждые несколько недель, когда эмоции перехлестывали через край, я пыталась объяснить Рикку мои чувства, но только плакала. Он обещал больше помогать по дому. Но больше чем на неделю — две его не хватало.

Тогда я услышала о вашей книге «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры». Потом узнала, что вы ведете семинар в Нью-Йорке. Я спросила Рика, пойдет ли он, и тот согласился. И это лучшее, что могло с нами случиться!

Когда вы заговорили, Рик услышал *мои* слова, произнесенные *вашими* устами. Он узнал нас в вашем рассказе. Самыми важными стали ваши слова, что на самом деле возбуждает женщин — когда мужчина выносит ведро, моет посуду, отправляет белье в стиральную машину и т.п. Рика это удивило. Я думаю, что многие

мужчины удивляются. Мы говорили об этом по дороге домой, и с этого вечера наши отношения изменились.

Когда вы заговорили, Рик услышал мои слова, произнесенные вашими устами.

Он увидел нас в вашем рассказе.

Теперь без просьб Рик выносит мусор, моет посуду, пускает стиральную машину, пылесосит, занимается всеми счетами и тому подобным. А я благодарю его, когда он делает что-то для меня.

Мы свободно общаемся, но это требует усилий... Это не всегда происходит одновременно. Муж уделяет время тому, чтобы меня выслушать, даже когда ему хотелось бы заняться чем-нибудь другим. Если я по лицу Рика вижу, что у него что-то на уме или я сказала то, что ему не нравится, я подбадриваю его, чтобы он высказался. Если муж не хочет говорить, я на него не даю. Мне кажется, именно потому, что он не испытывает давления, Рик все чаще хочет поделиться тем, что происходит.

Я подбадриваю его, чтобы он сказал, что думает. Если он не хочет говорить, я на него не даю.

Мы каждый день говорим друг другу: «Я люблю тебя». Мы не уходим из дома без прощального поцелуя и, возвратившись, обязательно целуемся. С самой первой нашей встречи Рик всегда звонил мне хотя бы один раз в день, чтобы узнать, как у меня дела. И он всегда говорит, когда его ждать к ужину.

Стоит упомянуть о том, что случилось однажды. Я пекла печенье к Рождеству и случайно положила соды вдвое больше, чем требовал рецепт. Я начала выпекать печенье, и первая же порция оказалась соленой на вкус. Пришлось все тесто выбросить и начать заново. Разумеется, у меня не оказалось достаточно продуктов для второго замеса, и пришлось бежать в магазин.

Перед тем как уйти, я спросила Рика, поможет ли он мне, когда я вернусь. Он сказал: «Почему бы тебе не заняться этим завтра?» Я ожидала не такого ответа и, ничего не сказав, ушла в магазин. Когда через десять минут вернулась, Рик, вероятно, уже все обдумал, потому что встретил меня на пороге со словами: «Я тебе помогу. Только скажи, что мне нужно делать».

Меня охватило чувство огромного счастья. Два года назад он бы сидел в своем кресле, пока я пекла печенье заново.

Два года назад он бы сидел в своем кресле, пока я пекла печенье заново.

Как я уже сказала, это требует постоянных усилий. С плохими привычками тяжело расставаться. Но я испытываю настоящую радость от того, что мы оба стараемся сделать друга друга счастливыми. Если один из нас неумышленно огорчает или сердит другого, то он признает свою неправоту, просит прощения, и все встает на свои места.

Сейчас мы счастливы как никогда, и наши отношения становятся все лучше».

ГЛАВА 5 Машетвие марсиан

Когда я путешествую по стране со своими семинарами, меня глубоко трогают истории, рассказанные теми парами, что расстались или даже развелись, но после прочтения моих книг снова соединились в любящем союзе. Хотя от участников моих семинаров такие истории слышишь часто, я никогда не думал, что какая-либо из моих книг и мои идеи могут дать такой эффект.

При сегодняшнем числе разводов истории марсиан и уроженок Венеры, которые вернулись к любви, вдохновляют. Чтобы залечить раны, нанесенные в браке, или укрепить союз, как правило, требуется множество факторов, которые могут привести в замешательство. Но все начинает приобретать смысл, стоит только понять разницу между мужчинами и женщинами.

Как мужчины совершенствуются в любви

Мужчины совершенствуются в любви в результате того, что сначала приближаются, а потом отдаляются. Мужчина подобен резиновому жгуту, который растягивается, прежде чем вернуться в начальное положение. Старая поговорка, гласящая, что «на расстоянии сердце становится нежнее», верно описывает мужскую способность любить. То приближаясь, то отдаляясь, мужчина совершенствуется в любви. Женщины постоянно убеждаются в том, что если давать мужчине возможность уйти, то он вернется более любящим, чем раньше.

Старая поговорка, гласящая, что «на расстоянии сердце становится нежнее», верно описывает мужскую способность любить.

Когда отношения заканчиваются или приближаются к концу, мужчина иногда обретает то самое необходимое расстояние, позволяющее ему понять, как он любит свою партнершу. У него появляется повод начать сначала. Все, что ему нужно, это осознать, что было не так и как это можно исправить. Без этого понимания мужчина может не позволить себе вернуться.

Многие мужчины сожалеют о том, что отношения закончились, но смиряются с этим, так как не знают, в чем причина. Мужчина сдается, если чувствует, что не может сделать женщину счастливой. Тем не менее основных выводов книги «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры» достаточно для того, чтобы мужчина понял, что было не так и как это можно исправить. Это понимание позволяет ему снова взять на себя обязательства, чтобы отношения начали работать.

Как женщины совершенствуются в любви

Женщины совершенствуются в любви, когда чувствуют, что могут получить поддержку, в которой нуждаются. Они сдаются, как только прекращается общение. Подобно волне, женщина разбивается в любви, но не способна снова подняться. Без подпитывающего общения она начинает ощущать себя нелюбимой, чувствует, что только отдает, но не получает нужного. В результате возникает обида на партнера. У женщины создается впечатление, что ей больше нечего дать, при этом нет возможности получить желаемое, и в результате она уходит.

Чем больше женщина обижается на партнера, тем сильнее увязает в трясине ощущения, что ее счастье зависит от него. После разрыва она может почувствовать личную ответственность за удовлетворение собственных потребностей. Если ей удастся получить желаемое от друзей и семьи, волна снова поднимается, и женщина вновь обретает чувство любви.

При правильном ходе вещей женщина способна удовлетворить свои потребности благодаря друзьям и выяснить, что может быть

счастлива без партнера. Чувствуя себя более независимой и уверенной в себе, она получает возможность забыть и простить. При новом понимании того, как она способна получить желаемое от взаимоотношений, ее сердце вновь способно открыться навстречу любви и доверию.

В тысячах случаев основные идеи книги «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры» помогли женщинам увидеть их роль в тех проблемах, что поражают разваливающиеся взаимоотношения. Они понимают, что их любили больше, чем им казалось. Благодаря этому более глубокому пониманию мужчин женщина не чувствует себя больше не способной с успехом добиваться любви и поддержки, необходимых ей для того, чтобы продолжать отдавать и любить. Вместе со здоровым чувством ответственности эта вновь обретенная уверенность спасает браки.

Чувствуя себя более независимой и уверенной в себе, женщина получает возможность забыть и простить.

Для многих женщин идей книги оказалось достаточно, чтобы вновь вдохновить их на поиски любви. Довольно часто женщина понимает, что ее любовь к партнеру возродилась и, вернувшись, стала крепче, чем прежде. Она понимает, что дело было не в том, что партнер не любил ее, просто он выходец с Марса и не знает, как дать ей необходимую поддержку. Она, уроженка Венеры, не сознавала, что мужчины чувствуют и думают иначе.

Наша цель — любовь

Благодаря обновленной готовности мужчины оказать женщине необходимую поддержку или осознанию женщиной того факта, что она может эту поддержку получить, тысячи пар снова соединились в любви. Их истории по-настоящему вдохновляют, потому что они рассказывают о самой лучшей стороне человеческого существа. Ведь истинный смысл нашего путешествия в этом мире — это любить и быть любимыми. Такова наша цель. Достижение ее заставляет проявиться всему тому хорошему и доброму, что заложено природой в человеке. Триумф этих пар отражает наш собственный успех каждый раз, когда мы снова подчиняемся любви. Хотя некоторые из этих историй описывают пары, воссоединившиеся после разрыва

или развода, те же самые принципы идут в ход, когда мы делаем только шаг навстречу любви.

Он этого терпеть не мог и однажды просто ушел

Со слезами на глазах Аннет рассказывает свою историю: «Мы были в разводе, когда мой муж Брюс прочитал вашу книгу. Я не могу выразить словами, насколько нам сейчас хорошо. У нас растет дочка, и мы так счастливы. Мы ссорились годами. Муж работал в авиакомпании и, возвращаясь домой, был таким отстраненным. Я всегда пыталась восстановить связь между нами, выводя его на разговор. Брюс этого терпеть не мог и однажды просто ушел.

Спустя полгода после нашего развода Брюс прочитал вашу книгу. Он позвонил мне и рассказал об идее «пещеры». Потом добавил, что понял, почему для меня было так важно поговорить. Он безумно скучал без меня, но не знал, что делать. Ваша книга дала ему смелость попробовать еще раз. Мы снова и снова слушаем ваши пленки и читаем ваши книги. Мы так благодарны за то, что счастливо живем в браке».

Я любил ее, но не был влюблен

Том рассказывает: «Мы были женаты двадцать три года. Я любил Кристи, но не был в нее влюблен. Мы никогда не хотели причинить друг другу боль, но не были счастливы вместе. Жизнь текла однообразно. Нам больше не о чем было разговаривать. Мне хотелось, чтобы после развода мы остались друзьями. Хотя мы побывали у разных консультантов по вопросам семьи и брака, Кристи попросила меня пойти вместе с ней на семинар Джона Грея. Просто для того, чтобы посмотреть, нельзя ли что-нибудь сделать для спасения нашего брака.

Я был уверен, что все кончено, но чтобы она лучше себя чувствовала, согласился. В течение первого часа мои мысли изменились. Я не мог поверить своим ушам. Вы описывали все двадцать три года нашего брака. Только теперь все приобретало смысл. Так долго я пытался быть любящим партнером, но не получал того, в чем нуждался сам.

Втайне я ощущал, что ничего больше не могу сделать, чтобы Кристи была счастлива. Подобно большинству мужчин, считал, будто

жена ждет от меня решения всех ее проблем, и не понимал главного: ей требовалось лишь быть выслушанной и уверенной в моей любви. Многие годы я отворачивался, так как, что бы ни говорил, это ничего не давало.

Многие годы я отворачивался, так как, что бы ни говорил, это не давало результата.

С годами Кристи начала увядать. Она всегда говорила, что любит меня, но мне всегда казалось недостаточным сделанное мной. Теперь я понимаю почему. Я ее не слушал. Жена постоянно жаловалась, что мы не разговариваем, но говорить было не о чем. Сейчас все изменилось. Мы можем говорить обо всем, поскольку не боимся причинить друг другу боль. Мы можем говорить о наших чувствах с большим пониманием. Я научился слушать, и Кристи стала счастливее. Мы снова влюблены друг в друга и собираемся сохранить нашу влюбленность до конца дней».

Восстановление доверия

Говорит Джекоб: «После прочтения книги «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры» я подумал, что могу вернуться к жене и улучшить наши отношения. Мы оба решили положить конец нашему браку. Но я был убежден, что благодаря использованию этих новых идей сможем все наладить. У Терезы такой убежденности не было.

После множества дискуссий мы снова стали жить вместе, но она все еще не была уверена. За прошедшие годы я наделал множество ошибок, и Тереза не верила, что я могу измениться. Мне потребовалось шесть месяцев, но постепенно Тереза оттаивала и доверие ее восстанавливалось. Хотя мне и не нравилось так долго ждать, но я смог лучше усвоить то, что требовалось узнать о взаимоотношениях.

Пока доверие восстанавливалось, я смог лучше усвоить то, что мне требовалось узнать о взаимоотношениях.

Моя проблема состояла в следующем. Мне хотелось, чтобы все было по-моему. Переживания Терезы казались лишенными оснований. Когда ее что-то огорчало или она просто была менее дружелюбно настроена, я отправлялся в мою «пещеру» и дулся,

многие дни скрывая мою любовь. Потом, стоило мне выйти из убежища, вел себя так, словно ничего не случилось. Я постоянно оставлял Терезу с чувством неудовлетворенности. Мы ссорились, я уходил, и снова ничего не было сказано.

Нежелание Терезы поверить заставило меня доказать ей, что я могу вести себя иначе. Я понял: как только все шло вопреки моему желанию, я просто замыкался в себе и вел таким образом, будто не люблю ее. Хотя я до сих пор замыкаюсь в себе и укрываюсь в моей «пещере», однако, выходя оттуда, становлюсь внимательным, нежным и снова завожу разговор. У меня находится время на то, чтобы понять точку зрения Терезы.

Благодаря новому пониманию причин недоверия Терезы ко мне я показал ей на деле, что люблю ее. Тереза смогла постепенно открыться мне навстречу и снова полюбить меня. Сейчас мы так счастливы. И я просто здорово себя чувствую, потому что знаю — у меня хватит сил стараться, чтобы все так и оставалось».

Давай просто будем друзьями

Уилл объясняет: «Моя подруга Сара решила, что хочет сохранить со мной только дружеские отношения и будет встречаться с другим мужчиной. Я не знал, что делать. Следовало ли мне просто улыбнуться, поджать хвост и убраться прочь или сделать что-то еще? Может, предполагалось, что я должен рассердиться и начать сражение за ее любовь? Я был совершенно сбит с толку. Мне-то казалось, что я все делаю правильно.

После того как я прочитал книгу «Марс и Венера вместе и навсегда», я понял, что был

Саре *слишком* близок. В наших отношениях все внимание было постоянно сосредоточено на мне. Я приходил к ней и рассказывал о том, что происходит в моей жизни, то и дело звонил. Мне думалось, что этого хотят женщины, и того же хотел сам.

Мне кажется, я на своей шкуре узнал, что мистер Чувствительность может стать настоящим холодным душем.

Мне кажется, я на своей шкуре узнал, что мистер Чувствительность может быть настоящим холодным душем. Вместо того чтобы отправиться к Саре и поделиться с ней моей болью и

одиночеством, я решил попытаться излить свои ощущения на бумаге. Как вы предлагаете, всякий раз, как я начинал по ней скучать, я писал письмо, выражая гнев, печаль, боль, страх и чувство вины. Описав мои отрицательные эмоции, я сосредотачивался на выражении понимания, прощения и любви. Это не только дало мне облегчение, но и помогло наконец понять, насколько эгоцентричным и требовательным я был. В наших отношениях не оставалось места для чувств Сары.

Подождав несколько недель, я позвонил ей, чтобы узнать, как у нее дела. Сара не хотела разговаривать. Но я облегчил ей задачу, заверив, что она не должна чувствовать себя виноватой за то, что бросила меня. Вместо того чтобы начать рассказывать Саре о моих чувствах, я предоставил ей самой вести разговор. Задавал ей вопросы и просто слушал, никак не комментируя. Еще через несколько недель и после ряда телефонных разговоров я пригласил Сару на ленч. Она согласилась, и теперь, спустя год, мы помолвлены и собираемся пожениться. Очень трудно поверить, что одна маленькая перемена может привести к таким большим последствиям».

Принять на себя обязательства

Кейт делится своей историей: «Мы с Дженет встречались около года и достигли критической точки. Надо было решать, возьмем ли мы на себя обязательства и будем ли вступать в брак.

Дженет: На самом деле мне не хотелось замуж. Но я определенно желала, чтобы Кейт взял на себя обязательства. Но Кейт пока не обещал, что не станет встречаться с другими женщинами.

Кейт: Это было интересно. Мы не могли решить эту проблему. В то время я был знаком с Джоном Греем дольше, чем с Дженет, и проконсультировался с ним по телефону. Он рассмотрел и обдумал наши позиции и, как это не удивительно, не отдал предпочтения ни одному из нас.

«Кейт, — сказал он, — ты хочешь еще переживаний, встреч с другими женщинами, то есть хочешь оставаться в игре». — «Верно», — согласился я. «А ты, Дженет, хочешь от Кейта единобрачия. Твое желание, чтобы Кейт дал тебе ясное обещание, не нашло ответа». Было очень интересно услышать от него, как он таким образом дает

власть Дженет, говоря: «Знаешь, ты можешь требовать этого и вправе хотеть от Кейта ясных обязательств».

Дженет: Джон сказал мне: «Ты слышала, Кейт просто сказал, что не готов к моногамным отношениям с тобой. Это тебя устраивает? Ты можешь с этим жить и продолжать с ним отношения?» Мне пришлось признать: нет, не могу.

Кейт: Тогда Джон ответил: «Вот и решение. Мне кажется, что вам придется расстаться. Надо выбирать».

Я полагаю, что мы это знали, но Джон просто описал ситуацию яснее, сильнее, чем мы ее видели, так что именно Дженет смогла услышать то, что сама не хотела откровенно признать.

Дженет: Да, он сделал ситуацию понятнее и так ее определил, что мы смогли постичь

истину отношений. Это был суровый урок, урок откровенности, которая, как известно, играет большую роль. Но если вы решили быть откровенными, то придерживаться этого принципа не так легко.

Кейт: Точно. Но Джон был прав. Мы не могли примирить наши позиции, поэтому разошлись.

Дженет: Меня печалило то, что мы теперь не вместе. И все-таки расставание придало мне силы. Мне сказали: ладно, при нынешнем развитии событий ты не получаешь того, в чем нуждаешься, значит, необходимы перемены. Мне кажется, во многих взаимоотношениях люди просто плывут по течению. Но Джон показал мне, что у меня есть собственные нужды и я имею право на них. Хотя нам с Кей-том было тяжело осознать неизбежность разлуки, ведь мы по-настоящему любили друг друга, однако мы просто не были готовы подняться на следующий уровень.

Мы по-настоящему любили друг друга, но просто не были готовы подняться на следующий уровень.

Кейт: Ясно, основным было дать власть Дженет. Но Джон помог и мне, не виня за то, что я хочу оставаться в игре. Знаете, это весьма тонко. Вывод был следующим — если я так чувствую, это не значит, что я плохой человек. Так что мы с Дженет расстались, и хотя дела «на поле» не пошли у меня блестяще, я смог пережить то, что хотел, и никто не судил меня строго.

Дженет: Эта разлука была очень тяжелой. Мы пару раз виделись за эти полгода, и я просто плакала. Помню один вечер... как я должна была отказаться от... возможной близости. Меня это очень расстраивало, но я знала, что должна сдержаться. И сказала себе, что стою обязательств, имею на них право. Поэтому ничего уж не поделать...

Кейт: О да, я помню этот вечер. Да и другие ситуации тоже. Я очень уважал Дженет за то, что она придерживается своих убеждений. И начал ее уважать больше, чем раньше, и она стала еще желаннее.

Дженет: Итак, спустя полгода мы снова были вместе, и я этому очень радовалась. И когда это наконец произошло, все стало просто замечательным. Мы смогли наконец расслабиться. Наши отношения регулировались обязательством.

Мы снова были вместе, наши отношения были замечательными.

Кейт: И откровенность больше никогда не становилась проблемой. Да и раньше особенных проблем не было — два честных человека пытались решить, что им делать. Вообще откровенность вовсе не гарантирует от проблем. И все-таки мне кажется, что, когда мы наконец воссоединились, у нас был чрезвычайно высокий уровень откровенности.

Дженет: В самом начале нам очень помог метод любовных писем. Мы столько их написали и были в них такими открытыми, насколько возможно. Когда мы снова стали жить вместе, то писали и писали эти письма и показывали их друг другу. Написание и чтение посланий создало основу для нашей откровенности. Одно дело дать обязательство быть откровенным и другое — действительно быть таковым. Каждый знает, как тяжело сказать: «Знаешь, я не могу выносить, когда ты...» Куда легче выразить такого рода претензии в любовном письме.

Кейт: И любовные письма дались нам нелегко. Мы поссорились, потом все ходили вокруг да около, и даже в письме нам было нелегко выразить свои чувства. Удовлетворение наступало тогда, когда мы писали друг за друга. В большинстве случаев к концу письма мы не находили никакого решения и все же получали облегчение. На семинарах Джона я видел разные пары, которые писали любовные

письма только для того, чтобы свыкнуться с самой идеей, а потом рвали их в одиночестве. Но это был не наш случай. Даже когда мы читали послания друг другу, то чувствовали себя неуютно. Но мы прошли через это.

Письма приносят пользу. Они могут вынести всю эту ерунду на поверхность, не выходя за безопасные рамки. А тем временем вы учитесь: если с моей женой происходит нечто довольно мерзкое, не значит, что все это следует вычеркнуть из жизни. Вернее, этого сделать нельзя. Таким образом, письма учат вас владеть своими эмоциями.

Если что-то происходит с моей женой и выглядит довольно мерзко, не значит, что все это следует вычеркнуть из жизни.

Когда ссорились мои родители, они потом не разговаривали неделями. А когда все проходит, вам совсем не захочется говорить о плохом. Но благодаря письмам вы действительно можете работать с плохими эмоциями в активном, позитивном ключе и научитесь с ними справляться.

Дженет: Наконец мы объявили о нашей помолвке, потом поженились, у нас родился ребенок. Должна сказать, что до рождения ребенка мы на самом деле работали над нашим общением, хотя я и сопротивлялась. Когда возникала какая-нибудь проблема и нам надо было с ней справиться, я все время искала, куда бы сбежать, и думала: меня это не касается, я здесь ни при чем.

Кейт: Однако у нас были приемы Джона Грея, тонкие, но мощные. Так что при ссоре нам удалось наконец сказать: «Мы знаем, как из этого выпутаться». Может быть, мы не могли исправить все сразу, но верили, что сможем сделать это.

Дженет: Самым важным для меня стало то, что я научилась говорить о своих чувствах. Кейт смог услышать меня намного лучше, когда я просто рассказала о том, что чувствую, не указывая при этом на него пальцем.

Кейт: Это правда. Дженет знает, как сказать о том, чего ей хочется, и не стесняется попросить. И обычно при этом выражает большое уважение ко мне. Так что в подобных рамках общения мы готовы справиться с конфликтом и оба получаем то, чего хотим.

Дженет: Когда родился ребенок, я обнаружила, что трудно вести открытый и откровенный разговор, если девочка рядом. Мне просто не хотелось грубо при ней разговаривать, поскольку стремилась уважать ее интересы. Пару раз я взрывалась или просто эмоционально реагировала на что-то при Дженнифер, и она начинала плакать.

Когда родился ребенок, я обнаружила, что трудно говорить открыто и откровенно, когда девочка рядом.

Кейт: Вы знаете, большую часть времени мы чувствуем себя с ребенком просто замечательно. Но когда она плачет, реагируя на наши взаимоотношения, что ж, она просто маленький невинный термометр, указывающий нам, какую мы создаем ей атмосферу. Поэтому теперь мы еще больше заинтересованы в том, чтобы лучше общаться. Я ясно чувствую, что эти первые годы оставляют глубокий отпечаток на отношениях. Так важно, чтобы мы искренне создали атмосферу хороших взаимоотношений для Дженнифер. Нам бы хотелось, чтобы у нее были именно такие отношения.

Когда она плачет, реагируя на нас, что ж, она просто маленький невинный термометр, указывающий нам, какую мы создаем ей атмосферу.

Дженет: Но дело не только в Дженнифер. Нам многое надо было уладить и между собой, как только она у нас появилась. Я сидела дома, кормила и заботилась о дочке и должна была помнить о том, что к Кейту следует обращаться за помощью. Муж не видел того, что видела я, и мне было больно просить его наполнить, к примеру, увлажнитель воздуха или еще о какой-нибудь подобной мелочи. Но либо я попрошу его сделать это и почувствую поддержку мужа, когда он выполнит мою просьбу, либо я буду с этим носиться, как еще с одним поводом для обиды.

Кейт: «Мелочи». Это слово с большим смыслом, поскольку в мужском мире что-то может действительно казаться мелочью. Джон говорит, дескать, надо делать мелочи друг для друга — дарить цветы, открытки и так далее, — и я понял, что это не только обогащает жизнь Дженет, но и нашу совместную жизнь. Когда мы наконец смогли найти няню и выйти из дома, уже на стоянке я вдруг

вспомнил, что обычно открываю дверь машины для Дженет. Я сделал это и почувствовал себя так: о да, я к этому привык, вот здорово!

Дженет: Я, конечно, это заметила. Это было немного странно и забавно, но весело, что-то из прошлого, вернувшее нас к дням ухаживания. Кейт показал, что хочет заботиться обо мне, добавить немного мороженого к пирогу. И мне определенно понравилось мороженое.

Кейт: Видите ли, это все так незначительно, что может показаться тривиальным, но я думаю, именно на таких пустяках и держатся взаимоотношения.

Дженет: В определенной степени для меня эпизод с дверцей машины и нечто подобное служит великолепной любовной прелюдией. Это романтика. Мы при всей занятости работой и ребенком пытаемся позаботиться и о себе. И точно знаем, что важно оставить время для секса и романтики. Мы должны быть счастливыми и здоровыми в наших отношениях, чтобы быть хорошими родителями.

Мы должны быть счастливыми и здоровыми в наших отношениях, чтобы быть хорошими родителями.

Кейт: Абсолютная правда. Когда происходят ссоры, то дело не только в общении. Мне совершенно ясно, что с нами произошло следующее — мы зашли слишком далеко, потеряв связь друг с другом на сексуальном уровне.

Есть и еще кое-что, что касается секса. Для меня как мужчины важным уроком стало то, что в сексе не следует торопиться и нужно быть терпеливым. То есть создать близость и пережить нечто особенное.

Дженет: А для меня наши сексуальные отношения значительно улучшила откровенность. Забота Кейта — не торопиться, а моя забота — откровенность. Я должна тактично и нежно сказать ему, что для меня хорошо, а что плохо. Легко молчать во время секса, но если мы действительно думаем об уязвимости друг друга и сознаем ее, тогда мы по-настоящему можем открыться. Секс — это тот клей, что держит нас вместе.

Кейт: Видите ли, у меня есть друг, который звонит мне почти каждую неделю, чтобы спросить совета относительно своих отношений. Мне все так ясно, потому что я уже знаю об этом. Чтобы во

взаимоотношениях все было гладко, главное — это здравый смысл. Для меня важно то, чтобы ладить с моей женой и лучше понимать ее. На самом деле любовь становится такой скромной и земной, это процесс, когда вы заставляете все работать на практическом уровне. Мы ссоримся, вспоминаем привычный путь и стремимся все вернуть в прежнее гармоничное состояние. Я начинаю чувствовать, что да, мы сможем делать так еще долго. Нет никаких сомнений.

Дженет: Верно. Я не могу представить себе, что мы не поженились. И хотя имеем свою долю ссор и перебранок, у нас есть прочный фундамент и брачное обязательство. Мы должны пройти через все испытания, чтобы брак не распался. И я думаю, главное в том, что у нас есть для этого инструменты. И они не стоят в подсобке. Мы ими пользуемся».

Установить стандарты

Чери хотела все сделать правильно. «Мы встретились *снова* на вечере встреч в связи с двадцатилетием окончания школы. Кен окончил школу в 1973 году и сразу же записался во флот. Я забеременела и не завершила даже первого курса обучения в колледже. Вернулась к учебе десять лет спустя и получила степень по специальности «зубная гигиена».

К моменту нашей встречи на вечере мы оба уже дважды побывали в браке. У Кена был один ребенок — подросток, у меня двое — взрослый и семилетний. Восемь лет я жила одна, не вступая ни в какие серьезные взаимоотношения, только изредка — то одно свидание, то другое. Оба моих брака не продлились и года. В первом браке мне было только четырнадцать. Тут и говорить нечего, мы были слишком молоды. А во втором браке (тогда мне было двадцать девять) муж начал меня бить с самого начала.

На вечере встреч я сразу же узнала Кена, хотя мы никогда не были друзьями, едва знали друг друга в школе. В последних классах он был скорее из тех парней, каких много, и которые ничем не могли бы привлечь мое внимание в четырнадцать лет. Но когда на вечере Кен взглянул на меня и заговорил таким спокойным, уверенным голосом, я была очарована. Он сел рядом и почти полтора часа мы говорили о нашем детстве, о детях, браках и последних двадцати годах нашей

жизни. Помню, как я подумала: «Вот действительно приятный парень».

На другой день, решив, что мне терять нечего, я ему позвонила. Что ж, тот вечер мы провели вместе. Проговорили несколько часов, посмотрели кино вместе с моим семилетним сыном, сказавшим, когда Кен наклонился, чтобы поцеловать меня: «А вот этого достаточно, Мисси!» Мы так удивились, что засмеялись. Кен провел у меня ночь. Позже я сказала ему, что все зависело от одного слова. Когда я спросила его шутя: «Будешь ли ты по-прежнему уважать меня утром?» — он ответил: «*Обязательно!*» Теперь это мое любимое слово!

На следующий день Кен вернулся, как это и планировалось, в Орегон, где он учился на инспектора по строительству. Я без устали преследовала его открытками и телефонными звонками. А через месяц приехала навестить его, и Кен вернулся со мной, чтобы провести вместе пару недель. Мы отправились в круиз, и мой сын, который был вместе с нами, хотя и немного ревновал, но тоже полюбил Кена. После путешествия Кен вернулся в Орегон, затем приехал на День благодарения и уже больше не уезжал.

Мы прожили вместе больше года. Мы хорошо подходили друг другу и сексуально и в других отношениях, он прекрасно относился к моему сыну, и тот его любил. Через полгода я почувствовала, что меня используют, поскольку Кен не слишком помогал материально. Начались приступы депрессии, и наконец через шесть месяцев я выложила карты на стол. Сказала, что чувствую себя использованной, так как он не дает денег на наше совместное проживание. Правда, Кен тоже переживал кризис — он только что уволился из флота после двадцати лет службы и теперь ощущал себя каким-то потерянным. Он не работал, но получал пенсию. С другой стороны, у меня была очень хорошо оплачиваемая работа, так что дело тут было в общем не в деньгах. После этого разговора Кен стал давать больше денег, и наши отношения улучшились, но было и кое-что еще.

С самого начала Кен предупредил: дескать, не скажет, что любит меня, пока сам не будет в этом уверен. Он *сказал*, что берет на себя обязательства в связи с нашими отношениями, но все еще не может утверждать, что любит меня. Так что моя депрессия продолжалась.

Очень тяжело для самолюбия, когда друзья спрашивают вас: «Как дела?», а вы только и можете сказать: «Я не знаю».

Он сказал, что берет на себя обязательства в связи с нашими отношениями, но все еще не может утверждать, что любит меня.

Наконец в сентябре я сказала: «Если ты не знаешь, любишь ли меня сейчас, тебе лучше съехать, пока не сможешь этого понять». Кажется, Кен не уверен, что испытывает ко мне такое «чувство», как любовь.

Он уехал из города на заработки почти на месяц. Когда вернулся, я сказала ему, что мы не можем возобновить наши отношения в их прежнем виде, потому что мое самолюбие просто не вынесет. Кроме того, это очень тяжело для моего сына, который уже привязался к Кену.

Мы мало виделись, но эти встречи проходили напряженно.

Однажды вечером мы смотрели телевизор, показывали одно из рекламных выступлений Джона Грея. Доктор Грей был очень веселым и интересным. Он рассказал обо всем, что я чувствовала. Тогда я сказала Кену: «Вот то, что нам нужно», имея в виду запись выступлений. Кен набрал номер и тут же заказал пленки. Я не могла поверить! Для меня это стало таким позитивным, неэгоистичным жестом, что я была потрясена.

Мы были очень серьезно настроены и стали слушать запись каждый вечер. Мы останавливались в середине записи и обсуждали ее или возвращались назад и слушали снова. Наконец Кен понял мои чувства. Он был и остается хорошим слушателем, желающим изменить то, что нуждается в перемене (теперь Кен все время приносит мне цветы, а этого он никогда раньше не делал). А я со своей стороны поняла строй мыслей марсиан. До этого я нередко спрашивала себя: «Как он может быть таким дураком, что не в состоянии почувствовать, насколько мне было больно?» Теперь мы счастливы, и я знаю только одно — наши отношения никогда не стали бы такими, если бы не эти записи. Мы оба чувствуем это. Хотя мы и не идеальны, но то, что у нас есть, это сильно и насыщено. Я так считаю потому, что у нас обоих были плохие эксперименты в прошлом, и мы больше ценим то, что есть у нас теперь, чем то, что было в предыдущих

браках. У нас свои проблемы и ссоры, но мы живем хорошо, и я так благодарна за этого мужчину».

Учебник для взаимоотношений

Сэнди рассказывает историю, в которой участвуют несколько поколений. «Сейчас уже прошло два года с тех пор, как я прочитала вашу книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры». Это лучшая книга, которую я когда-либо читала. Она помогла мне понять Уэса и саму себя. Кто-то оставил эту книгу в офисе компании «Эль-Энон» в Тайлере, штат Техас, где я в тот день работала. В течение утра я проглотила пятьдесят страниц! Телефон ни разу не звонил, никто меня не прерывал, так что я могла по-настоящему наслаждаться чтением.

Я позвонила моей дочери и прочитала ту часть про Тома и Мэри, которые потерялись во время путешествия, где Мэри советует Тому спросить у кого-нибудь дорогу. Моя дочка сказала: «Господи, мама, так вот, оказывается, что я делала неправильно!» Ага! Тогда я позвонила своему мужу Уэсу, и тот сказал: «А ты не возьмешь этот учебник в наше следующее путешествие?»

Я не стала с ним ссориться по этому поводу, но он знает, что, по моему мнению, глупо не спросить, куда идти или ехать. Теперь мы шутим по этому поводу, и он немного быстрее начинает спрашивать дорогу.

Я купила пять экземпляров книги и подарила по одному каждому из троих наших взрослых детей с такой надписью:

«Мы с вашим отцом являлись не слишком хорошим примером для вас, особенно когда вы росли, потому что у нас не было «искры Божьей» в отношениях, но мы надеемся, что эта книга поможет вам добиться большего успеха в вашей „счастливой жизни до конца дней"».

В это время невеста моего сына начала читать эту книгу и не смогла оторваться. Так и забрала с собой домой. Джон засмеялся и сказал, что позже она ему заявила: «Теперь я не стану пытаться говорить тебе, что делать...» Ага! Сейчас они счастливая супружеская пара и очень подходят друг другу. Я довольна, что книга, подобная

вашей, может дать им знания о том, что надо делать, чтобы добиться хороших взаимоотношений.

Мой муж — выздоравливающий алкоголик, он не пьет уже пять лет. Я впустую потратила много лет на то, чтобы заставить его «вылезти из „пещеры“». Даже в трезвом состоянии он едва осмеливается оттуда выходить. Теперь я чувствую, что у меня больше оснований позволить ему находиться в его убежище, и это чудесно. Мне никогда не приходило в голову просто дать ему возможность вести себя подобным образом и не беспокоиться по этому поводу. Благодаря вашей книге я сумела переориентироваться и изменить то, что в моих силах, — *меня саму*.

И все-таки было тяжело расстаться с собственными ожиданиями. Мне всегда казалось, что, когда муж будет трезвым, мы сядем и поговорим. Куда там!

В детстве я десять лет провела в воспитательном доме. Позже, когда моя семья воссоединилась, родителям никогда не приходило в голову подумать о том, что я ощущала, живя отдельно от них. Я просто-напросто чувствовала себя брошенной, и когда Уэс уходил в свою «пещеру», ощущения были почти такими же. Видите ли, это все время казалось «дежа вю», но, когда я прочитала вашу книгу, я поняла, почему мужчинам необходимо спрятаться в убежище, чтобы все поставить на свои места.

Я постепенно работала над тем, чтобы расстаться с моими ожиданиями. Молилась о том, чтобы стать спокойнее и любить моего мужа без всяких условий. Проблема в том, что когда я сержусь, то всегда повышаю голос, и это возвращает его в «пещеру», а это, в свою очередь, провоцирует мое ощущение брошенности. Подобный сценарий снова и снова повторялся во время нашего брака.

Недавно произошло нечто необычное. Мы временно живем в трейлере в Калифорнии из-за работы мужа, и я решила, что нам опять нужно поговорить. Мне пришлось не повышать голос, потому что совсем рядом находились соседи. Муж не ушел, так как, в отличие от дома, ему некуда было спрятаться. Так что мы оба были вынуждены вести себя иначе. Он больше прислушивался к моим чувствам, чем обычно, а я более восприимчиво отнеслась к нему. Помню также, что разговор оказался коротким.

Это был по-настоящему продуктивный разговор, который не закончился «тикающей бомбой с часовым механизмом» или «закрывшимся моллюском»! Дело кончилось объятиями и взаимной любовью. С тех пор я ощущаю себя намного спокойнее и испытываю больше удовлетворения и любви к тому, кого выбрала себе в спутники жизни. Гнев, горечь и обида оставили свои зарубки где-то позади, и я почувствовала себя ушедшей немного вперед и позволяющей идти другому.

Ваша книга в практическом плане полезнее всей прочитанной мной литературы для понимания разницы между особями мужского и женского рода, и это так весело! Мне также понравились разговоры-сравнения — правильно, неправильно.

Мой муж не читал книги, и это нормально. Я буду вечно вам благодарна за то, что я из нее почерпнула. И спасибо вам, что вы откровенно поделились с нами пережитым вместе с Бонни. Это помогает, когда знаешь: вы не просто пишете о чем-то, а сами пережили это в своей жизни.

Я сказала моим друзьям в «Эль-Эноне» и многим знакомым, чтобы они тоже приобрели вашу книгу. Это удача. Еще раз спасибо».

Признание!

Жанетта: «Когда я купила книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры», то пока я читала седьмую главу, «Женщины похожи на волны», все время плакала. Муж до меня никогда не был рядом с женщиной, напоминающей волну, и обычно говорил, что я сумасшедшая. Узнать, что я нормальная, и заставить его прочитать книгу — это было *замечательным* событием.

Мой муж обычно говорил мне, что я сумасшедшая. Узнать, что я нормальная, и заставить его прочитать книгу — это было замечательным событием.

Сейчас мы уважаем друг друга намного больше, чем раньше. И благодарим Бога, психотерапию и вашу книгу за то, что помогли нам понять это».

Едем на трех цилиндрах

Мэри рассказывает о том, как она все время молчала в браке и пережила семейный кризис. «Когда мне впервые попала книга

Джона Грея, я так много узнала о себе самой и наших взаимоотношениях с мужем. Почувствовала себя ребенком, получившим потрясающее молоко. Я везде брала ее с собой.

Джон прямо рассказал о том, что так меня волновало. Основание нашего брака все занесло снегом, потому что мы с моим мужем Дугом не разговаривали друг с другом.

Теперь я стала интересным человеком и все время устраиваю что-нибудь веселое и необычное. Даже если я готовлю картофельное пюре, я могу сказать об этом так, что мой муж не может дождаться, когда вернется домой. Дуга это всегда привлекало, потому что он бизнесмен. А меня тянет к нему, потому что я так люблю жизнь.

Но что-то ушло из наших отношений, мы потеряли то, что было в начале. Мы всегда любили друг друга, но не работали на восьми цилиндрах. Где-то на трех, не больше. Мы любили и заботились друг о друге, но не испытывали никаких чувств.

Так что же происходило?

Мы пережили кризис. Наша любовь достигла очень больших высот. Когда мы сравнивали нас с друзьями, то и им и нам становилось ясно, что мы очень сильно любим друг друга. Но компания, на которую работал муж, дававшая нам шестизначную цифру дохода, вдруг закрылась, и нам пришлось изменить стиль жизни. Дуг спрятался в свою «пещеру», а так как мне хотелось, чтобы меня успокоили, поддержали, дескать, «Не беспокойся, дорогая, все будет в порядке», то я последовала за ним туда. Мне казалось, тем самым помогаю мужу. Я считала себя самой замечательной женой в мире. Мне пришлось прочесть немало историй о могущественных женщинах... Вот, например, жена Эдисона достала все суммы, необходимые для его работы. Я просто думала, что оказываю Дугу помощь, преследуя его таким образом.

Когда я отправилась в его «пещеру», я считала себя самой замечательной женой в мире.

Именно тогда я открыла для себя книгу Джона Грея. Подруга рассказала мне о «Мужчинах — выходцах с Марса, женщинах — выходцах с Венеры», и я запомнила, потому что если и был брак, который я уважала, то это ее — настоящий пример любви и заботы. Когда я увидела книгу в магазине, я предложила подруге купить ее в

складчину... И тут поняла, что я делаю, и обратилась к самой себе: «Мэри, ты так любишь своего мужа и собираешься купить книгу в складчину? Подумай хорошенько!»

И забыв о финансовом кризисе, я ее купила. Читая книгу, я увидела, что приношу вред Дугу, настоящий осязаемый вред. Я полагала, что раз он отправился в убежище, значит, скрылся и бросил меня, бросил всю семью. А он пытался поставить все на свои места и защитить нас так, как только мог. Я не понимала этого раньше.

Я просто считала, что Дуг сломался. И думала так много раз и раньше. Я сама активный слушатель и разработала несколько собственных приемов, заставляющих людей поделиться своими чувствами. Но мой собственный муж никогда не говорил о своих переживаниях ни со мной, ни с кем-то другим. Когда он уходил в свое убежище — теперь-то я это знаю, — я называла это «пребывать в разводе». Я считала это серьезным преступлением и обвиняла его. «Я не понимаю, почему ты со мной развелся. Мы любим друг друга, а ты от меня ушел. Я не могу и трех слов из тебя вытащить». Наша любовь достигла больших высот, но в глубине души я никогда не была по-настоящему уверена, что нравлюсь мужу. И теперь я знаю, что и он не был как следует уверен в том, что я его одобряю. Он считал, что, вероятно, из него вышел недостаточно хороший муж.

Когда он уходил в свою «пещеру» — теперь-то я это знаю, — я называла это «пребывать в разводе».

И все дезинформация. Абсолютная дезинформация.

Дальше я выяснила, что не знаю кое-чего о самой себе. Я умный и преуспевающий бизнесмен, очень уверенный в этой области. И я считала — самая большая ошибка из всех! — что мой муж любит меня и уважает именно за это деловое чутье. Но его любовь и уважение не имели никакого отношения к моим деловым качествам. На самом деле, как я теперь понимаю, эта сторона моей натуры шла во вред нашему браку. Но я-то этого не знала. Я боялась отказаться от работы, боялась перемен, беспокоилась о том, что что-то потеряю.

Прочитав книгу, я пошла на один из семинаров Джона, который сделал один пустяк, настолько незначительный, что я думаю, другие женщины должны были упустить истинное значение сказанного им. Джон заставил женщин щебетать — это наш звук, — а мужчин

рычать. И вдруг эти щебечущие нежные звуки, издаваемые мной, стали так важны для меня. Я думала, что эти звуки заставят меня потерять нечто в нашем браке, но нет, и теперь я щебечу. Я вела себя слишком по-мужски, но теперь я щебечу, именно так, как когда мы с Дугом встречались. После семинара я попробовала снова вести себя как хорошенькая девушка, похожая на ребенка, и вдруг у меня появился охающий и ахающий надо мной муж, обнимающий меня за плечи во время киносеанса.

У меня был охающий и ахающий надо мной муж, обнимающий меня за плечи во время киносеанса.

И что же с нами теперь? Огромная неожиданность среди других перемен — у нашего сына Ричарда спид. Но мы с Дугом по-новому понимаем друг друга. Когда он уходит в свое убежище, я больше не ощущаю это так, словно он развелся со мной. На самом деле, когда муж так поступает, это наполняет меня гордостью, потому что я знаю, что он мужчина, и чувствую себя в безопасности, когда он там. Я не хочу идти в его убежище. Я не хочу ранить его душу. Я чувствую, что мне так повезло, потому что не всякая женщина расстанется с тем, с чем рассталась я, а ее муж все-таки снова влюбится в нее.

Теперь мы достаточно сильны, чтобы встретить новую ситуацию с нашим сыном, вернувшимся домой. Мы все время говорили с ним. Год, проведенный с сыном, стал для меня абсолютным вознаграждением в жизни. У него нежная душа, он прекрасный человек, ищущий красоты в себе. От Джона Грея я узнала о Дуге, о мужчинах и женщинах, и это знание теперь помогает мне понять, какому потрясющему существу я дала жизнь.

Думая о своей жизни и анализируя ее, Ричард сказал мне, что чувствовал себя неадекватно по отношению ко многим вещам. Но благодаря моим знаниям я поняла, что он один из самых сильных людей, самых сильных мужчин, которых я когда-либо знала. Работа Джона помогла мне показать Ричарду его сильные стороны — он мог общаться, чувствовать и быть чувствительным, посещать страшные места, куда не пошел бы его брат, говорить нет, когда он хотел сказать нет, и да, когда это было да, видеть и ценить радость в моих глазах, потому что я узнала правду. Ричард любит Джона Грея, потому что

видит эту радость. А это огромный подарок — радоваться, когда твой ребенок болен, и ждать его смерти, не испытывая горечи.

Работа Джона помогла мне показать Ричарду его сильные стороны.

Так что Джон Грей дал мне все то, что было у нас с Дугом, когда мы только полюбили друг друга. И он вернул мне мягкость, которой я тогда обладала. Он дал мне глаза и понимание, чтобы быть с Ричардом, говорить с ним каждый день, словно ему снова три года и он вскарабкался ко мне на колени. Все это соединилось вместе.

Дуг по-прежнему спокоен, спокойнее, чем когда-либо. Он остается достаточно скрытным. Но как раз этим утром, а уже близко Рождество, он вошел и сказал: «Я хочу подарить тебе самый лучший подарок, Мэри. Я дарю тебе это утро и все другие утра тоже, чтобы ты могла поговорить с Ричардом». Совершенно правильно. Он сделал мою жизнь надежной, чтобы я могла говорить с Ричардом столько, сколько мне нужно и сколько хочется.

Всю свою жизнь, а мне пятьдесят шесть лет, я искала способ быть женщиной, женой, матерью. Джон Грей собрал фрагменты голололомки и соединил их вместе.

Во всяком случае, кажется, что все работает.

Случилась одна очень забавная вещь! Мы купили машину у наших друзей и вернулись из Джорджии отдельно. У меня была кассета Джона Грея, и я вставила ее в магнитолау новой машины. Дуг взял ее и уехал, а потом обнаружил — ха-ха! — что не может ни выключить кассету, ни вынуть ее из плеейера.

Так что девять часов пленка все крутилась и крутилась, снова и снова возвращаясь к началу! Он получил девять часов Джона Грея. Девять часов от Джорджии до Флориды с пленкой, которую нельзя выключить! Я ехала за ним и не представляла, что происходит с Дугом. Когда мы приехали домой, после девяти часов прослушивания я услышала от него полторы фразы. Год назад это бы меня напугало. А теперь я смеюсь от души!»

ГЛАВА 6 Горячий привет от Марса и Фенеры

В историях со счастливым концом, рассказанных любящими парами, лейтмотивом звучит одна тема — как важно узнать, что мужчины и женщины дарят любовь и принимают ее по-разному.

Понимание того факта, что мужчины — выходцы с Марса, а женщины — с Венеры, стало ключевым моментом для немедленного улучшения любых взаимоотношений. Если бы вам пришлось отправиться на другую планету, то определенно вы начали бы с изучения языка, культуры и традиций ее обитателей. Без этой жизненно важной информации вы станете постоянно и неосознанно оскорблять других, портить ваши отношения. Чтобы успешно донести приветы с Марса и Венеры и жить в любви на Земле, мы должны прежде всего понять, что на самом деле нужно нашему партнеру.

Когда вы любите кого-то, то, естественно, обращаетесь с ним так, как *сами* хотели бы, чтобы относились к вам. Эта любовная тенденция становится непродуктивной, как только ваши желания вступают в противоречие с желаниями вашего партнера. В любовных отношениях практически неосознанно мы даем нашему партнеру то, чего бы нам хотелось самим, однако он в этом не обязательно нуждается. Ясное понимание наших различий дает нам толчок к уважению и изучению потребностей партнера, вместо того чтобы автоматически утверждать, дескать, мы лучше знаем, что для них хорошо.

Без глубокого понимания того, как давать и принимать любовь, мы продолжаем испытывать разочарование, раздражение. Так легко забыть о том, что наиболее важно для наших партнеров, когда в нас природой заложены другие потребности и приоритеты. После прочтения книги «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры» мужчины понимают, почему так важно, чтобы женщина чувствовала себя особенной, любимой, уважаемой и понимаемой. Женщины учатся доверять, принимать и хвалить мужчину («Я благодарна тебе»), а те, в свою очередь — концентрировать внимание на том, чтобы совершать поступки, говорящие: «Я люблю тебя».

Перед вами истории пар, объединенных взаимной любовью, и примеры из жизни, которые не только вдохновляют, но и еще раз напоминают нам, как по-разному и разнообразно мы любим наших партнеров.

Он заставляет меня почувствовать себя особенной

Дебби описывает брак, который удался с самого начала. «Еще до нашей свадьбы Спенсер говорил по телефону с моей бабушкой. Она сказала ему: «Вы не знаете, какая Дебби особенная и замечательная...» Спенсер прервал ее: «Бабушка, я буду обращаться с ней, как с королевой». Так он и поступает. С мужем я чувствую себя совершенно особенной.

Я уже была один раз замужем за человеком, который совершенно мне не подходил. Он был нежным и милым, но мы являлись абсолютной противоположностью друг другу. Практически во всех аспектах жизни. Я потом узнала, что на нашей свадьбе гости заключали пари — как долго продержится этот брак. Все заранее видели то, что я заметила только спустя год супружества.

После развода я была самой счастливой разведенной женщиной в Америке, оттого что это *закончилось!* Я не могла встретить другой женщины, которая бы так радовалась одиночеству. Все они были несчастны и стремились замуж. Но мне хотелось только встречаться. Я отлично проводила время. Мужчины, с которыми я знакомилась, становились все лучше и лучше. Я их изучала, и каждый следующий партнер оказывался более подходящим. Но тут я начала встречаться с человеком, который был абсолютно мне недоступен. Он нравился мне, и я его хотела куда больше, чем следовало. Именно тогда я решила обратиться в брачное агентство.

Брачное агентство — это отличный способ знакомиться с людьми. Вы говорите, чего вам хочется, полностью контролируя ситуацию. Я знала, чего хотела — мужчину, с которым бы встречалась по вечерам в пятницу и в субботу после обеда, на Новый год, ходила на свадьбы, праздники бар мицва [1] и похороны. Может быть, мне даже понравилось бы проводить вместе одну ночь в неделю.

Он сказал мне, что готов к браку, и хотел дать обязательство на все время.

Но когда я познакомилась со Спенсером, он сказал мне, что готов к браку. Он хотел дать обязательство на все время. Спенсер развелся около полутора лет назад после тридцати лет брака и снова желал связать себя брачными узами. Я сказала: «Нет уж, мне этого не хочется». Тогда он заявил мне, что просто побудет рядом некоторое время и посмотрит, вдруг я передумаю.

В каком-то смысле я почувствовала: меня шантажируют. Но получилось так, что мне понравилось, когда он рядом. И захотелось встречаться с ним чаще, чем это указывалось в моих первоначальных требованиях. До сих пор все так мило, потому что стоит нам пойти на свадьбу или похороны, Спенсер всегда интересуется, подходит ли он для выполнения той или иной миссии, и отлично со всем справляется!

На самом деле я довольно скоро поняла, что именно за этого человека могла бы выйти замуж. В каком-то смысле должна поблагодарить за это своих родителей. У них был несчастливый брак, и они просто остались вместе «только ради детей». Я умоляла их расстаться. Когда они спросили нас, чего бы нам хотелось к Рождеству, мы ответили: «Чтобы вы развелись!» Благодаря родителям я поняла, что мне следует развестись с первым мужем, что этот брак не будет работать. И так же осознала потом, что Спенсер подойдет мне в качестве супруга. И брак удался. Я никогда не представляла, что подобный брак может существовать, поскольку никогда не видела ничего подобного. Но я знала: происходящее «правильно».

Я никогда не представляла, что подобный брак может существовать, так как не видела ничего подобного.

Это забавно. Многие читают книги Джона Грея, потому что у них есть проблема, которую они хотят решить. Но когда я наткнулась на книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры», она привлекла меня по другой причине. Книга подтвердила: то, что мы делаем со Спенсером, на самом деле срабатывает. И я увидела, почему мы поладили. Само название заставило меня осознать, что да, мы с разных планет, и не только *этот* мужчина не похож на меня, но и все остальные тоже. Именно так обстоят дела, и следовательно, главное — это принять реальность и не пытаться все время ее изменить. Такого рода смирение на самом деле подходит нашим характерам. Это то, о чем мы думали, изучали в нашей духовной жизни, применяли на практике.

Речь шла еще о навыках. Возможно, самое главное для общения, о чем говорил Джон Грей, это умение слушать. А в лице моего мужа я имею как раз мужчину, который просто и естественно слушает. Я считаю, что мне необыкновенно повезло со Спенсером. Меня вдруг

услышали. Это так не похоже на движение с мужчиной по параллельным рельсам, которые никогда в действительности не пересекаются. Мы со Спенсером сели в один поезд. Но вершина всего — это хранящийся в бумажнике список тех вещей, что он хочет мне подарить, чтобы доставить удовольствие. Муж так внимательно слушает, о чем я говорю не только ему, но и другим людям, что улавливает эти легкие намеки и записывает, чтобы не забыть. «О, я видела забавную вещь, — говорю я. — В таком-то магазине такая милая елка» или «Как мне нравится эта песня». И Спенсер запишет эту «елку в магазине» или название какого-то диска. Он всегда балует меня сюрпризами, записками и особенными вещами, поэтому мне приходится внимательно следить за тем, что я говорю.

Он улавливает эти легкие намеки и записывает, чтобы не забыть.

И Спенсер прислушивается к тому, что меня беспокоит. Есть одна вещь, которую я ненавижу, — крошки в постели. Муж купил метелку и повесил ее со своей стороны. Он заботливый, романтичный. Его действия служат подтверждением тому, что он на самом деле внимает моим словам.

Что мы делим друг с другом? О, велосипедные и пешие прогулки, игры, веселье и смех. Стараемся найти способ рассмешить друг друга, мы оба оптимисты, что очень помогает. Есть и еще, что связывает нас, — это стремление выразить нашу благодарность. Например, мы начали благодарить друг друга перед ужином, и теперь у нас есть возможность высказать нашу благодарность не только за пищу, но и за то, что мы вместе, что у нас достаточно денег, чтобы помогать тем, кто нуждается. Один раз в неделю мы с мужем выполняем миссию добровольцев — работаем в бесплатной столовой и делаем кое-что еще, чтобы отдать наш долг обществу. Мы рады, что можем выполнять это вместе. Это помогает нам стать ближе, поскольку все переживания и эмоции способны разделить друг с другом. О да, я благодарю Бога каждый день.

Не имею ни малейшего представления о том, каким будет наше будущее. Спенсер старше меня почти на двадцать лет, его карьера идет к закату, тогда как моя на подъеме. Впереди у него больше времени для отдыха, чем у меня. Я уверена, что со временем так и

будет, и все-таки с оптимизмом смотрю в завтрашний день. Не знаю, что мы будем делать через пятнадцать лет, но что вместе — не сомневаюсь.

Спенсер очень любит меня, отчего моя душа переполняется благодарностью. Он идет на все, чтобы доставить мне удовольствие, сделать меня счастливой. Это заставляет меня быть осторожной и не просить слишком многого, но одно сознание того, что он любит меня, вселяет в меня уверенность. Природа предназначила женщин, чтобы выражать благодарность, как говорит Джон Грей, и я рада, что Джон учит этому людей.

Сознания того, что я любима, достаточно, чтобы вселить в меня уверенность.

Я благодарю Бога каждый день, но, пожалуй, больше всего за то, что Спенсер умеет меня выслушать.

Не стоит и говорить о том, что мы встречаемся каждую пятницу, субботу и на Новый год!»

Мы не могли прекратить ссориться

Шери рассказывает: «Мы с моим мужем Дейвом посещали консультанта по семейным вопросам не потому, что не любили друг друга, а из-за того, что не могли прекратить ссориться. Как ни глупо, но мы ссорились из-за пустяков. Перебранки в большинстве случаев возникали из-за недостаточного общения. Хотя у меня степень магистра по вопросам семьи и брака, мне оказалось трудно найти причину наших ссор. В конце концов, мне следовало лучше знать. Верно? Неверно! Это старая история о заболевшем враче, который обратился за помощью к дураку.

Что ж, я не могла вылечить нас, и поэтому мы пришли к консультанту. Как-то раз, давая задание на неделю, психоаналитик предложил нам прочитать вашу книгу. Стоило мне начать читать, и я не могла дождаться, когда мы начнем обсуждать ее. Скоро мы с Дейвом уже ссылались на книгу, когда разговаривали друг с другом.

Мы стали произносить фразы типа: «Мне кажется, ты в своей „пещере“. Скажи мне, когда выйдешь оттуда», или «Со мной все в порядке, я просто в моей „пещере“, или «Давай говори, я знаю, это штучки уроженок Венеры». Даже странно, насколько легче стала

наша жизнь. Узнав совсем немного о том, как каждый из нас функционирует, мы неожиданно сумели предотвращать большую часть из наших старых ссор. И вскоре смогли расстаться с консультантом.

«Мне кажется, ты в своей „пещере“.

Скажи мне, когда выйдешь оттуда».

Прошлым летом мой работодатель устроил встречу в Пуэрто-Рико. Я должна была на ней присутствовать, моего мужа тоже пригласили. В первый день пребывания там мы наняли морское такси и отправились на частный остров за «весельем на солнце». Как только мы сошли на берег, то встретили моих сослуживиц с их спутниками, так что договорились обследовать остров вместе. Следовало бы сказать, договорились все, за исключением Дейва.

Мой муж просто бродил в одиночестве. Он опередил нас и свернул на другую тропинку. На какое-то мгновение мне захотелось последовать за ним и все ему высказать. «Как жестоко с твоей стороны уйти и оставить меня одну. Мои подруги могут подумать, что тебе не хочется быть с ними или со мной. Я на самом деле оказалась в неловком положении и т.п.»

Но я остановила себя, поняв вдруг, что Дейв отправился в свою «пещеру», и для него хорошо побыть одному. Возможно, его ошеломило происходящее, и ему нужно время, чтобы приспособиться. Я знала — стоит мне оставить его в покое, и по возвращении муж компенсирует свой уход. Он будет в отличном настроении, станет еще больше гордиться собой, так как я представлю его коллегам в лучшем свете.

Я поняла, что он отправился в свою «пещеру», и для него хорошо побыть одному.

Пока я гуляла со своими друзьями, завела разговор о книге «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры» и о том, как она изменила нашу жизнь. Один из парней заметил, что я умно поступила, позволив Дейву уйти одному, и что, вероятно, в этом он как раз и нуждался. Я лишь кивнула и почувствовала своего рода самодовольство. Будучи марсианином, мой знакомый понял то, что наконец-то осознала и я. Я это поняла, прочтя книгу. А он знал об этом, поскольку был мужчиной. Этот простой жест доверия, веры,

разрешения, понимания — называйте это как хотите — совершенно изменил наше путешествие. В конце концов Дейв вернулся и присоединился в группе. Остальные дни прошли как на сказочном острове. Мы даже не ссорились!

Один из парней заметил, что я умно поступила, позволив Дейву уйти одному, и что, вероятно, в этом он как раз и нуждался.

Сейчас мы с мужем до сих пор руководствуемся книгой. Это стало частью нашего повседневного общения. К настоящему моменту наши друзья тоже прочли ее, и мы все ссылаемся на нее. Как раз в прошлый уик-энд мы с моей лучшей подругой решили отправиться в долгое путешествие по магазинам. Дейв сказал мне: «Вам, девочкам, надо проводить время вместе. Я понимаю, это все ваши штучки уроженок Венеры. Можешь бродить столько, сколько захочется. К твоему возвращению я буду дома». Ни одна женщина не может просить о большем!»

Секс и любовь

Алиса говорит о своей улучшившейся сексуальной жизни. «Мой муж Эндрю — сильный, молчаливый человек. Ему очень трудно выразить свои эмоции. Раньше мне было тяжело из-за этого, потому что я не чувствовала связи с ним, не ощущала себя любимой.

Через некоторое время даже расхотелось заниматься с ним любовью. Мне нужно очень много любви, чтобы я возбудилась и почувствовала себя готовой отдаться в сексуальном плане. А также необходимы заверения в моей привлекательности. Не понимая молчаливого марсианина, я была просто беспомощной.

Прочитав книгу «Марс и Венера в спальне», я ощутила, что смогу получить всю необходимую мне любовь и внимание. Мне удалось выяснить, что Эндрю располагает всей той любовью, которой я жажду, но эта любовь находится по другую сторону горы. Этой горой является сексуальное выражение нашей любви.

Теперь все это кажется захватывающим, полным приключений путешествием, которое понадобилось мне, чтобы отказаться от некоторых моих желаний, пока мы не переберемся через гору. После секса мой муж становится нежным, душевным и любящим. Это просто другой человек! Он даже говорит внушающие любовь слова, как

например: «Ты отличная любовница!» или «Ты такая красивая!» Эндрю обнимает меня, гладит мою спину и частенько откровенничает со мной, пока мы лежим в объятиях друг друга.

Он обнимает меня, гладит мою спину и частенько откровенничает со мной, пока мы лежим в объятиях друг друга.

Мне необходимо складывать эти воспоминания в воображаемой «копилке», чтобы я могла почувствовать возбуждение для следующего путешествия через гору!

Для разнообразия, которое нравится нам, женщинам, — об этом я тоже узнала из книги! — я иногда представляю своего мужа запертым в огромной золотой клетке. Секс — тот ключ, который необходим для того, чтобы освободить его. Это срабатывает!

Да! Теперь я полная желаний сексуальная партнерша, потому что узнала, насколько непохожи наши желания и реакции».

Мы наконец нашли любовь

Виктория делится своей историей. «Мне тридцать шесть лет, а Эдварду сорок шесть. Это мой второй муж, я его третья жена. Хотя мы оба пережили много боли в наших отношениях, мы наконец нашли любовь.

Я знаю, что мой бывший муж по-своему любил меня, но я всегда оставалась для него на втором месте. На первом были его друзья. Когда мне хотелось большего, он рассматривал мои желания как помеху. Чтобы справиться с проблемами в наших отношениях, мы пошли к психоаналитику, и вскоре я ушла от мужа. Ни разу не пожалев об этом впоследствии и никогда не оглядываясь назад.

Когда я впервые встретила Эдварда, то меньше всего на свете мне хотелось завязывать новые отношения. Нас представили друг другу друзья, когда он приезжал в гости из Южной Африки. Я была начеку, да и у Эдварда была подруга. И все-таки после его возвращения домой мы нередко говорили по телефону, а когда его отношения с той женщиной сошли на нет, он прислал мне билет, чтобы я прилетела к нему в гости.

Мы знали, что не совсем подходим друг другу. Но год спустя Эдвард приехал ко мне, и все было иначе. В это время я читала книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры», а он только

что ее закончил читать. С нами произошло нечто необъяснимое, невероятное и неизбежное. Мы слились, как два океана, поскольку были просто готовы к этому и не могли выбрать лучшего времени. С этого момента мы стали неразлучны.

Я думаю, тот факт, что мы не сразу влюбились друг в друга, оказал нам огромную помощь. Начали медленно и стали друзьями, возводя фундамент для более длительных отношений. И мы поняли, что у нас так много общего, что это просто пугало. Эдвард — мужчина, о котором мечтает каждая женщина, — добрый, честный, чувствительный и в то же время стойкий, любящий, нежный, умный, ответственный, внимательный, понимающий, привлекательный, веселый, дружелюбный, легкий в общении... Список можно продолжать бесконечно.

Он относится ко мне с уважением, как к равному партнеру.

Он относится ко мне с уважением, как к равному партнеру. Мы обнимаемся так часто, как этого хочется, прижимаемся друг к другу, говорим обо всем на свете. Стараемся разделить каждую секунду нашей жизни и наслаждаться ею. Срабатывает то, что мы оба прислушиваемся к желаниям и потребностям другого.

Одно из пожеланий Эдварда — чтобы я встречала его у дверей со словами «рада видеть тебя» и обнимала, когда это только возможно. Потому что для меня приятно видеть его в конце дня или после поездки. А кроме того, его любовь становится крепче, если я не игнорирую его пожелания. Когда я иду им навстречу, это приносит удовлетворение не только Эдварду, но и мне самой. Наша любовь друг к другу не зависит от обстоятельств и растет день ото дня.

Вы можете подумать, что этот мужчина слишком хорош, чтобы существовать на самом деле. Но вам достаточно познакомиться с Эдвардом, и вы поймете, что он очень простой, приземленный, добрый и нежный парень, который отдает много любви и внимания и столько же получает в ответ. Все-таки и у нас бывают тяжелые моменты. Да, мы ссоримся, как и все остальные. Повышаем голос и, вероятно, не очень нравимся друг другу в этот момент. Я сержусь до тех пор, пока временами он не скрывается в своем убежище. Но мы не долго злимся и стараемся не забывать, что наша любовь сильнее любой ссоры, поэтому достаточно быстро остываем.

Теперь после четырех лет брака я на седьмом месяце беременности. Беременным женщинам хочется, чтобы их еще больше любили, заботились и оберегали, как никогда раньше. И Эдвард с этим справляется. Он постоянно поглаживает мой живот и разговаривает с будущим ребенком. На днях он предложил мне после родов переставить мебель так, чтобы ему удобнее было вставать к малышу по ночам. Я знаю, что он будет замечательным отцом. Эдвард не возражает против того, чтобы убирать, мыть посуду, менять пеленки... Даже когда я нервничаю из-за моего состояния, Эдвард заставляет меня поверить, что все будет хорошо.

Нам, беременным женщинам, хочется, чтобы нас еще больше любили, заботились и оберегали, как никогда раньше.

Мы очень счастливы, что нашли друг друга и такую любовь, которую не знал ни один из нас. Как говорит пословица: „Кто ищет, тот находит“. Но искать всегда надо с открытым сердцем».

Классическая марсианско-венерианская дилемма

Барбара рассказывает о переменах, произошедших в ее браке: «Мы с Роджером были женаты три года. У нас прекрасная, насыщенная и комфортная жизнь. Но так было не всегда. Пока мы не прочли книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры», мы постоянно чувствовали это разногласие между нами. Я никогда не ощущала, что муж по-настоящему слушает меня, а он чувствовал мою постоянную неудовлетворенность. Классическая марсианско-венерианская дилемма.

Я провоцировала ссоры между нами только для того, чтобы заставить его сесть и поговорить со мной. Иногда эти разговоры затягивались до глубокой ночи, до двух-трех часов. Я искала причины для ссор только потому, что тогда Роджер станет обсуждать что-то со мной. Это давало мне неразделенное внимание мужа. Но вдобавок я получала его гнев.

Я провоцировала ссоры между нами только для того, чтобы заставить его сесть и поговорить со мной.

В конце концов я поняла, что бесполезно начинать ссору по пустяковому поводу, поскольку Роджер забьется еще глубже в свою «пещеру» после окончания дискуссии. Мне-то будет легче, когда я

выплесну наружу все, что накопилось, но Роджер останется раздраженным.

Муж чувствовал себя ответственным за мои эмоции и поэтому стремился меня переделать. Но я этого вовсе не хотела, мне просто было нужно, чтобы муж выслушал меня. Как только мы погрязли в этой рутине «переделать/ просто выслушать», то ничего не могли добиться нашими дискуссиями.

Так продолжалось три года, пока я не прочитала книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры» и не поняла разницу между нами. Я попросила Роджера прослушать запись и посмотреть видеопленку, и после этого мы стали относиться друг к другу иначе. Начали принимать тот факт, что мы неодинаковые.

Теперь, когда я чувствую, что Роджер по-марсиански уперся, я делаю «рожки» в форме буквы V из указательного и среднего пальцев, прикладываю к затылку и шутливо замечая, что он снова стал «моим любимым марсианином».

Я шутливо замечая, что он снова стал «моим любимым марсианином».

Теперь мы можем веселиться и смеяться по поводу тех ситуаций, которые обычно провоцировали ссоры, и наши отношения значительно улучшились. Я стала понимать, что марсианин нуждается в собственном пространстве, что уроженкам Венеры запрещен вход в его «пещеру» и в конце концов он выйдет оттуда сам, когда будет готов. А Роджер понимает, что венерианке необходимо поговорить (и говорить, и говорить) и что ее любимый марсианин должен слушать ее и не пытаться переделать.

Мы принимаем тот факт, что по-разному думаем о деньгах, детях, сексе, работе, о совместном времяпрепровождении и так далее. Если не забыть о том, что мы неодинаковые, тогда можно понять, что партнер не упирается, не упрямится и не действует нам на нервы, просто он с другой планеты.

Мы понимаем, что партнер не упирается, не упрямится и не действует нам на нервы, просто он с другой планеты.

Например, на Рождество Роджер ждет до последней минуты, чтобы купить подарки. Мне же нравится планировать заранее. Обычно из-за этого возникали трения. Я пыталась изменить мужа, а он

сопротивлялся. Теперь я даю ему возможность быть марсианином и удивляюсь, как много он может купить, когда его припрут к стенке.

Раньше Роджер ждал от меня, что я стану восхищаться достоинствами его машины, стереосистемы и компьютера. Сейчас он не принимает этого близко к сердцу. Меня просто не занимает многое из того, что увлекает Роджера. Мы оба счастливы тем, что интересуем друг друга, нам нравится делать что-то вместе и в то же время иметь собственные интересы.

Главное в том, что мы позволяем друг другу быть самим собой. Например, Роджер знает, что я должна навещать своих взрослых детей и любимого внука. Он ненавидит, когда я уезжаю от него, и страшно беспокоится, как бы со мной ничего не случилось. И все-таки муж понимает, что я должна это делать, и мирится с моими поездками.

Со своей стороны, я знаю, что Роджер поглощен работой, и когда он чем-то одержим, то не может думать обо мне. Временами я расстраиваюсь и чувствую, что меня отодвигают на второй план. И все-таки я восхищаюсь его преданностью работе, хотя иногда это сводит меня с ума. Я научилась понимать, что в конце концов Роджер вернется ко мне. Как растянутая резиновая лента, он рванется назад.

Лучше всего нам удастся общение. Все слышали изречение: «Время решает все». Теперь я удачнее выбираю время, если мне нужно поговорить с Роджером о чем-либо. Когда я позволяю ему сначала выйти из «пещеры» и лишь потом начинаю задавать вопросы, это по-настоящему работает.

Я поняла также следующее: совершенное безумие говорить Роджеру, что делать. Он просто взбунтуется. Чтобы выразить просьбу, я ввела в обиход обороты типа: «не смог бы ты» вместо прямого приказа или указания. Когда я прошу Роджера помочь, то использование оборотов «ты не возражаешь?..» или «не сможешь ли ты?..» значительно увеличило мои шансы получить в ответ «да».

Я поняла, что, когда Роджер занимается своим любимым делом — смотрит спортивные передачи по телевизору, возится в гараже, решает математические задачи с чековой книжкой или счетами, — это значит, что он в своей «пещере». Я выяснила: в это время самое

лучшее не просить его поговорить со мной, а дожидаться рекламы, перерыва в работе красного сигнала светофора. Тогда я спрашиваю его мнение или начинаю разговор.

Когда мы с Роджером поженились, я думала, что он станет для меня «все». Но теперь вижу, что мой партнер по браку не несет ответственности за то, чтобы быть единственным поставщиком «всего» в моей жизни. Я в ответе за удовлетворение моих желаний и потребностей, так же как и он — своих. Едва я поняла наши естественные и врожденные различия, мне стало ясно — глупо было ждать от Роджера, чтобы он стал всем для меня. Какой ношей легло на плечи Роджера мое ожидание, что он даст мне все!

Мой партнер по браку не несет ответственности за то, чтобы быть единственным поставщиком «всего» в моей жизни.

Жизнь с обитателем другой планеты — это постоянное испытание. Каждый день приносит новые проблемы из-за того, что мы общаемся друг с другом. Сохранять чувство юмора, всегда помнить о наших различиях и не принимать жизнь слишком всерьез — вот ключи к нашему здоровому и счастливому браку.

Мой замечательный муж хочет добавить только одно к этой истории. И это истинно по-марсиански коротко и по делу: «Самое главное, что нужно помнить, — говорит Роджер, — это то, что мы разные».

Остаемся вместе

Эдриэн рассказывает свою историю любви. «Когда я думаю о том, через что нам с Шоном пришлось пройти почти за двадцать лет брака, то уверена: многие другие пары этого бы не выдержали. Родители Тона прожили в супружестве сорок пять лет, а мои развелись, когда мне было одиннадцать. Вероятность успешного брака можно оценить как пятьдесят на пятьдесят, если основываться на семейной истории. Так что же держит нас вместе?»

Позвольте рассказать вам небольшую историю. Мы с Шоном познакомились в колледже, ему было двадцать, мне — восемнадцать. Я получала степень магистра в области специального воспитания, а он по театральному искусству и по связям с общественностью. Мы

встретились в университетском театре (так как меня интересовала сцена) и подружились.

Мне кажется, что это было первым шагом к нашему романтическому успеху. Сначала мы стали друзьями, а потом любовниками. Я доверяла Шону, а он мне. И только позже мне пришлось узнать, что, когда я ходила на свидания с его приятелями, он ждал, чтобы я обратила на него внимание.

До того как влюбиться в Шона, я решила, что с мужчинами покончено. Я чувствовала, что им нельзя доверять и им нужен от меня только секс. Мои юные романтические представления разлетелись в пыль из-за неприятного опыта. Мне было всего девятнадцать, когда Шон поцеловал меня на глазах у всех — в людном месте, на углу у спального корпуса. Я поняла, что влюблена в него, и это меня несколько удивило.

После этого поцелуя он не торопился уложить меня в постель, и я полюбила его еще больше. Через некоторое время после того, как начались наши отношения, именно я предложила ему остаться как-то вечером. Шон оказался чувственным, романтическим и очень сексуальным любовником. Когда мне исполнилось двадцать, а ему двадцать два, мы поженились.

После этого поцелуя он не торопился уложить меня в постель, и это заставило меня полюбить его еще больше.

Теперь Шону сорок два, а мне сорок, и наши дети уже почти взрослые. Я преподаватель, использующий методику Монтессори [2], а Шон работает менеджером в театре и на досуге пишет. С годами наша любовь стала глубже и богаче. Каждый вызов судьбы делал нас сильнее.

Работа Шона в театре долгое время заставляла его отсутствовать дома по вечерам, и мы никогда не справились бы с этим, если бы не сильная вера друг в друга. Я встречалась с подругами, так что не чахла дома. В нашем случае разлука заставляла сердце биться сильнее. Мы жили вместе, но у каждого из нас была своя жизнь. Если мы переживали суровые времена, то старались пережить их. Когда у нас возникли проблемы с сыном, мы обратились к психоаналитику. Мы читали книги, которые могли нам помочь, говорили с друзьями, признавали роли, которые играл каждый из нас, и не жалели

времени на то, чтобы во всем разобраться. Юмор был важным помощником в преодолении тяжелых моментов, так же как терпение и настойчивое желание не оставлять попыток.

Сегодня мы с Шоном понимаем, что любим друг друга больше, чем в наши молодые годы. Наша сексуальная жизнь стала новой и возбуждающей, так как мы знаем друг друга очень хорошо. В наших отношениях все еще есть частичка тайны, поскольку как бы хорошо ты ни знал другого человека, он все равно может удивить тебя.

Для меня важны мелочи.

Шон знает, насколько важны для меня мелочи. Мы вместе читаем газету и обсуждаем то, что происходит в мире. Когда приближаются выборы, делимся мнением по различным вопросам и часто вместе отправляемся голосовать. Шон читает мне вслух романы и поэмы, и мне это нравится. Мы ходим на прогулки, трем друг другу спину, когда моемся, и массируем ступни. Мы с мужем любим искусство, театр, музыку, кинофильмы, музеи, совместные пешие прогулки и походы. Мы не так много путешествуем, как мечтаем, но если удастся, то все заранее подробно узнаем о том месте, куда отправляемся вдвоем.

Мы всегда поддерживали друг друга в нашей работе. Шон всегда спрашивает мое мнение о рекламе, которую он написал. Я видела почти все шоу, в подготовке которых муж участвовал. Шон не пропускает ни один спектакль, устраиваемый моими учениками. Иногда он принимает участие в шоу — читает рассказ, пока мы с дочерью показываем театр теней на представлениях во время каникул. Если я попрошу, то Шон выпустит стенную газету для моего класса. Он помогал мне также в уборке класса после праздников и в сборе средств для школы.

Мы поняли: самое лучшее время для разговора наступает, когда мы оба уже отдохнули, а не в ту минуту, когда только что пришли домой с работы или находимся в цейтноте, устали или больны. Мы даем друг другу возможность сделать то, что должно быть сделано. Я научилась предоставлять Шону время в его «пещере».

Мы научились просить друг друга о том, в чем нуждаемся, причем делать это в неосуждающей манере. Мне потребовалось время,

чтобы не забывать предварять просьбы выражениями типа «не мог бы ты?». Мелочь, конечно, но муж по-настоящему ценит это.

В то время, когда наша работа превращала нас в «корабли, проплывающие ночью», мы писали друг другу записки. Таким образом, нам удалось не упустить слишком многое из того, что происходило с нами и с детьми.

Мы будем вместе учиться на каждом испытании, которое пошлет нам жизнь. Скоро мы станем парой, в доме которой нет детей. Наша дочь заканчивает школу, и последний год перед тем, как она отправится в колледж, очень ценен для нас. В то же самое время мы с Шоном остались без работы со всеми вытекающими последствиями. Я чувствую, что и с этим мы справимся, поскольку у нас крепкий фундамент».

Знать, чего ты хочешь

Митци делится с нами: «К тридцати восьми годам я достигла того момента, когда поняла — если у меня не будет по-настоящему хороших отношений, то я предпочитаю быть одна. У меня были как длительные, так и непродолжительные отношения, но всегда могла сказать, будет ли у них будущее. Я действительно ценю мою интуицию и ясно осознаю, что именно ищу в отношениях.

Это — доверие, уважение, дружба, тепло и любовь. И я знала, какой человек мне нужен, чтобы построить отношения: зрелый, умный, желающий взять на себя обязательства, последовательный, открытый для новых идей, человек здоровый, энергичный, с хорошим чувством юмора, который приносил бы мне радость.

Мне действительно *нравилась* моя жизнь в тот период, и я не сомневалась: кто бы ни вошел в нее, он обогатит ее, мы оба обогатим жизнь *друг друга*. Для меня это было особенное время. Я сочетала две части моего существа: эмоциональную и интеллектуальную. Могла рассматривать различные уровни моей личности и думать о партнере, который ее дополнит. Вместе мы создадим замечательную жизнь.

Мне действительно нравилась моя жизнь в тот период, и я не сомневалась: кто бы ни вошел в нее, он обогатит ее.

В этот прекрасный период вместе с моей близкой подругой я отправилась в галерею на вернисаж. И там встретила Фрэнка. Он просто подошел к нам и дружелюбно заговорил. Помню, что через пару минут подумала: он очень умен, образован, вдумчив. В ту же секунду подруга возбужденно прошептала мне: «Это отличный парень для тебя, Мици. Как только он подошел, я сразу же представила вас вместе». Я была удивлена и продолжала разговор с Фрэнком.

Мы немного поболтали, а потом разошлись, но на улице увиделись снова. Я сказала Фрэнку, что собираюсь с друзьями послушать джаз. Там мы встретились, и после концерта он сказал: «Ты знаешь, что сегодня полнолуние? Не хочешь прогуляться по пляжу?» На меня произвело впечатление то, что ему было известно о полнолунии.

Итак, мы прогулялись по пляжу, а потом, при расставании, Фрэнк оставил мне номер телефона и назвал свою фамилию. «Если захочешь встретиться со мной снова, — сказал он, — пожалуйста, позвони мне». Со мной *такого* никогда раньше не случалось. Я подумала, что Фрэнк решил, что для него не интересно встречаться с женщиной, если она по-настоящему им не интересуется. Это в самом деле зависело от меня — захочу ли я с ним увидеться снова. Совершенно неожиданно я почувствовала себя ответственной, словно наши отношения были в моих руках. А что, если все пойдет не так? Меня пугал и одновременно завораживал такой аспект ситуации.

Но мне показалось, что Фрэнк настоящий, и хотелось, чтобы в моей жизни был настоящий человек. Я решила попытать счастья и позвонила Фрэнку. Мы договорились встретиться и уже не разлучались. С тех пор прошло пять лет.

Я не знала, что Фрэнк ходил на семинары к Джону Грею и они ему понравились. Услышав, что Грей собирается на Гавайи, Фрэнк подумал, что мне будет интересно побывать на этих занятиях как с профессиональной точки зрения — я консультант по вопросам семьи и брака, — так и с личной. Мы отправились вместе и с тех пор не пропустили ни одного семинара. Во время первого посещения мы в некотором роде поссорились и никак не могли из этого выбраться. Тогда я предложила еще одну вещь — технику Джона Грея, и мы перепробовали все — от разговоров до объятий. Уже через пару

минут нам удалось избавиться от боли и гнева и с уважением отнестись к мнению друг друга. Потом мы заснули.

Благодаря объятиям через пару минут мы избавились от боли и гнева.

Замечательным в наших отношениях было то, что в первый год мы только пребывали в безделье и приходили в себя. Меня излечивало присутствие Фрэнка, я почувствовала себя дома. У меня были страхи и тревоги по поводу обретения нужного партнера, так что этот первый год, проведенный вместе, мы расслаблялись, совершали небольшие ритуалы, играли в разные игры, слушали музыку. И множество вещей из прошлого исчезло. После этого мы снова начали встречаться с друзьями, и каждый круг принял новичка, что я сочла замечательным признаком.

Меня радует то, что в наших отношениях был естественный прогресс. Мы двигались своим собственным темпом к более серьезным обязательствам, к большему теплу и к большей любви. Это был непрекращающийся поток энергии, который я ощущаю все сильнее. Я верю в наше будущее. Я очень верю Фрэнку.

Вероятно, в предыдущих отношениях я сомневалась, что человек может сам управлять своей жизнью, и боялась быть целительницей, учителем, матерью, не важно кем. Но я очень доверяю компетентности Фрэнка, его способности справиться со всем, что случится, верю в то, что он выберет наилучший способ. Я узнала, что любить мужчину — значит доверять ему и принимать его. Научившись доверять и позволять ему быть самим собой, я смогла лучше к нему относиться. И знаю, что Фрэнк очень это ценит.

Это настоящая роскошь, когда можно быть самим собой и на этом уровне общаться с другим человеком. В конечном счете было бы здорово, если бы все чувствовали себя так, но те или иные причины не позволяют людям открыть их истинное «я» и показать себя другому человеку. Но если вы можете просто обнаружить, кто вы на самом деле, и знать, что с вами все в порядке и вас примут, — это замечательно.

Благодаря участию в семинарах Джона мы нашли общий язык, на котором обычно общаемся. А когда думаем о наших отношениях, то настраиваемся на единую волну. И это не трудно, не смущает и не

является некоей абстракцией. Это очень понятно, и получаемая нами информация может быть использована и применена на практике немедленно.

Мы нашли общий язык, на котором обычно общаемся, а когда думаем о наших отношениях, то настраиваемся на единую волну.

Я оглядываюсь на свои прошлые отношения, когда начала задумываться над тем, что «мужчинам нужно». И теперь вижу: несмотря на самые лучшие побуждения и попытки делать то, что надо, я причинила вред этим отношениям. Благодаря Джону Грею я поняла, в чем действительно нуждаются мужчины и женщины и что для них важно во взаимоотношениях. Поверьте мне, я привнесла эту информацию как в мою работу, так и в личную жизнь. Мы создали то, что будет работать в отношениях, *вот* что главное.

Произошедшее между мной и Фрэнком было похоже на естественный поток, и я не чувствовала необходимости что-то подталкивать и чем-то манипулировать. Я верила: то, что нужно, произойдет в свое время. Так и случилось».

Преодолеть страх перед обязательствами

Фрэнк рассказал эту историю со своей точки зрения: «Я женился в двадцать один год. Моей даме было семнадцать. Она приехала из Австралии, и частью ее планов было выйти замуж, чтобы остаться в стране. Я почувствовал: меня толкают к браку, и ощущал, что это неправильно. Но я не был достаточно уверен в себе, чтобы пойти своей дорогой. И брак превратился в настоящую катастрофу. Когда нашей дочке было три недели, я обнаружил, что жена завела роман с моим лучшим другом. Это стало кошмарным испытанием, и брак невозможно было восстановить.

После этого я решил, что меня никогда больше не заставят жениться, *никогда*.

После этого я решил, что меня никогда больше не заставят жениться.

Примерно до сорока лет моя личная жизнь отличалась разнообразием. Я бывал одинок, иногда встречался с очень привлекательными женщинами, порой влюблялся. В середине третьего десятка жил с очень интересной француженкой, которая

знала, как создать романтическую атмосферу — свечи, благовония, музыка Баха. Это меня очень возбуждало. Но когда однажды за ужином она спросила: «Не могли бы мы пожениться?» — вилка застыла у меня на полдороге ко рту. Брак казался разумным шагом, она была потрясающей женщиной, но я помнил данное самому себе обещание, что меня никогда не заставят жениться. И нашим замечательным отношениям наступил конец.

Около года спустя, походив немного на свидания, я встретил девушку, привлекающую меня. Мы начали жить вместе, и у нас сложились хорошие, крепкие отношения. Она помогала мне воспитывать мою дочь. А потом во время романтического путешествия в Сан-Франциско я был поставлен перед выбором: или поженимся, или она уйдет. Это напоминало биологические часы. Я испытывал сильную душевную боль, потому что любил девушку, и мне нравилась ее семья. Но нарушить свое слово не мог, и мы расстались.

Тогда я решил: буду веселиться. Я знал, что не хочу вступать в брак — может быть, потому, что желал других женщин, — но и не собирался быть неверным. Поэтому решил отдохнуть от своего бизнеса и насладиться жизнью. Так я и поступил. Этот год, проведенный с моими друзьями и множеством невероятно красивых женщин, оказался самым веселым.

Поверите ли вы, но это окончилось весьма болезненно. У меня была подружка, юная немка, и однажды она объявила, что влюблена в моего лучшего друга. Это оказалось почти зеркальным отражением моего первого брака. Я не знал, что делать, все мои теории оказались исчерпаны.

Немного позже я отправился в художественную галерею на вернисаж и там встретил Мици. Мы дружески поговорили, а потом решили выпить вместе по чашке кофе и отправились в кафе-эспрессо, где она должна была встретиться с друзьями. Эта женщина показалась мне теплой, любящей и очень милой.

В кафе-эспрессо Мици принесла несколько своих фотографий, снятых на Хеллоуин. На открытии выставки она была в длинном платье, но на фотографиях предстала в узком бикини и лифчике с чашечками, похожими на раковины моллюсков. Я увидел, что у нее

потрясающее тело, и вдруг почувствовал сильное влечение к ней. В ее планы, вероятно, это не входило, но я все же подумал: «Ого! Это очень привлекательная женщина». Мне ненавистно признавать это, но для меня это стало первым толчком.

Мы отправились на пляж. Дальше нескольких поцелуев дело не зашло. Я дал ей свой номер телефона. «Если захочешь встретиться, позвони мне,» — сказал я, предоставив Мици возможность действовать самой. Через пару дней она позвонила, и я понял, что меня тянет к ней во всех отношениях. Смотрите, я приближался к сорока и понял, что однажды умру, и мне не хотелось превратиться в одинокого парня, который бродит кругами и только и ждет, чтобы его кто-нибудь утешил.

Я понял, что однажды умру, и мне не хотелось превратиться в одинокого парня, который бродит кругами и только и ждет, чтобы его кто-нибудь утешил.

А с Мици все было легко. Так же как и я, она придерживалась здорового питания. У нее был по-настоящему милый дом. Хотя и не высшего качества, но она устроила все очень уютно, с разными ее любимыми вещицами на стенах. Она умела сделать вещи красивыми. Мне нравилось приходить домой с соляных шахт, где я работал по контракту, к зажженным по всему дому свечам, божественной музыке и к женщине, которую интересовало все, что я делаю. Да ей и самой было о чем рассказать. Просто это устройство гнездышка получалось у нее естественно. К тому же она была искренней в своих убеждениях. Это значило, что наши отношения могли пойти дальше фраз: «Что на ужин? Сколько ты заработал в прошлом году?». Духовное развитие партнера — вот что я тайно искал во взаимоотношениях.

Мне нравилось, что Мици *всегда* помогала людям, они постоянно ей звонили. Довольно необычным было то, что Мици не хотела иметь детей. Она любила их, играла с ними, но не создавалось впечатления, что она желает иметь собственного ребенка. Для меня это тоже не являлось главным, поскольку у меня уже была дочь, для которой я не был посторонним и которую любил.

После того как я пригласил Мици посещать семинары Джона Грея, мы постоянно пользовались его методами, чтобы смягчить острые

углы и не дать отношениям взорваться. Очень помогало то, что мы помнили о наших различиях и о том, что нет ничего неправильного в наших непохожих взглядах на вещи. Это также помогло мне понять, что на самом деле нужно Мици и важно для нее.

Мне нравится женственность Мици. Но из семинаров Джона Грея я узнал, что с возрастом женщины становятся более мужественными, и им необходимо сохранять контакт с их женственностью. В отличие от тенденции мужчин утрачивать с годами свою мужественность, меня это напугало в большей степени. Я сказал Мици: «Я боюсь думать, что в конце концов ты превратишься в ворчливого старика. Давай работать над тем, чтобы этого не случилось». И мне необходимо подпитывать потребности ее женственности.

«Я боюсь думать, что в конце концов ты, дорогая, станешь ворчливым стариком».

Но мои старые планы никуда не делись. После первой недели, проведенной вместе, я сообщил Мици: «Не жди, что я на тебе женюсь. Я в это по-настоящему не верю». И никаких проблем не было. После этого мы никогда даже не обсуждали наш брак.

Перенесемся теперь к тому моменту, когда мы уже прожили вместе пять лет. Мы отправились в путешествие в очень отдаленную долину на острове Кауаи. Помню, что это был день моего рождения — двадцатое августа. Я проснулся, совершенно *не представляя*, что произойдет. Мы планировали совершить прогулку с несколькими старыми хиппи, называвшими себя «Вне закона», с которыми мы познакомились.

Немного побродив, мы очутились в самом красивом месте, какое я видел в своей жизни, — несколько водопадов, над которыми поднимался туман. Так, должно быть, выглядел подлинный Эдем. Мы с Мици дошли до самого верхнего водопада и вместе бросились в воду. Нас освещало солнце, а вокруг падали потоки воды. И вдруг сумасшедшая мысль, без всякого предупреждения, появилась у меня в голове: мне следует попросить Мици выйти за меня замуж.

Я абсолютно свободен в своем решении. Рядом со мной женщина, которую я так люблю. Сегодня день моего рождения, и мы в самом красивом месте на земле.

Но слова не шли с языка. Три или четыре минуты я задыхался от волнения, а потом наконец мне удалось спросить ее, выйдет ли она за меня замуж.

«Что?» — спросила она, и я повторил предложение еще раз.

«Конечно», — сказала Мици.

С тех пор мы несколько раз говорили об этом, а на Рождество разослали письма, в которых сообщали о нашей помолвке. Я хорошо себя чувствую, потому что принял такое решение без всякого давления. И мы будем всегда вместе».

Научиться открываться

Рассказывает Кайли: «Около трех лет назад мне позвонила подруга и сказала: «Сюда приехал тот парень. Его зовут Джон Грей. Я знаю, что вы с Гэри ходили к консультанту по вопросам семьи и брака, и считаю, что вам обоим пойдет на пользу...» Ее распирало от возбуждения. Подруга рассказала мне, насколько эта информация отличалась от всего слышанного ею раньше. «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры», это название книги меня заинтересовало, поэтому хотя и с большим трудом, но я уговорила моего мужа отправиться вместе со мной на семинар. Он сказал: «Если это еще одно мероприятие по развенчиванию мужчин, я уйду».

«Если это еще одно мероприятие по развенчиванию мужчин, я уйду».

Мы оба были открыты и хотели научиться, но когда Джон заговорил о том, насколько женщины нуждаются в том, чтобы о них заботились, я была сбита с толку. В то время я не знала, насколько сильно это действует, когда о тебе заботятся как о женщине, поэтому бросила Джону вызов. «Мы можем сами о себе позаботиться! У нас для этого более чем достаточно способностей. Мы можем делать все, что делает мужчина!» — воскликнула я, и меня поддержали многие женщины в аудитории. Я слышала их одобрительные восклицания.

Джон был добр ко мне. Он попросил меня повернуться и показать всем мою блузку. У меня на груди черными буквами было написано: «Сука, сука, сука». По аудитории прокатился смех. Тогда Джон начал объяснять, помогая мне найти важную часть головоломки. Он сказал, что часть моей женственности подавляется, поэтому я не могу

позволить себе, чтобы обо мне заботились. Я даже не представляла себе, сколько обид ношу в моем мешке печалей. Когда я была ребенком, отец грубо обращался со мной и физически и морально. Он не любил меня и не заботился обо мне, поэтому, чтобы выжить, я должна была развить в себе мужские навыки. И таким образом я потеряла равновесие.

Поскольку я видела, что с моей матерью обращаются также плохо, то мое поведение только укрепилось. Вступив в брак, я взяла на себя часть обязанностей моего мужа в наших отношениях. Поэтому его потребности не были удовлетворены. Он меньше чувствовал себя мужчиной, тогда как я, не отдавая себе в этом отчета, старалась лишиться мужчин их власти, чтобы мне больше не причиняли боль. Все это основывалось на страхе, а любовь не может появиться из страха. Джон помог мне найти ключ к этим чувствам. После того как я побывала на нескольких лекциях и семинарах, прослушала записи и прочитала книги Джона, постепенно начала преобразовываться.

То, что обо мне заботятся, стало огромным подарком для женской стороны моей натуры. Это излечило мою душу. Теперь муж делает для меня то, что я по-настоящему могу оценить. И чем больше я высказываю ему благодарность, тем больше ему хочется сделать. Он теперь на меня «пашет», и вместо того чтобы ощущать неловкость и считать, что я должна все делать сама и не иметь слабых мест, я поняла, что действительно чувствую себя любимой, когда обо мне заботятся. Суть в том, что я должна была позволить этому ощущению появиться, научиться доверять и сбросить свои доспехи.

Вместо того чтобы ощущать себя неловко и считать, что я должна все делать сама и не иметь слабых мест, я поняла, что действительно чувствую себя любимой, когда обо мне заботятся.

Я стала расцветать, так как начала доверять мужу. А затем увидела, что и он расцветает. Подбадривая его, я обнаружила, что он поднялся на новые вершины, и мое восхищение им становилось все сильнее и сильнее. Муж начал считаться со мной и поддерживать меня, и мое самоуважение взлетело ввысь. Я снова поймала женскую часть моего существа и наслаждалась ею, как солнечным теплом. Даже не представляла себе, что могу так замечательно себя чувствовать. Джон научил нас раскрывать наши обоюдные желания,

и это помогло нам обоим вырасти в любви. Я обнаружила, 'что не существует никакого заговора с целью держать женщин в подчинении и контролировать их. Просто у мужчин и женщин разные потребности. Нам просто не обходимо захотеть увидеть эти различия и считаться с ними.

Я обнаружила, что не существует никакого заговора с целью держать женщин в подчинении и контролировать их.

Пока я училась предоставлять время Гэри для его «пещеры», муж постигал науку Джона слушать меня, не предлагая решения вопроса. Он сказал мне, что для него это оказалось труднее всего. Его работа состояла в том, чтобы предлагать ответы, поэтому когда Гэри только начинал учиться быть просто слушателем, он на самом деле крепко закрывал себе рот рукой. Для него это было по-настоящему болезненно, а я находила это забавным. Мы практиковались, Гэри учился, и теперь, когда я попадаю в свое самое глубокое, самое темное место, называемое колодцем, Гэри слушает и успокаивает меня. Благодаря его поддержке и пониманию моих нужд я необыкновенно быстро снова поднимаюсь на вершину, исполненная любовью и благодарностью к мужу больше, чем когда-либо. Ведь он выслушал меня.

Я понимаю лучше не только мужчин, но и себя саму. Разрушив мои оборонительные сооружения и пропустив Гэри внутрь, я могу теперь принимать его любовь и делить с ним мою. Это очень ценный подарок. Для меня огромное удовольствие поделиться моими не-сущими свет переживаниями во время путешествия в страну Джона Грея».

Начать сначала

История Роберта напоминает нам, как мы должны ценить то, что имеем. «С Дорин я познакомился в 1991 году у себя дома, когда устраивал барбекю. К тому времени я десять лет был в разводе и жил один. Мне исполнилось пятьдесят три, и я был готов встретить подругу, чтобы разделить с ней мои достижения, встречать рассветы и закаты. У Дорин тридцать пять лет прошли в браке, который она называла кошмарным и ужасным. Когда мы встретились, она была в

разводе около года. «Я пока не готова к взаимоотношениям», — сказала она.

Отлично. Я человек терпеливый.

Через три недели после этого барбекю мы жили вместе и довольно скоро поженились. В наших отношениях не было никаких скрытых планов, никакой потребности в поддержке. Мы оба отдавали друг другу то, что имели. Относительно материальной стороны, у нас все было в двойном размере — дома, машины, мебельные гарнитуры. Нашей целью было доставить друг другу удовольствие, наслаждаться жизнью и нашими золотыми годами. И в финансовом отношении мы чувствовали себя уверенно и спокойно.

Я работал на силовой установке, а Дорин в качестве защитника пациентов на испытательном стенде. Мы оба являлись профессиональными посредниками. Дорин была практикующей медсестрой, очень умной женщиной и лидером по натуре. Очень быстро нам в голову пришла блестящая идея отказаться от поездок на автобусе предприятия и ездить на работу и с работы вместе. Дорин отвозила меня на работу утром и забирала после обеда. Это было здорово, потому что мы могли в это время поболтать. Мне доставляло удовольствие видеть, как Дорин подпрыгивает в своем «джипе», спускающемся по дороге.

«Ты ходил когда-нибудь в оперу?» — спросила меня Дорин вскоре после свадьбы. «Нет, но хочу пойти», — ответил я. «Ты меня спас! — воскликнула она. — Я никогда не могла найти того, кто составил бы мне компанию». Первой оперой, которую мы *слушали*, была «Женитьба Фигаро». Меня зацепило — я отправился в магазин и купил два смокинга. И позвольте мне добавить, что после смерти Дорин «Сан-Диего Опера Компани» посвятила представление «Макбет» ее памяти, памяти их подлинной почитательницы.

Когда Дорин чего-нибудь хотела или у нее возникало желание чем-нибудь заняться, я никогда не мог отказать ей. Если это было в моих физических, материальных и моральных силах, мы это получали. И я знаю почему — потому что я был с ней так недолго. Мы прожили вместе всего три года, но если бы мне кто-нибудь сказал, что это будут три дня, три часа, три секунды, я бы все равно согласился, поскольку нас связывала настоящая любовь. Я думаю, что

причина кроется в нашей зрелости. Мы знали, чего хотели и что можем дать друг другу. Бывший муж Дорин говорил, что они не в состоянии позволить себе то или иное, поэтому она одна отправлялась в отпуск. И со мной раньше происходило то же самое — все, что я делал, я делал один.

Мы прожили вместе всего три года, но если бы мне кто-нибудь сказал, что это будут три дня, три часа, три секунды, я бы согласился, поскольку это была настоящая любовь.

Поэтому мы начали путешествовать. И пережили замечательные, потрясающие поездки — на Фиджи, в Новую Зеландию, в Австралию, в Кабо Сен-Лукас. И ближе к дому начали искать место, где могли бы жить. Дорин больше не хотела оставаться в Калифорнии, поэтому мы купили фургон и отправились в путь. Аризона, Нью-Мексико, Колорадо... Мы везде побывали. А потом я вспомнил о Седар-Сити, штат Юта, где бывал раньше, и мы поехали в это место. Там как раз проходил шекспировский фестиваль. Дорин влюбилась в Седар-Сити. Когда мы ехали по шоссе, Дорин заинтересовал недостроенный трехэтажный деревянный дом, стоящий на вершине холма. Мы попросили риэлтера заняться этим и выяснили, что владелец в отчаянном положении. Мы предложили ему восемьдесят тысяч долларов, и дело было сделано. Таким образом получили этот дом.

В июне было продано жилье Дорин в Калифорнии, а в июле — мое. И в августе мы вступили во владение собственностью в Седар-Сити, наняли подрядчика и превратили дом в фантастическое место, единственный дом в Юте, где было биде.

Четырнадцатого сентября Дорин поставили диагноз — полиомиелит.

Одиннадцатого декабря, так и не увидев нашего достроенного дома, Дорин умерла.

Мне это показалось жестокой шуткой. Потеряв Дорин, я лишился смысла жизни. У меня исчезло всякое представление о какой-либо цели. Дорин похоронили шестнадцатого декабря, а двадцать первого приехали рабочие, чтобы перевезти мои вещи в новый дом. Со дня смерти жены и почти до июля я целыми днями смотрел по телевизору процесс по делу О.Дж.Симпсона. Я набрал сорок фунтов и в талии прибавил пять дюймов. Мне ничего не хотелось делать. Моим

единственным компаньоном стал наш кот Бобби, мой замечательный друг. Но я был полностью опустошен.

Мне помогло то, что я услышал по радио о группе поддержки для тех, кто лишился близких. Я посещал занятия дважды в неделю и понял, что горевать, страдать, словом *чувствовать* это нормально. Нормально сердиться, говорить с Дорин на ее любимом дереве, забираться в ее «джип» и плакать, даже писать ей письма. Такие вещи причиняют боль, но как замечательно понять, что ты способен чувствовать.

Мне кажется, горе — это переживание, которое очищает. В течение года я жил как отшельник на горе, в трех с половиной милях от города — двадцать акров земли, полное одиночество. Я позволил горю, словно огромной волне, накрыть меня с головой. Все это время я никак не развлекался, не общался с людьми. Я горевал и излечился.

Я позволил горю, словно огромной волне, накрыть меня с головой.

А потом в компании с Бобби и при поддержке группы смог двигаться дальше и снова открыться навстречу жизни. Я продал дом, переехал в Юджин и не оглядывался назад. Там я встретил женщину, и с тех пор горе и траур ослабели, хотя Дорин до сих пор живет в моем сердце.

После смерти Дорин мне попались книги «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры» и «Марс и Венера в спальне». Спустя пять месяцев я смог сосредоточиться и прочесть их. И в этих книгах я абсолютно ясно увидел нас. Дорин и вправду использовала некоторые из понятий, которые употреблял доктор Грей, например «ходить по яйцам», я увидел ее волнообразные циклы. Смог также вспомнить, когда удалялся в свою «пещеру». И я знал, что был «решателем проблем», марсианином с копьем, мечом и щитом, всегда готовым прийти на помощь столь беспомощной прекрасной девице. Но Дорин не была слабой, и когда я читал книгу, то думал: «Господи, теперь-то я понимаю».

Дорин всегда говорила мне, что я был единственным мужчиной, который *слушает* ее. Таким образом, я понял: кое-что я делал правильно. Но иногда мы так мило беседовали, лежа в постели, и вдруг

все превращалось в ледяную антарктическую зиму. А я гадал, что случилось?

Это происходило потому, что мое марсианское эго говорило: «Не волнуйся, я это исправлю». Это не срабатывало, и книга объяснила мне почему. Мне стало ясно, что это не являлось проявлением нашего эгоизма. Просто мы не были посвящены в искусство слушать. Вместо того чтобы слышать вашего партнера, надо слушать. Это мне показала книга.

Книга и слова — очень сильный растворитель. Они проясняют, смывают любой тип внешнего «я» и уничтожают ощущение, будто чувствовать грешно. Мне они помогли осознать, что ощущение горя было совершенно нормальным. Когда вы теряете вашего партнера, то ощущаете, что в вас больше не нуждаются и вас не любят. И именно так я и чувствовал себя, мне недоставало ощущения собственной нужности. Теперь я это признаю. То, что я узнал у доктора Грея, отлично действует в моих новых отношениях. В основном это наука слушать. Моя новая подруга признает, что это ценно. Она тоже хочет, чтобы ее просто выслушали. «Я так устала. Я простудилась. Это был трудный день». Я подавляю синдром Мистера Улажу-все и просто слушаю. И тогда она смотрит на меня и восклицает: «Боб, ты такой невероятно понимающий!» А я говорю про себя: «Спасибо вам за это от нас двоих, доктор Грей».

Постскриптум: В этом году я женился на этой милой леди, о которой говорил выше. В нашем доме есть две книги для жизни — Библия и «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры».

ГЛАВА 7 Марс и Венера вместе и навсегда

Любовь может длиться всю жизнь, но только если вы сможете раз за разом забывать о своих представлениях о том, каким должен быть ваш партнер, как он должен себя вести, и научитесь лучше понимать и принимать его. Когда вы примете как факт то, что мы выходцы с разных планет, это поможет вам общаться, не пытаясь исправлять друг друга. Это новое понимание помогает осознать, почему наш партнер думает и чувствует иначе, чем мы.

Однако во взаимоотношениях происходит и такое, что принять нельзя. Некоторые вещи все же необходимо изменить, чтобы любовь

не увядала. Прощать — не значит принимать плохое обращение и мириться с ним. Даже в любви мы должны установить границы.

Прощать — не значит принимать плохое обращение и мириться с ним.

Некоторые поступки — насилие, пагубные привычки, ложь, неверность — явно неприемлемы. Мы должны сказать: «Я не могу этого принять, и мне необходимо, чтобы ты признал свои ошибки и пообещал никогда этого впредь не делать. Но прежде чем я смогу снова доверять твоему слову, тебе самому или же нам вместе следует обратиться за помощью к специалисту». Если ваш партнер или партнерша не хотят признавать своих ошибок или обратиться за профессиональной помощью, то в большинстве случаев вы должны позволить любимому человеку самому нести ответственность за исправление ошибок и временно с ним расстаться.

Сказать «нет» невыносимому поведению — значит дать почувствовать, что вы на самом деле имеете в виду именно это. Позволять человеку постоянно обижать вас вовсе не значит любить его. Иногда самой большой проблемой в отношениях становится возведение этой границы, но с любовью и прощением.

Ошибки совершают все. Прощать их — значит любить. Прощение укрепляет нашу любовь. Без умения прощать мы не можем совершенствоваться в любви. В каком-то смысле это тренирует нашу любовь и делает ее сильнее. Нам может быть куда больнее оттого, что мы не простили, чем от первоначальной ошибки, допущенной виновником. Когда мы не прощаем, то цепляемся за нашу боль и не даем партнеру возможности измениться.

Нам может быть куда больнее оттого, что мы не простили, чем от первоначальной ошибки, допущенной виновником.

Простить — значит позволить боли уйти. И это также означает оставить попытки изменить партнера. Иногда мы пассивно терпим плохое обращение в надежде, что раз мы просто любим человека, то он изменится. Это покорное непротивление отнюдь не синоним прощения и, как правило, не помогает. Все становится еще хуже. «Жертва» обязана, во-первых, защитить себя от повторной боли и, во-вторых, желать партнеру добра. Мы должны постараться увидеть в

нем способность в конце концов измениться без нашей непосредственной помощи.

На моих семинарах я обращаю внимание на все совершаемые мелкие ошибки, потому что партнеры на самом деле не понимают друг друга. Эти незначительные ошибки легко простить, так как, во-первых, они не слишком серьезны, а во-вторых, явно совершены из-за неосведомленности. Узнав, что они с разных планет, партнеры вместе смеются над своими ошибками.

Хотя на семинарах я напрямую не обращаюсь к большинству крупных ошибок, пары пишут мне и делятся тем, как такая внешняя обстановка «чудесным образом» помогает им простить партнера и себя самих за серьезные промахи. Научившись прощать мелочи, они оказались способны простить и более крупные вещи.

Научившись прощать мелкие ошибки, они оказались способны простить и крупные.

Когда мы сосредоточиваемся на прощении наиболее легкого, то постепенно приобретаем способность прощать и серьезные ошибки. Если вам надо перенести какой-то очень тяжелый предмет, а вы не в состоянии этого сделать, самым лучшим решением будет начать с самых маленьких и легких вещей, пока не окрепнете, а потом вернуться к первоначальному предмету. Также и во взаимоотношениях — начинайте с простых вопросов, и тогда крупные проблемы перестанут казаться такими уж серьезными или сложными.

Прощение и извинения

Такое же значение для обретения способности прощать имеет и готовность извиняться. Прощать и принимать на себя ответственность за исправление поведения — это две стороны любви. И там и здесь требуется время. Как только в отношениях происходит кризис, всегда работают две противоположности. Тому, кто совершил ошибку, необходимо поразмыслить об этом, а второму партнеру — подумать о прощении. Раны заживают быстрее, если обе стороны принимают участие в процессе лечения.

Тяжело простить, если партнер не попросил прощения и не старается исправить ошибку. И с другой стороны, трудно извиниться и исправиться, если партнер не прощает. Нереально полагать, что

ваш партнер никогда не совершит ошибок, и также нет оснований думать, будто все легко простить. Это не так. Иногда для того, чтобы простить, требуются месяцы, даже годы.

Любить — значит осознанно стараться служить близкому человеку в соответствии с его потребностями и с готовностью принимать поддержку, когда вам это нужно. Простить — это признать, что вы все еще готовы принять в том или ином виде поддержку партнера, если таким образом удовлетворятся ваши потребности. Когда мы открыты для помощи партнера, а таковой не получаем, то начинаем закрываться. Мы можем желать, партнеру добра, но теперь потребуется больше времени, чтобы снова быть в состоянии принять его поддержку.

Простить — значит признать, что вы все еще готовы принять помощь и сохранили добрую волю.

Попросить прощения — значит сказать, что вы понимаете реакцию вашего партнера, счи таетесь с ней и признаете, что совершили ошибку, которую вы намереваетесь исправить. Извиняясь, вы принимаете на себя ответственность за ошибку и обязательство как-то ее исправить.

Извинение означает признание вашей безусловной ответственности за совершенную ошибку и обязательство каким-то образом ее исправить.

Исправляя ваше поведение, вы оттачиваете свою способность дарить и принимать любовь. Прощая ошибку, вы также создаете условия для того, чтобы открыться и снова давать и получать любовь. Таким образом, прощение и ответственность идут рука об руку.

Нездоровые взаимоотношения

Обычно ясно, кто виновник нездоровых взаимоотношений, особенно если совершена серьезная ошибка. Как правило, всегда кто-то прав, кто-то виноват. Когда такое происходит, то единственный ответ — развод. В подобных случаях ошибка жертвы в том, что она выбрала этого человека в спутники жизни. И все-таки один из партнеров несет ответственность за то, чтобы найти в себе способность простить.

Когда жертва старается обрести готовность простить, партнер пробует найти решение своих проблем и помощь в их решении. Только после того как пройдет время и раны затянутся, пара начинает задумываться: стоит ли возобновлять отношения? Стоит ли вам попытаться еще раз?

Никто за вас не ответит на этот вопрос. Вы должны прислушаться к своему любящему сердцу. Иногда ответ таков: «Я люблю этого человека и прощаю его, он изменился, но я не хочу состоять с ним в браке». В других случаях возникает иной ответ: «Да, я люблю и прощаю, и хочу остаться в браке с этим человеком».

Более здоровые взаимоотношения

Когда мы становимся более зрелыми и ответственными в нашей жизни, черта между жертвой и преступником не так отчетлива. Но и при более здоровых взаимоотношениях партнеры все равно могут совершать серьезные ошибки.

Например, если у женщины роман, то мужчина может задуматься над тем, какую роль в этом сыграло его собственное поведение. Хотя очевидно, что она совершила серьезную ошибку (заведя роман или солгав), его пренебрежение партнершей сыграло свою роль.

Вооружившись новым пониманием того, насколько женщины и мужчины непохожи, партнер может заметить, как массой мелочей он способствовал неверности. Трудно ответить однозначно, кто виноват. Когда такое случается, то выздоровление наступает намного быстрее, и пары обычно воссоединяются.

При более здоровых взаимоотношениях на вопрос «кто виноват?» трудно ответить однозначно.

Когда жертва — мужчина, то прежде всего ему нужно уединиться и проанализировать свои чувства. Но потом стоит сосредоточиться на своей роли в произошедшем. И чем выше его объективность и чувство ответственности, тем скорее он способен простить.

Но так происходит, когда мужчины начинают понимать, что они выходцы с Марса, а женщины — с Венеры. Мужчина может чувствовать боль, но если он слышит один за другим примеры ошибок, которые совершают все мужчины, у него поднимается настроение, и он понимает, каким образом способствовал возникновению

проблемы. Эта увеличивающаяся объективность помогает ему простить партнершу. Чем яснее осознает мужчина свою роль в случившемся, тем легче ему все простить.

Когда в роли жертвы выступает женщина, это совсем другое дело. Если ей прежде удалось поделиться своими чувствами по поводу происшедшего, тогда она может приобрести больше объективности и яснее понять свою роль в проблеме. Для нее самый эффективный способ найти в себе силы простить — возможность сначала поделиться своими эмоциями, а потом принять извинения. В этом случае она лучше поймет, какова ее роль в происшедшем. Обычно когда женщина понимает, что ее вина гораздо больше, чем просто выбор не того человека, она откроется партнеру, и пара сможет снова быть вместе и пережить еще более сильную любовь, чем раньше.

Очень важно не заставлять женщину сначала обдумать собственную роль в происшедшем. Это произведет эффект минимизации или недооценки ее чувств по поводу того, что ею пренебрегли. Жизненно необходимо, чтобы женщина в первую очередь проанализировала свои эмоции. После этого она сможет обрести объективность, а вместе с нею тепло, любовь и прощение.

Жизненно необходимо, чтобы женщина сначала смогла проанализировать свои чувства.

После этого ей удастся обрести объективность, а вместе с нею тепло, любовь и прощение.

Когда женщины понимают, что мужчины — выходцы с Марса, а женщины — с Венеры, их готовность простить возрастает, поскольку они прежде всего убедились в законности своих чувств. Тогда они способны понять, что не только их мужья, но и большинство мужчин совершают определенные ошибки. После этого женщины начинают открываться и понимать, какие ошибки обычно совершают они сами. Благодаря большей объективности женщина может увидеть свою роль в происшедшем, и ей становится легче простить.

Как выздоравливают мужчины

Если говорить вообще, то мужчины и женщины излечиваются от полученных ран по-разному. Обычно женщинам нужно побольше

поговорить о своих чувствах, тогда как мужчинам необходимо сначала побыть некоторое время в одиночестве. В наибольшей степени мужчине помогает раскрыться ощущение, что он не является жертвой и в какой-то мере может решить проблему. Для мужчины главное испытание заключается в том, что он берет на себя ответственность за вклад в решение проблемы.

Для мужчины главным испытанием является то, что он берет на себя ответственность за свой вклад в решение проблемы.

Как только мужчина чувствует хотя бы малейшую ответственность, он ощущает в себе силы изменить ситуацию. Когда мужчине сделали больно, прежде всего у него возникает потребность в уединении. Через некоторое время, обретя большую объективность, он может осознать свою роль в проблеме или понять, как ее решить. Если мужчина это знает, его любовь может вернуться.

Иногда для того, чтобы обрести объективность, мужчине необходимо отвлечься от проблемы (взять отпуск, бесцельно побродить или, наоборот, с головой уйти в работу). В других ситуациях он может пойти к психоаналитику и излить свои чувства в разговоре. Если мужчина способен выразить и понять свои эмоции и увидеть собственную роль в проблеме, тогда к нему могут вернуться любовь и прощение.

Как выздоравливают женщины

Женщины переживают тот же процесс, но в другом порядке. Чтобы найти в своем сердце прощение, женщине прежде всего необходимо ощутить, что ее чувства услышаны, поняты и признаны законными. Обретя способность простить, она может мысленно вернуться назад и более четко увидеть свою роль в проблеме. Для женщины главное испытание — способность забыть о своих обидах и обрести готовность простить.

Для женщины главным испытанием является способность забыть о своих обидах и обрести готовность простить.

Этот процесс общения идеально происходит в присутствии опытного консультанта по вопросам семьи и брака. Мужчине следует знать, что глубина его раскаяния значения не имеет, его жена все равно будет чувствовать себя в большей безопасности в присутствии

другого человека. Желание партнера обратиться за помощью или пойти к консультанту уже само по себе целительно, поскольку так он признает обоснованной ее потребность в дополнительной поддержке. В такой безопасной ситуации женщина сможет лучше выразить свои чувства, и процесс будет более эффективным.

Кризис выздоровления

Одно из самых болезненных и серьезных испытаний в браке — неверность. И все же я видел сотни пар, которые излечились от боли предательства и сумели возродить доверие. С помощью консультанта они обрели способность простить и измениться. То есть сделали необходимый шаг, чтобы снова начать сначала, а не вариться в своих обидах.

Время, необходимое для исцеления от боли предательства, напрямую связано с тем, как долго изменял партнер. Если у мужчины был длительный роман, то и выздоровление займет больше времени.

Время, необходимое для того, чтобы залечить боль предательства, напрямую связано с тем, как долго изменял партнер.

При хороших взаимоотношениях у пострадавшего найдется время, чтобы простить и залечить рану. Кризис, вызванный изменой, может породить сильные чувства и эмоции. Когда они выплеснуты наружу и услышаны, им на смену приходит такой подъем любви, что партнеры снова влюбляются друг в друга. Неожиданно их любовь, пережившая кризис, становится более откровенной, более реальной, значительной и глубокой. Пройдя испытание, они прикоснулись к настоящей любви и ощутили ее. Такая любовь прочна и останется навсегда.

Любовь, пережившая кризис, вызванный романом на стороне, становится более реальной, значительной и глубокой. Такая любовь прочна и останется навсегда.

Когда мы слышим такие истории выздоровления, это автоматически придает нам новые душевные силы, поскольку они напоминают нам об огромной силе любви. Они дарят надежду и помогают ценить то, что мы имеем. Когда человек делает шаг, чтобы раскрыть свое сердце, это всех нас приближает к более сильной

любви. Давайте послушаем несколько из сотен историй, рассказанных мне парами, сумевшими простить измену и продолжающими сохранять свою любовь.

Лайза и Стивен

Лайза поведала свою историю. «Мы со Стивеном долго жили вместе — около восьми лет, но оба боялись связать себя брачными обязательствами. Почему? Думаю, нас пугала возможная неудача. Все мои братья и сестры вступали в брак, а потом дело кончалось разводом. И Стивен уже был один раз женат. Нам обоим казалось более безопасным просто жить вместе, чем переживать неудачу и давать это пугающее обязательство «навсегда».

Но когда мы начали посещать семинары Джона Грея и слушать его записи, у нас возникло чувство, что, возможно, нам удастся пережить острые моменты. И хотя все еще боялись, однако двигались в этом направлении. Потом пришли к согласию и назначили дату свадьбы. Не знаю, кто из нас был больше испуган — Стив или я.

«Нам надо кое о чем поговорить», — сказал мне однажды Стив. Он был весь в слезах, и я поняла: случилось действительно что-то очень серьезное. Мысли металась у меня в голове — я решила, видимо, кто-то умер.

«Послушай, Лайза, я сделал нечто ужасное и не знаю, что с этим делать», — признался мне Стив в своем романе.

Стив был само раскаяние и взял стопроцентную ответственность на себя. Чувствовалось, как он страдает.

Я ощущала какую-то холодность и пустоту в душе. И была совершенно убита. Оглядываясь назад, вижу, что догадывалась о происходящем, но не поверила собственной интуиции.

Мы расплакались. И оба, не сомневаюсь, думали о нашей свадьбе. По словам Стива, он почувствовал, что обязан быть честным и дать мне возможность разорвать помолвку. Должна признать, эта мысль и мне пришла в голову. Я испытывала злость, грусть и боль одновременно, однако не сомневалась в том, что хочу выйти замуж за Стива.

К тому времени мы побывали на двух семинарах Джона и на его индивидуальных консультациях. Я уверена, уверена, что именно

поэтому Стив нашел в себе силы рассказать мне о романе. У него появилось более сильное чувство целостности, любви к себе и нежелание жить во лжи. Он увидел, насколько сам Джон откровенен в своей жизни, узнал о его высоких стандартах к себе и близкому человеку, и это как бы очистило его. Мне кажется, Стив не стал бы рассказывать о своем романе, если бы не пережил этого.

Но теперь после семинаров у нас обоих были средства справиться с кризисом. Может, это звучит забавно, больших трудностей мы не испытали. Я должна была задать Стиву массу вопросов: Где ты был? Когда ты с ней спал? Сколько раз? Что она была за человек? И при этом мы много и откровенно говорили, день за днем.

Я писала о моих чувствах, пользуясь методикой любовных писем, и делилась ими со Стивеном, потом получала ответ. И поверьте, этот способ оказался просто целебным. Изливая мои чувства на бумаге, я поняла, что под гневом и страхом скрывается любовь.

Нам помогло и понимание различий между мужчинами и женщинами. Мы оба научились давать другому не то, что хотелось получить самому, а что требовалось партнеру. Мы поняли, что по-разному дарим друг другу свою любовь, и думаю, это знание помогло нам осознать, почему мы так хотим быть вместе. Я уверена: без этого мы не смогли бы выздороветь.

Я смогла совершенно простить Стива, так как знала, что он уже изменился.

И еще одно помогло мне полностью простить Стива. Я знала, что он уже изменился. Перестал видеться с этой женщиной, овладел новыми знаниями, новыми приемами, у Стива появился даже новый подход к жизни. Более сознательный. Поэтому я смогла поверить ему и по-настоящему простить. Меня удивило, насколько все прошло гладко. Но теперь, возвращаясь мысленно назад, я понимаю: это было в какой-то мере связано с тем, что сказал мне Стивен: «Я действительно думал уйти от тебя, Лайза, и остаться с ней».

Но он этого не сделал. Стив выбрал меня и прекратил встречаться с той женщиной. Это показало мне, что он на самом деле любит меня и заботится обо мне.

Несколько месяцев спустя мы поженились. И это было просто *великолепно!* Прекрасная погода, восхитительное место, мы танцевали под звездами на скале над океаном. Это был исключительно романтический вечер.

Романтика все еще важна для нас. Но наш двухлетний сын очень активный марсианин. Так что несколько трудновато вести романтический образ жизни, хотя приятные мелочи продолжают играть для нас огромную роль. Стивен нередко приносит мне цветы, и когда приходит домой, то первым делом находит меня, чтобы обнять, и только потом проверяет послания на автоответчике или почту. Он звонит просто для того, чтобы сказать «привет», даже если очень занят. Все эти мелочи напоминают мне, насколько я дорога мужу.

Это так замечательно — показывать нашему юному сыну подобные пути взаимодействия.

Я так счастлива, что мы располагаем позитивными любовными способами общения. Не только из-за нас самих, но и из-за сына Donovan. До семинаров Джона Грея мы часто со Стивом кричали друг на друга. Стив уходил, а я начинала паниковать. Как же так? Мы тут ссоримся, а он просто уходит? Теперь у нас иные способы общения. И это так замечательно, что сын в таком юном возрасте может наблюдать подобные пути взаимодействия в семье.

Мы убеждены со Стивом, что если бы не познакомились с Джоном Греем, то не вели бы такую жизнь, как сегодня. Не поженились бы или не имели бы ребенка. Джон говорил искренне, и мы научились у него тому, что сразу же смогли использовать. Нам удивительно повезло! Мы были открыты, заинтересованы и жаждали знаний... И в поворотный для нас момент Джон оказался рядом».

Джери и Мэтт

Джери описывает, как выправился ее брак. «18 января 1995 года мне позвонила женщина, не назвавшая своего имени. Она сказала: «Ваш муж встречается с другой, и у них есть ребенок...» Я повесила трубку и рассказала все мужу, который сидел рядом. Сначала он все отрицал. Позже, уже лежа в постели, я в конце концов выпалила: «Если там есть ребенок, этого нельзя забыть». В душе я все еще надеялась, что все окажется просто розыгрышем.

Мэтт все-таки набрался храбрости и подтвердил, что это правда. Помню, меня затошнило, и я бегом бросилась в ванную. Потом мы уселись в гостиной, чтобы поговорить. Честное слово, меня самую удивило, какую любовь я почувствовала к этому мужчине после того, как услышала столь ужасное признание. Я всегда считала, что стоит моему мужу обмануть меня, как наш брак немедленно закончится. Но моя реакция оказалась совсем не такой.

Муж рассказал мне, что этот роман начался три года тому назад и что физическая близость между ними закончилась год спустя, когда он узнал о беременности той женщины. Ситуация осложнилась тем, что я тоже вскоре забеременела, поэтому сама мысль о том, чтобы все мне рассказать, была отброшена. Муж жил со своей тайной. У него было два сына — наш сын Патрик и сын той женщины

Джейсон. Мальчики родились с разницей в шесть недель. В течение первого года жизни Джейсона муж едва признавал его, но совсем недавно Мэтту представилась возможность вновь войти в его жизнь. В этот момент мне и позвонила незнакомка.

Муж заверил меня, что роман закончен и они с этой женщиной остаются друзьями только ради блага Джейсона. Помню, меня удивила его реакция, когда он с облегчением узнал, что я не хочу с ним расставаться. Я думала про себя: «Почему он считает, что я захочу разойтись?»

В последующие месяцы меня интересовал собственный ход мыслей, поскольку, на мой взгляд, человеку в подобном положении следовало бы реагировать иначе. Видимо, все дело в том, что у моего сына был сводный брат, который оказался невинным участником этого кошмара, и его не следовало наказывать. Я мечтала о том, что смогу простить мужа, что мы включим Джейсона в нашу семью и станем счастливо жить дальше. С реальностью совладать было труднее, но не из-за Джейсона.

Мы с Мэттом приближались к девятой годовщине нашей свадьбы, когда я узнала о сложившейся ситуации. У нас и раньше случались конфликты: по поводу работы, заработков, покупки дома. Нередко мы чувствовали, что наши отношения утратили радость. Общение тоже страдало. И тогда мы с Мэттом отправились на консультацию к психоаналитику, а за шесть месяцев до того, как все вышло наружу,

начали посещать нового консультанта. Я гадала, неужели этот мужчина, которого я так сильно люблю, с возрастом потерял влечение ко мне и больше не находит меня соблазнительной. И даже не предполагала, что тайна, тяжелым грузом лежащая у мужа на плечах, совершенно не имеет отношения ко мне!

Вместе с шоком пришло отрицание. Вы проходите через отрицание лишь потому, что правду так тяжело принять. Для меня отрицание не допускало мысли о близости мужа с другой женщиной, после которой он возвращался домой ко мне. Я помню, что считала это ошибками прошлого, хотя ужасная картина — они вместе — постоянно крутилась в мозгу.

Я думаю, что Мэтту тяжелее было справиться со своим отрицанием, чем мне с моим. Ему было очень стыдно, и он был убежден, что недостаточно будет просто поговорить о сложившейся ситуации. Он терзался, поскольку разрушил все, что мы имели. И разрушений этих так много, что потребуются годы, чтобы все восстановить, если это вообще возможно. Достаточно ли будет нашей любви, чтобы двигаться дальше?

Много раз конфликты казались неразрешимыми. И однажды мы заявили, что каждый пойдет своей дорогой. И все же решили остаться вместе, хотя боль и печаль были настолько сильны, что разлука казалась благом. Я не могла общаться с Мэттом без эмоций, а он все глубже уходил в себя. И все-таки во время этого кризиса мы знали, что любим друг друга и можем откровенно сказать об этом друг другу. Я оглядываюсь на то время и понимаю: мы действительно общались точно по модели «Марс-Венера», пытаюсь вести себя по-прежнему на работе, между собой и с нашим сыном.

Достаточно ли нашей любви, чтобы двигаться дальше?

Мы испробовали много способов, чтобы преодолеть этот кризис. Я познакомилась с Джейсоном и узнала, что у него есть сестра Дженнифер, которую бросил отец. И ясно почувствовала: надо защитить этих детей, чтобы им не причинили вреда, чтобы они знали — родители все равно любят их. Но я тоже боролась, так же как и Мэтт, конечно.

Когда в конце любовной интриги появляется ребенок, то «та женщина» не исчезает. Это не роман, о котором можно легко забыть. Ведь если надо увидеть ребенка, то приходится иметь дело и с женщиной. Так что мой процесс выздоровления был тяжелее обычного. Я часто думаю о женщинах, которые прошли через все это. Я говорила с теми, кто пережил неверность в браке, но там не были замешаны дети.

На самом деле мне казалось, что я сломаюсь, если не выберусь из этой ситуации, и

наш психоаналитик порекомендовал «разъединение» — некоторое время побыть врозь, с обещанием не принимать никаких решений по поводу развода.

После разъединения мы провели первый семейный отпуск вместе, и как это ни странно, я обратно скатилась в депрессию. За долгое время впервые находилась вместе с Мэттом и Патриком, и на отдыхе не было никаких развлечений. Моя неуверенность снова нахлынула на меня.

Без всякого воодушевления мы готовились к тому, чтобы вернуться к консультанту, когда приблизительно за неделю до назначенного визита Мэтт удивил меня. Он принес билеты на семинар Джона Грея.

Что это за семинар! Удивительно, насколько по-разному, оказывается, думают мужчины и женщины. И как многое объясняет эта разность. Постепенно я начала понимать, что количество разговоров с Мэттом по поводу нашей проблемы не имело значения. Главное, это понять, *что* именно было сказано.

Какое облегчение для нас обоих и, судя по всему, для всех остальных участников семинара. Доктор Грей сосредоточил свое внимание на том, как нам лучше понять наших партнеров, с тем чтобы почувствовать себя лучше, ведь рядом не чужой человек.

Доктор Грей использовал примеры: как попросить того, чего тебе хочется, и помог нам — всем понять, что «проблемы общения» с партнером являются обычным делом. Боязнь попросить, особенно если речь идет о сексе, жила с нами рядом все эти годы. Доктор Грей был предельно остроумен и красноречив, когда говорил о том, чего

хотят и чего не хотят мужчины и женщины. Его чувство юмора оказало огромную помощь. Он заверил нас, что оба супруга могут и будут совершать ошибки в браке, но при этом возможно улучшать взаимоотношения.

Мы с Мэттом ушли с семинара словно прозревшие. Мы уже знали, что по-настоящему любим друг друга, но нашу страсть сдерживали старые страхи. В тот день я сказала Мэтту, что могу забыть о его романе и что хочу жить только ради нас. И муж удивил меня особым вечером для «нас», который был поистине великолепен! Доктор Грей прав: планирование вечеров для «нас» порождает потрясающее предвкушение.

Я не собираюсь закончить свой рассказ словами: «и потом они жили счастливо», поскольку нам по-прежнему приходится преодолевать препятствия на жизненном пути. Но теперь я могу с уверенностью сказать, что хочу уделять первостепенное внимание нашему с Мэттом общению. И это не эгоизм. Мы оба знаем, что это так же важно, как и воспитание наших детей.

Я благодарна доктору Грею за его искренность в обсуждении особых вопросов, о которых обычно не говорят мужчины и женщины даже между собой».

Джули и Лэрри

Джули вспоминает их с Лэрри историю: «Меня зовут Джули Энн, моего мужа Лэрри. Мне двадцать пять, Лэрри старше на год. Мы женаты пять лет, а знакомы семь. У нас пятилетний сын.

Мы познакомились, когда мне было почти девятнадцать, и сразу влюбились. К моменту нашей встречи я пять лет встречалась с парнем. У Лэрри были длинные волосы, громкая стереосистема, и мои родители его ненавидели! Поскольку они не приняли Лэрри, то уже через четыре месяца после нашего знакомства мы сбежали в Нью-Мексико, где живет моя настоящая мать (я приемыш).

Все это было немного сумасшествием, так что мы направились обратно в Топеку, наш родной город, как только поняли, что я беременна. По возвращении я стала жить у моих родителей, а Лэрри — у своих. Это было тяжело.

Вскоре после того, как родился Джош, мы с Лэрри поженились и были очень счастливы. Единственными проблемами являлись деньги и то, что Лэрри очень много работал, продавая машины. Он решил, что мы должны переехать в Канзас-Сити, поскольку там лучше работать и вообще больше шансов. Лэрри отправился туда, я следом за ним, но при этом очень обиделась на мужа из-за того, что он увёз меня из родного города. Именно тогда начались наши проблемы.

Постепенно мы перестали подолгу разговаривать и делиться друг с другом, как это бывало раньше, прекратили часто заниматься любовью. Нам не нравилась квартира, в которой мы жили, и мы решили купить дом. Но на самом деле все покатило вниз.

Мы тяжко потрудились над домом и сделали его красивым. Но наша семья не стала от этого счастливее. Наш четырехлетний сын не мог играть на улице, я чувствовала себя одинокой, потому что муж работал до десяти часов вечера. Это было ужасно. Мы стали чужими людьми, которые жили вместе, словно соседи.

Вот тогда это и произошло. Знакомый парень начал говорить мне комплименты по поводу того, какая я хорошенькая, милая, — все то, что я хотела слышать от моего «соседа по комнате», но никогда не слышала. Я растаяла. Это заставило меня забыть, что я сорокалетняя женщина, попавшая в ловушку двадцатичетырехлетнего тела.

Мне было просто приятно почувствовать себя молодой и привлекательной. Когда я говорила с этим парнем, то забывала обо всех домашних проблемах, над которыми мне следовало бы работать.

Я решила развестись. Начала завидовать моим разведенным подружкам. Теперь их жизнь начала казаться мне привлекательной, и я на самом деле ощущала себя так, словно уже была одна!

Просто чужак спал в моей кровати и жил под моим кровом. Так все и было (любая песня в стиле кантри отлично мне подходит!).

Тем временем Лэрри познакомился на работе с женщиной. Он, как и я, испытывал похожее пугающее чувство. Эта женщина сделала для него то же самое, что знакомый парень сделал для меня. Она заставила Лэрри вновь ощутить себя привлекательным и желанным.

Когда все это вышло наружу, решили откровенно поговорить. Помню, сидели в машине в Топеке. Было много искренних слов,

рукопожатий, слез и даже привычного хихиканья, как в старые времена. Мы знали, что нам надо начать сначала, начать с нуля.

Мы с мужем снова ощутили себя командой, и я начала читать ваши книги. Прочла Лэрри каждый параграф, который смогла. И муж был очень терпеливым со мной. Ведь я следовала за ним по дому и читала вслух!

Как много я узнала из этих книг. Начала одеваться специально для Лэрри. А когда к нам приходила няня, которую мы старались приглашать почаще, то приглядывали себе местечко, чтобы «припарковаться». Это забавно, насколько могут возбуждать риск и волнение. Мы чаще принимали душ вместе, и я не жаловалась на то, что мне опять досталась холодная вода, а кому-то все время перепадает теплая!

Было много искренних слов, рукопожатий, слез и даже привычного хихиканья. Мы знали, что нам надо начать с нуля.

Лэрри по-прежнему возвращается с работы поздно, но я стараюсь занять себя работой по дому и возней с нашим сыном. Когда Лэрри приходит домой, я, вместо того чтобы выразительно смотреть на часы, стараюсь улыбнуться. Мы целуемся и начинаем обсуждать, как прошел у каждого из нас день. Мы стали чаще оставаться дома, вместо того чтобы каждому выходить со своими друзьями. Теперь мы ощущаем себя единым целым. Это такое приятное чувство.

Мы прошли через многое за те семь лет, что знакомы. Это было тяжело, но всякий раз испытание становилось уроком, и каждый новый день оказывался впереди. Я так благодарна за все, чему мы научились, и за то, что мы так выросли в любви».

Джэн и Дэвид

Джэн рассказывает: «Мы с Дэвидом знаем друг друга с тех пор, как мне было девять, а ему одиннадцать. Когда мне исполнилось пятнадцать, а ему семнадцать, мы начали встречаться. До этого оба ни с кем не встречались.

В Дэвиде меня привлекали его чувство юмора, дружелюбие, покладистый характер. Его щедрость и то, что он думал о других, были важны, так же как его нежность и забота. Дэвид отлично поладил с моими родителями и родственниками. С ним было весело, и я чув-

ствовала себя особенной и любимой. Мы имели общие музыкальные вкусы и радовались каждому случаю побыть вместе. Мы встречались пять лет и в 1969 году поженились.

За тридцать лет самым лучшим временем наших отношений стало счастье, которое мы испытываем сейчас. Мы настолько удовлетворяем друг друга, о чем даже и подумать не могли всю нашу совместную жизнь. Несмотря на все то, что нам пришлось пережить, мы до сих пор полностью преданы друг другу, и наша любовь не умерла.

Также важен и тот факт, что мы с Дэвидом были достаточно сильными, и у нас хватило желания разрешить наши проблемы, несмотря на разногласия. Нашу эмоциональную преданность друг другу я считаю лучшим в наших взаимоотношениях.

Мы настолько удовлетворяем друг друга, о чем даже и подумать не могли всю совместную жизнь.

Наиболее трудным моментом для нас являлось общение.

Нам обоим было трудно выразить то, в чем мы нуждаемся и чего хотим друг от друга. Это приводит к обидам, которые могут оказаться продолжительными. Но мы узнали, насколько важно попросить то, чего хочется, и, если тебя что-то беспокоит, откровенно сказать об этом партнеру.

Например, Дэвиду всегда нравились мои длинные волосы, которые у меня были в юности, но он никогда на этом не настаивал. Мне он больше нравился без бороды, но я не чувствовала себя вправе потребовать этого от него. Когда мы оба получили то, чего хотели, то почувствовали себя счастливее. Очевидно, многое складывается из мелочей.

Раздел, посвященный общению, в книге доктора Грея «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры» помог нам в наших повседневных отношениях. Он объясняет различие «языков» мужчин и женщин и то, что мы по-разному все интерпретируем. Это помогло мне справиться с пост-травматическим стрессом Дэвида, который у него начался после возвращения из Вьетнама.

Дэвид служил в действующей армии в 1969 и 1970 годах. Из Вьетнама он вернулся не тем человеком, которого я знала и за которого выходила замуж. Муж настолько изменился, что я могу

привести только те изменения, которые причиняли особое беспокойство.

— Недостаток всех эмоций, кроме гнева, подозрительности и временами депрессии (в конце концов мы узнали, что это происходило в дни гибели однополчан). Он стал очень критичным и вспыльчивым, утратил чувство юмора.

- Потеря слуха и шум в ушах. И то и другое с годами прогрессирует.

- Его раздражали шум вертолета, фейерверк, парады, вечеринки и другие сборища, фильмы о войне.

- Упоминал о Вьетнаме в разговорах, но отказывался от серьезных дискуссий по этому вопросу и не желал признавать, что его военные переживания повлияли на него.

- Ему требовалось сидеть в определенном месте комнаты, спиной к стене и лицом к двери.

- Страдал бессонницей, особенно в дни памяти погибших. В течение тринадцати лет спал на полу в гостиной.

- Он стал трудоголиком, но часто менял увлечения, сначала уходил в них с головой, а потом бросал.

- Испытывал эмоциональную заторможенность.

- Стал супербдительным — всегда прислушивался, приглядывался, стал непроизвольно резко вздрагивать.

- У него были проблемы со смертью, не мог реагировать на нее.

- Испытывал потребность контролировать других. Он всегда должен был руководить и слишком бурно реагировал, если кто-то что-то делал «неправильно».

— Ему было трудно попросить то, чего хотелось. Он чувствовал, что не заслуживает этого.

Нет необходимости говорить, что все это давило на наш брак. Три вещи помогли нам пережить трудности — понимающий психоаналитик, группа ветеранов Вьетнама и то, что мы открыли для себя книги и записи Джона Грея. Но наш брак не был спасен и обновлен до тех пор, пока мы не пережили по-настоящему опустошающую ситуацию, которая почти заставила нас разойтись.

Мне даже теперь трудно и больно думать об этом — не только писать. Около двух с половиной лет назад Дэвид признался, что в

течение трех лет у него был роман. Он уже покончил с ним, решив, что по-настоящему любит меня и желает возродить наше счастье. Дэвид хотел, чтобы мы отправились в консультацию по вопросам семьи и брака, и наконец признал, что у него есть проблемы, связанные с Вьетнамом.

Какое-то время я подозревала о существовании другой женщины, но загоняла эти чувства в самую глубину души, потому что не могла справиться с реальностью. Даже когда у меня начались ночные кошмары, и я ощущала себя физически больной из-за эмоционального напряжения и беспокойства. И вот мое самое страшное предчувствие оправдалось. Я горевала о потере нашего брака, и мне нужно было решать: оставаться или уходить. Я полностью посвятила всю свою жизнь одному мужчине и вдруг поняла, что он принадлежит не только мне одной.

Стоило нам начать посещать консультацию, и Дэвиду — присоединиться к группе поддержки ветеранов Вьетнама, мы почувствовали, что нам нужен новый старт, «новый брак», чтобы стать взаимоприятными партнерами. Дэвид сбрил бороду и усы и выглядел как тот мужчина, за которого я выходила замуж. А я, по его вкусу, отрастила волосы. Купила мужу новое обручальное кольцо и выгравировала на нем надпись: «С любовью навсегда, Джэн». Книги доктора Грея также помогли нам пережить эти времена. Нам казалось, что он пишет именно для нас и знает, о чем мы думаем. В прошлом году мы отпраздновали серебряную свадьбу в кругу родных и друзей.

В конце концов мы увидели, что справились с нашими проблемами, поскольку оба действительно хотели стать счастливыми вместе и все еще достаточно любили друг друга, чтобы преодолеть боль и душевные метания. Усилие этого стоило, и, как я уже писала раньше, мы сейчас намного счастливее, чем когда поженились.

Я хочу сказать, что книги доктора Грея помогли нам увидеть друг в друге подлинных духовных партнеров. Они открыли нам глаза на ту любовь, которая всегда была у нас, но долгое время пряталась. Иногда разрушительная ситуация может стать «злом во спасение». От всего сердца благодарим вас, доктор Джон Грей».

Роберт и Кристел

Роберт рассказывает о своих изменах. «Мы с Кристел были женаты двенадцать лет. У нас трое замечательных детей и красивый дом. Мы оба добились успеха в области психотерапии. Первые шесть лет прекрасно общались и отлично ладили. И все было идеально в нашем браке, кроме одного — я начал заводить романы.

С самого начала я не был уверен, что смогу придерживаться единобрачия, однако старался. Кристел — красивая женщина, но через некоторое время она потеряла для меня привлекательность. Когда мы были вместе, я думал о других женщинах, а потом вообще ничего не делал. Мы обычно ссорились, когда я засматривался на красивых женщин на пляже. Жена видела: что-то не так, но не знала, как поступать.

В конце концов я начал притворяться. За три года у меня было несколько романов. Я думал, что это просто удовлетворит мои фантазии и тогда я снова почувствую страсть к Кристел. Сначала это срабатывало, но через некоторое время наши отношения изменились к худшему.

У меня началась депрессия. Я помогал людям устроить их жизнь, но моя собственная катилась под откос. Кристел изменилась. Она больше не радовалась мне. Казалось, ничто из того, что я делал, не может принести ей счастья. Снаружи все выглядело красиво, но внутри мы были мертвы.

Прочитав вашу книгу, я понял, что должен сказать жене. Это было нечто такое, что я не мог контролировать. А скрывать это от Кристел означало причинять ей боль. Я все поведал в письме. Жена была расстроена и рассержена. Я чувствовал себя отвратительно. Но в то же время чувствовал облегчение — наконец-то все открылось.

Мы пошли в консультацию. Она задала мне массу вопросов о том, когда и где. Я много слушал. Это было очень трудное время, но постепенно Кристел смогла простить меня и полюбить снова. Ее оцепенение прошло. За гневом и болью скрывалась красивая, любящая и нежная женщина, которая нуждалась в моей любви, а я ее предал.

По иронии судьбы, я еще никогда не ощущал такой любви ко мне. Сожаление о том, что я причинил жене боль, снова пробудило во мне чувства. Меня вновь влекло к Кристел. Но для полного выздоровления, исчезновения боли и страха моих извинений любви и влечения было недостаточно. Жене нужна была уверенность в том, что я никогда не стану лгать ей снова и не заведу роман.

Сожаление о том, что я причинил жене боль, снова пробудило во мне чувства.

Я не знал, что сказать, как ее убедить? А что, если снова потеряю влечение к ней, как тогда быть? Меня по-прежнему влекло к другим женщинам. Я мог пообещать больше не лгать, но я не мог дать гарантий, что меня не привлекут другие женщины.

Я сказал Кристел, что люблю ее, однако меня все еще привлекают другие женщины. Это причинило ей жуткую боль. Стоило нам оказаться рядом с красивой женщиной, как жена тотчас замыкалась в себе. Она знала, что меня тянет к другой, так оно, собственно, и было.

Потом мы посмотрели по видео ваш семинар. Когда вы заговорили о мысленной моногамии, то это полностью спасло наши отношения. Когда вы сообщили, что мужчина, при всей любви к жене, может испытывать влечение и к другим женщинам, мы оба испытали огромное облегчение. Вы сказали, что это нормально, если мужчину тянет к другим женщинам, но секрет единобрачия заключается как раз в том, чтобы просто научиться направлять эту энергию обратно к партнерше.

Это было самое легкое дисциплинирующее упражнение, которое я когда-либо выполнял. Всякий раз, когда меня влекло к женщине, я просто представлял себе, что занимаюсь любовью с Кристел. Это было очень просто. И это сработало. Теперь меня влечет к Кристел, как никогда раньше. Моногамность — это вовсе не приговор к тюремному заключению, а все, чего я хочу.

Прошло уже три года, и я по-прежнему так поступаю. Если вдруг завожусь в присутствии другой женщины, то автоматически начинаю фантазировать о жене. Мне это нравится. У меня живое воображение, и теперь жена — моя самая фантастическая любовница. Я чувствую себя счастливейшим мужчиной в мире».

Нэнси и Билл

Нэнси рассказывает свою историю. «Мы с Биллом отлично уживались с самого начала. А это означает, что мы как следует напивались вместе. И очень быстро к этому пристрастились. Я верю: Господь соединяет двух алкоголиков, чтобы они протрезвели.

Очень скоро Билла забрали за пьяный дебош, а я просидела всю ночь и думала, думала, думала. Остаться мне с ним или уйти? Как правильно поступить? Утром я отправилась в тюрьму, чтобы забрать его. Выглядел он ужасно.

«Что я должна сделать?» — спросила я Билла.

«Отвези меня на собрание Общества анонимных алкоголиков», — ни секунды не колеблясь, сказал он.

Так я и поступила. Это было наше первое собрание анонимных алкоголиков. Ни у кого из нас не было в жизни ни Бога, ни другого высшего существа. Но как только мы вошли, я поняла, что наше место, и мое, и Билла, здесь. Всю мою жизнь я искала Бога, чтобы меня поняли, и свое место в жизни. В Обществе анонимных алкоголиков я нашла это.

Я верю, что Господь соединяет двух алкоголиков, чтобы они протрезвели.

Спустя полгода мы с Биллом поженились. На медовый месяц мы отправились во Францию, где люди пьют с утра до вечера. Мы пили капучино. Когда вернулись домой, то начали работать и в конце концов купили дом.

И тогда вдруг все пошло под откос. Казалось, наш брак рассыпается на куски, а мы становимся все дальше друг от друга. Словно соседи по комнате — никакого секса, никакой романтики, мы даже не видели друг друга.

У меня на работе был мужчина, который казался очень понимающим. Я поделилась с ним моими семейными проблемами. А он сказал мне, что я красива, привлекательна, словом, все то, что мне хотелось услышать от мужа. Однажды мой коллега пришел к нам домой. Он последовал за мной в спальню, где я переодевалась. «Это воля Божья», — сказал он мне.

И тут в спальню вошел Билл.

Увидев нас вместе, он сказал самую удивительную вещь: «Нэнси, когда ты потерпишь крушение и обожжешься на этом парне, я буду здесь, чтобы подобрать обломки».

Я была в полном смятении. Мы с Биллом проговорили весь вечер. Закончены ли наши отношения? Должны ли мы развестись? Хотим ли, чтобы наш брак работал вхолостую, когда мы едва видимся и не занимаемся любовью? Мы просто не знали, как поступить. Я попросила Билла пойти со мной к консультанту по вопросам семьи и брака. А два дня спустя купила книгу «Мужчины — выходцы с Марса, женщины — с Венеры».

Мы собирались в отпуск, но прочитав книгу, я сказала: «Давай изменим наши планы и найдем способ поговорить с доктором Джоном Греем. Я думаю, что он сможет нам помочь».

«Все, что пожелаешь, Нэнси, — ответил Билл. — Я не хочу, чтобы наш брак закончился таким образом».

Мы отправились на семинар к Джону Грею и сидели там раскрыв рты. Доктор Грей говорил о том, что нужно мне, *Нэнси*, чтобы чувствовать себя любимой. Просто слушай меня, Билл. Не пытайся решить мои проблемы. Просто *будь* со мной. Просто выслушай про мой день. До семинара Билл спросил: «Нэнси, что я могу сделать?» Теперь он слушает о том, как я провела день.

И я, в свою очередь, научилась хвалить Билла за все пустяки, что он делает для меня. Я узнала о пяти вещах, которые нужны женщинам и мужчинам, чтобы почувствовать себя любимыми. Узнала об огромной важности мелочей — еще одно объятие, еще один поцелуй, — и о том, как выразить свою благодарность за них.

Все услышанное вызвало у меня благоговение. Как раз это и было необходимо нам для спасения брака. В последнее время я почти отказалась от всего того, чего добивалась практически тридцать лет. А там, на семинаре, вернулась назад. Мы оба вернулись.

В тот уик-энд мы с Биллом снова влюбились друг в друга. И после семинара занимались любовью. Вероятно, это был наилучший секс, который у нас когда-либо был.

Семинар все для нас изменил. Я собираюсь заняться новой работой, которая по-настоящему нравится. Прежде я чувствовала себя ни на что не годной. Но сочетание собраний Общества

анонимных алкоголиков и методов Джона Грея помогли мне полюбить так, как я люблю сейчас. Это мечта, ставшая явью.

На это Рождество я приготовила нечто поистине романтическое для нас двоих. В нашей семье готовит муж, но я решила, что сама устрою настоящий рождественский ужин. Сделала разные вкусные вещи, запекла ветчину. Мне пришлось множество раз консультироваться с подругами (я не хотела спрашивать Билла), чтобы все получилось как надо. Потом мы поставили альбом Нейла Даймонда, зажгли свечи, сели ужинать, намереваясь поговорить обо всех хороших переменах.

В это Рождество мы просто смотрели друг на друга сквозь пламя свечей и чувствовали благодарность за все, что случилось.

Отношения моих родителей были очень неровными, но дедушка и бабушка прожили вместе больше шестидесяти лет. Я всегда молилась о том, чтобы быть на них похожей, и поклялась, что стану такой. Каждое Рождество моя бабушка дарила мне фарфорового клоуна. Это была своего рода семейная традиция. В это Рождество моя бабушка умерла, но Билл приготовил мне подарок... фарфорового клоуна. Так что традиция живет в моей семье. И как мои дедушка и бабушка, мы с Биллом собираемся прожить вместе до самой смерти».

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Сейчас в большей степени, чем когда-либо в истории, взаимоотношения переживают серьезный кризис. Тем не менее высокий уровень разводов не является свидетельством того, что люди стали менее любящими. Наоборот, это говорит о том, что к взаимоотношениям предъявляются более высокие требования, в целях безопасности. Прежде всего они нуждались друг в друге, чтобы выжить. Теперь этого не достаточно. Сейчас мы ищем партнера ради любви, счастья и удовлетворения.

Партнеры могут вместе совершенствоваться в любви в течение всей жизни, но для этого нужны воспитание и тренировка. Надо учиться любить и быть любимым. Поначалу это может раздражать. Даже при самых лучших намерениях случается так, когда мы утрачиваем связь с любовью, живущей в наших сердцах. Но имея терпение и зная, куда идти, мы можем найти ее снова. Подобно двум лучшим друзьям, с радостью встречающих друг друга после долгих

поисков, мужчины и женщины чудесным образом могут снова и снова влюбляться.

Я надеюсь, что истории, собранные в книге, станут для вас источником вдохновения. Если в ваших взаимоотношениях вы пережили эмоциональные травмы, эти жизненно правдивые истории возродят веру в то, что вы можете залечить раны прошлого и начать сначала, желая любить и быть любимыми. И тогда любовь неожиданно наберет силу и начнет вновь цвести. Если ваши отношения уже крепки и здоровы, истории послужат напоминанием о том, что это работает. Почитайте книгу с вашей семьей и друзьями, обсудите истории и найдите суть каждой.

На этих страницах мы встретились с людьми, желающими поставить любовь на первое место в жизни, сделать все необходимое, чтобы лелеять и защищать ее, сохраняя живой и трепещущей магию чувств. Раз за разом эти подлинные примеры из жизни показывают силу любви и учат снова и снова наводить мосты в наших отношениях, несмотря на все трудности. Я восхищаюсь смелостью этих людей, которые остаются открытыми для новых идей и информации и отважно заявляют своему партнеру и всему миру: ради любви стоит потрудиться. Благодарю вас за то, что вы уделили время тому, чтобы заставить любовь работать в вашей жизни, и за то, что позволили мне стать частью этого процесса.

[1] Еврейский праздник посвящения, для мальчиков в 13 лет, для девочек в 12 лет. — *Прим. перев.*

[2] Монтессори Мария (1870—1952), итальянский врач и педагог, основоположник методики, призванной развивать интеллектуальные способности детей дошкольного и младшего школьного возраста, сторонница свободного воспитания. — *Прим перев.*

[Город Творцов](#)