

Д Ж О Н

ГРЭИ



J O H N  
GRAY

WHY MARS &  
VENUS COLLIDE

Д Ж О Н  
Г Р Э И

МАРС И ВЕНЕРА:  
ПОЧЕМУ МЫ ССОРИМСЯ?

УДК 159.9  
ББК 88.4  
Г91

*Перевод с английского А. Шарипова*

**Грэй Джон**

Г91 Марс и Венера: почему мы ссоримся? / Перев. с англ. —  
М.: ООО Книжное издательство «София», 2016. — 288 с.

ISBN 978-5-906791-63-4

Цель этой книги — дать вам понимание и методики, которые понадобятся, чтобы справиться с разрушительными последствиями стресса и осознанно жить в любви и взаимопонимании.

Эта книга написана для того, чтобы вы узнали новые способы, как справляться со стрессом и снизить его влияние на вашего партнера. Одиноки ли вы, живете ли в паре или начинаете новые отношения — вы найдете здесь много практических советов о том, как усовершенствовать навыки общения, поднять настроение, усилить взаимное влечение.

Вы поймете, почему нарушается контакт, почему ваши отношения развалились в прошлом и что стоит предпринять сейчас, чтобы в будущем все складывалось благополучно.

УДК 159.9  
ББК 88.4

**Why Mars & Venus Collide**

Copyright © 2008, by John Gray Publications, Inc.

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

ISBN 978-5-906791-63-4 © ООО Книжное издательство «София», 2014

# Содержание

<i>Введение</i> .....	9
<i>Глава 1. Почему Марс и Венера конфликтуют</i> .....	17
<i>Глава 2. Запрограммированы быть разными</i> .....	51
<i>Глава 3. Гормоны стресса у Марса и Венеры</i> .....	75
<i>Глава 4. Женский перечень бесконечных дел</i> .....	101
<i>Глава 5. Решения типа 90/10</i> .....	119
<i>Глава 6. Мистер Наладчик и Домашний Комитет по Улучшению</i> .....	143
<i>Глава 7. Анатомия конфликта</i> .....	159
<i>Глава 8. Как прекратить ссору и помириться</i> .....	183
<i>Глава 9. Разговор о чувствах на бесконфликтной территории</i> .....	207
<i>Глава 10. Ищите любовь в правильных местах</i> .....	231
<i>Заключение. Любовь на всю жизнь</i> .....	255
<i>Приложение А. Снятие стресса с помощью клеточной чистки</i> .....	271
<i>Приложение Б. Выработка в мозгу веществ здоровья, счастья и любви</i> .....	275
<i>Приложение В. Консультации и тренинги для Марса и Венеры</i> .....	278
<i>Благодарности</i> .....	281

*С величайшей любовью и признательностью  
посвящаю эту книгу моей жене Бонни Грэй.  
Благодаря ее любви и поддержке я многого достиг  
и теперь могу поделиться теми навыками,  
которые мы освоили вместе с ней*

# Введение

**В** последние пятьдесят лет жизнь заметно усложнилась. Удлинившийся рабочий день вкупе с долгим простаиванием в пробках по дороге на работу и обратно, растущие цены на жилье, продукты и медицину, повышение процентных ставок по кредитам, необходимость совмещать работу с воспитанием детей — все это лишь некоторые из многочисленных источников стресса в нашей сверхскоростной повседневности.

Несмотря на новые технологии, призванные укреплять нашу связь друг с другом, избыток информации и круглосуточная доступность благодаря Интернету и мобильной связи свели большую часть нашей коммуникации к обмену текстовыми сообщениями. Мы напряжены до предела, на собственную жизнь приходится лишь жалкие остатки энергии. На работе у нас появляется больше независимости и возможностей для успеха, а дома нас охватывает чувство истощения и одиночества.

Небывалый уровень стресса, которому в равной мере подвержены и мужчины, и женщины, негативно сказывается на близких отношениях. Живет ли человек сам по себе или с партнером, он, как правило, слишком занят или утомлен, чтобы сохранять в отношениях любовь, влечение и общие цели. Ежедневный стресс выкачивает из нас все силы, и мы чувствуем себя слишком разбитыми и

истощенными, чтобы поддерживать друг друга и дарить радость.

Чаще всего мы настолько заняты, что не замечаем очевидных вещей. Мужчина выкладывается на работе, чтобы зарабатывать деньги и обеспечивать семью, но при этом устает так, что вечером не может даже поговорить с женой и детьми. Женщина беспрестанно тратит всю себя на то, чтобы поддержать мужа и детей, и потом с негодованием обвиняет их в неблагодарности.

**Под действием стресса мужчины и женщины забывают, зачем они делают то, что делают.**

Проводя в разных городах семинары о Марсе и Венере, я обратил внимание на новую тенденцию в отношениях между мужчиной и женщиной, вызывающую еще больший стресс. И пары, и одиночки считают, что они слишком заняты или утомлены, чтобы заниматься еще и проблемами взаимоотношений, и потому обычно ссылаются на то, что их партнер либо слишком требователен, либо слишком отличается от них и не способен их понять. Пытаясь совладать с возрастающим стрессом на работе, дома мужчины и женщины чувствуют себя покинутыми. Одни пары борются с растущим напряжением, другие опускают руки и закрывают глаза на эмоциональные проблемы. Это срывает, но страсть уходит бесследно.

Сложности в отношениях между мужчинами и женщинами были всегда, но в наши дни их усугубляет стресс современного стиля жизни. Под действием растущего стресса во внешнем мире наши домашние потребности значительно изменились. И нередко все наши благие начинания оборачиваются провалами только потому, что мы не учитываем, как меняются потребности нашего партнера в результате стресса.

К счастью, есть способ справиться со стрессом. Сами отношения могут превратиться из очередной проблемы в ключ к решению всех прочих проблем. Вместо того чтобы



находить дома новую порцию трудностей и стресса, мы можем возвращаться домой как на благословенные небеса, где нас ждут поддержка и покой.

Понимая, как эмоциональная реакция мужчин отличается от эмоциональной реакции женщин, мы сможем найти совершенно новые способы наладить отношения и поддержать друг друга.

Хорошие навыки общения могут помочь мужчине и женщине сойтись, однако, когда к этой комбинации добавляется давление стресса нашей деловой жизни, Марс и Венера конфликтуют. Вместо того чтобы плечом к плечу встречать жизненные испытания и развиваться во взаимной любви, многие пары предпочитают удаляться на комфортную бесстрастную дистанцию, если только эту дистанцию не нарушают чувства негодования, растерянности и недоверия, приводящие к постоянным столкновениям.

Стресс — основной катализатор наших ссор, но глубинной причиной большинства конфликтов является сам факт, что мужчины и женщины по-разному справляются с ним. Мужчины и женщины во многом похожи, но их реакции на стресс сильно отличаются. И различия эти увеличиваются по мере усиления стресса. Порою кажется, что мы с совершенно разных планет, мужчины — с Марса, а женщины — с Венеры. И пока нет позитивного понимания механизмов реагирования на стресс, Марс и Венера будут конфликтовать — вместо того чтобы сближаться.

У мужчин и женщин различные не только реакции на стресс, но и формы поддержки, в которых они нуждаются для снятия стресса. В каждой главе книги «Марс и Венера: почему мы ссоримся?» мы будем рассматривать особенности переживания стресса мужчинами и женщинами, а также наилучшие варианты поддержки, которые позволят справиться с ним.

*Основная цель моей книги — предложить вам новый взгляд друг на друга и программу действий для создания здоровых и счастливых взаимоотношений, способных снизить уровень стресса.*

Чем больше мы осознаем наши природные различия, тем более терпимыми становимся, когда сталкиваемся с проявлениями этих различий. Вместо того чтобы гадать, что же не так с вашим партнером, вы сможете поразмышлять над тем, в чем ошибочность вашего к нему подхода. И вместо того, чтобы обвинять партнера в намеренной невнимательности, вы по крайней мере будете чувствовать себя комфортно благодаря пониманию ситуации — объясняя поведение партнера рассеянностью или забывчивостью. Партнеры обычно даже не подозревают, насколько по-разному на каждого из них действуют те или иные обстоятельства.

Как только мы примем тот факт, что мы *разные*, общаться нам сразу станет легче. Многие пары чувствуют постоянную тяжесть на душе, поскольку уверены, что жертвуют собой ради своих партнеров. Эту позицию необходимо изменить.

Разумеется, любые отношения требуют работы над собой, компромиссов и жертв, но мы вовсе не должны отказываться от собственных интересов. Наоборот, мы можем прийти к разумному и ясному компромиссу. В жизни не всегда бывает только так, как хочется нам. Когда мы делимся, мы чувствуем, как наше сердце раскрывается.

Самолет, отделившийся от земли и включивший автоматическое управление, наверняка долетит до пункта назначения. И хотя полет его выглядит беспрепятственным, на самом деле все не так просто. Курс самолета ежесекундно уточняется и меняется в зависимости от меняющейся скорости, направления ветра и сопротивления корпуса. Он никогда не направлен прямо на цель, но в

целом удерживает правильный курс. Автопилот, управляющий самолетом, постоянно вносит в полет мелкие коррективы, уточняя его направление.

Взаимоотношения строятся по такой же схеме. Никто не бывает идеальным, но ваш партнер идеален именно для вас. Если мы всегда продолжаем корректировать себя и настраиваться на партнера, то любовь может длиться всю жизнь. Если мы способны признавать свои ошибки и регулировать свои действия, то напряженность в отношениях заметно снизится.

Бесполезно пытаться регулировать свои действия, не понимая разницы в потребностях мужчин и женщин. Все наши усилия могут оказаться напрасными и увести нас в сторону. Цель этой книги — дать вам понимание и методики, которые понадобятся, чтобы справиться с разрушительными последствиями стресса и осознанно жить в любви и взаимопонимании.

Мы начнем с исследования новых драматических источников стресса, возникших в нашей жизни в результате изменения жизненной роли мужчины и женщины. Женщины все чаще вынуждены ходить на работу, поскольку мужчинам стало сложнее содержать семью в одиночку. Складывавшаяся тысячелетиями сложная мозаика традиционных мужских и женских ролей и ожиданий рассыпалась, и мы до сих пор собираем ее осколки.

Никогда прежде в истории человечества мы не были свидетелями настолько радикальных социальных перемен, происшедших за такой короткий период времени. Благодаря равноправию, высшему образованию, сексуальной свободе и финансовой независимости современные женщины обладают большими возможностями улучшения качества жизни, но дома мы все испытываем более интенсивный стресс. Никогда еще в истории от женщин не ожидали таких свершений, и для Венеры это может стать непомерной нагрузкой. Понятное дело, Марс также

затронут этим стрессом, и в результате возникают недо-  
разумения, противоречия и ощущение беспомощности.

После анализа изменившихся требований к взаимоотношениям мы познакомимся с революционными научными открытиями, подтверждающими те различия между мужчиной и женщиной, которые я эпизодически описывал в своих предыдущих книгах.

Существуют внятные физиологические объяснения причин, по которым женщины успокаиваются, рассказывая о своих проблемах, а мужчины предпочитают замыкаться или почему женщины способны выполнять несколько заданий одновременно, удерживая внимание на разных вещах, а мужчина может сосредоточиться только на чем-то одном, забыв обо всем остальном. Я в доступной форме представляю вам обзор научных исследований, чтобы показать, как устройство мозговой и гормональной систем мужчин и женщин предопределяют их разную реакцию на стресс.

Исследуя особенности нашего поведения в условиях стресса — например, женский список бесконечных дел, — вы сможете по-новому взглянуть на то, как разная реакция на стресс приводит нас к конфликтам. Книга «Марс и Венера: почему мы ссоримся?» поможет вам понять, насколько сильно мужчины отличаются от женщин.

Понимать и учитывать эту разницу — лишь половина дела. Другая половина касается действий — необходимо научиться *нейтрализовывать* стресс.

Эта книга написана для того, чтобы вы узнали новые способы справляться с собственным стрессом и снизили его влияние на вашего партнера. В любом случае — одиноки вы, живете в паре или начинаете новые отношения — вы найдете здесь много практических советов о том, как усовершенствовать свои навыки общения, поднять настроение, увеличить энергию, усилить взаимное влечение, установить гармонические взаимоотношения с

партнером и всю жизнь наслаждаться любовью. Вы поймете, почему связь нарушается, почему ваши отношения развалились в прошлом и что стоит предпринять сейчас, чтобы в будущем все складывалось благополучно.

Я познакомлю вас с анатомией конфликтов и дам вам надежные методы прекращения конфликта на более-менее безопасной стадии, а также советы по улаживанию ситуации. И что еще важнее, я научу вас, как избегать конфликтов с помощью «Бесед Венеры» — простого ритуала, который позволит венерианкам расслабиться, а марсианам испытать ощущение выполненного дела с минимальными усилиями с их стороны.

И наконец, я предложу вам самые разнообразные способы, как снять стресс, открываясь миру и насыщая свою жизнь событиями. Как только вы научитесь успешно справляться со стрессом, постоянно помня о различиях, обусловленных деятельностью мужского и женского мозга, вы поймете, что причиной всех проблем был стресс, а вовсе не ваш партнер. Вы перестанете уповать на то, что партнер изменится, а просто научитесь бороться со стрессом. И когда вам это удастся, вам больше не придет в голову обвинять или переделывать своего партнера. Вы сможете спокойно наслаждаться любовью, принимая партнера таким, каков он есть, как это было в первые моменты вашей влюбленности. Марс и Венера гармонично движутся вокруг солнца каждый по своей орбите, так же должны поступать мужчины и женщины, чтобы любовь их была долгой.

Если вам понадобится помощь, присоединяйтесь к многомиллионному сообществу [www.marsvenus.com](http://www.marsvenus.com) и заходите на сайт каждую неделю. Я постоянно отвечаю на ваши *on-line* вопросы о взаимоотношениях и биохимической основе здоровья и счастья. Кроме того, если вам понадобятся дополнительные регулярные консультации или поддержка в момент кризиса отношений, вы

всегда можете получить их в телефонной *on-line* беседе с инструктором *Mars Venus Relationship*. Вы также можете слушать наши регулярные конференции, где я рассказываю о самых разнообразных способах совершенствования навыков общения, снятия стресса, налаживания здоровой счастливой жизни и любовных отношений.

Приглашаю вас вступить в сообщество *Mars Venus Wellness* на моем сайте, где я смогу дать вам специальные рекомендации по здоровому питанию (в зависимости от пола) и клеточной чистке организма. Подобно тому как регулирование поведения может существенно снизить уровень стресса, очень большое значение также имеют небольшие, но очень важные изменения в питании и физические упражнения.

Надеюсь, что вас увлекут идеи книги «Марс и Венера: почему мы ссоримся?» и вы поделитесь этими открытиями со своими знакомыми. Выстраивая свои собственные отношения, мы вместе сможем сделать мир лучше.

*Джон Грэй, доктор философии,  
апрель 2007*

## Почему Марс и Венера конфликтуют

**В**от пример типичной ситуации, происходящей каждый вечер в каждом доме:

Сюзан, с трудом удерживая ноутбук и сумки с продуктами, открывает дверь в квартиру, где они живут вместе с мужем Марком.

— Привет, извини, задержалась немного. Ну и денек! — громко произносит она, пытаясь перекричать звук телевизора, доносящийся из комнаты.

— Привет, лап! — отвечает Марк. — Одну секундочку, сейчас подойду. Тут ответственный момент в игре!

Сюзан стружает сумки на стойку и начинает перебирать почту, оставленную Марком. Она достает из холодильника бутылку воды.

— Я взяла немного салата к той индейке под соусом чили, что осталась со вчерашнего дня, — говорит она Марку, появившемуся на кухне.

— Знаешь, я все это разогрею в микроволновке, когда ты позвонила, что задерживаешься. Я был ужасно голоден. — Он наклоняется, чтобы поцеловать ее. — Ну, как подготовилась к презентации?

— Вот это да! Я как раз мечтала перекусить, прежде чем продолжить работу над презентацией. Я пока не совсем довольна тем, что получилось. Начальник очень на меня рассчитывает. Он ее просмотрел, и, похоже, она его не очень вдохновила.

— Уверен, что она безупречна. Не думай об этом, — говорит Марк, пытаясь ее успокоить. — Нет предела совершенству!

— Речь не об этом. Мне и вправду кажется, что она сыровата. Я хочу, чтобы они все там со стульев попадали. Господи, как же я волнуюсь!

— Может, сходим куда-нибудь поужинаем? Тебе не помешало бы немного расслабиться. Я могу пропустить игру, ничего.

— Ты шутишь? У меня голова совершенно не тем занята, к тому же нужно хорошенько выспаться.

— Ну, мы могли бы заказать доставку...

— Я стараюсь питаться здоровой пищей, а пицца или китайская еда не слишком полезны. Лучше сделаю омлет или яичницу с тостом. Это будет удобнее.

— В любом случае...

— Кстати, ты не забыл забрать мой черный костюм?

Глядя на выражение лица Марка, Сюзи закипает.

— Не может быть! Неужели забыл? Я собиралась завтра надеть этот костюм!

— У тебя же полный гардероб одежды...

— При чем тут это? Я же напоминала тебе!

— Ладно, встану пораньше и пойду в химчистку к открытию. Просто слишком устал сегодня...

— Забудь. Мне надо выйти завтра очень рано.

— Сюзан, извини, пожалуйста. Совсем вылетело из головы.

— Конечно. Спасибо большое! Мне всего лишь была нужна небольшая помощь, чтобы подготовиться к ответственному выступлению.



Из этого диалога совершенно очевидно, что вечер уже не будет спокойным ни для Марка, ни для Сюзан, поскольку оба настроены на ссору. Во всяком случае, ни о каком любовном настроении речи точно быть не может. Размолвка, произошедшая между Марком и Сюзан, очень типична в наши дни. К конфликтной ситуации привели несколько факторов: напряженная работа Сюзан, ее надежда на помощь мужа в бытовых делах, его забывчивость, непонимание ее волнения и предложение неподходящего решения.

Читая эту книгу, вы научитесь распознавать свои повседневные суждения, не учитывающие разницу между мужчинами и женщинами.

Необходимо скорректировать свои представления о том, какими должны быть мужчины и женщины, и выработать практическое отношение к тому, что мы собой представляем, что можем предложить друг другу и как нам объединить усилия, чтобы вместе справиться с новыми проблемами сегодняшнего дня. Так мы сможем создать новые модели мужских и женских ролей, которые позволят нам гармонично сблизиться.

Самая серьезная проблема в наших домашних отношениях состоит в том, что *женщины ожидают от мужчин поведения, свойственного женщинам*, а мужчины по-прежнему не понимают, чего женщины от них хотят. Без ясного и конструктивного осознания различий между полами большинство пар постепенно приходят к тому, что каждый из партнеров рассчитывает только на себя, а не друг на друга, как это было на заре их отношений.

---

**Женщины ошибочно ожидают от мужчин поведения, свойственного женщинам, а мужчины по-прежнему не понимают, чего же от них хотят женщины.**

---

Мужчины любят решать проблемы, однако, когда их усилия направлены не в то русло и остаются не оцененными, они постепенно теряют интерес. Если же мужчина правильно понимает проблему, он с каждым разом действует все более умело, помогая женщине справляться с тяжким бременем растущего стресса. Эта книга поможет мужчинам лучше понимать женщин. Даже если партнер женщины не прочитает ее, все равно надежда есть.

Книга «Марс и Венера: почему мы ссоримся?» рассказывает не только о том, как мужчине понять женщину. Она также и о том, как женщине понять саму себя и научиться обращаться к партнеру за необходимой поддержкой. Женщины научатся правильно сообщать о своих потребностях, но что еще более важно, читательницы поймут, как не отвергать помощь, которую мужчины хотят им предложить.

Вот вам другой сценарий:

Джоан убирает со стола после того, как дети пообедали, и слышит, что в гараж въехала машина Стива. Он входит через черный вход, продолжая какой-то срочный разговор по мобильному телефону.

— Не ожидал от них такого. Мы договорились, что бумаги должны быть готовы к концу следующей недели. Как мы успеем собрать всю информацию к этой пятнице? Думаешь, нам дадут срок до понедельника? Постарайся, пожалуйста. И держи меня в курсе.

Он бросает портфель и шляпу на стойку и собирается просмотреть сообщения в своем компьютере.

— Похоже, у тебя был такой же сумасшедший день, как и у меня, — говорит Джоан. — Хочешь бокал вина? Давай сядем поболтаем. Сегодня столько всего произошло.

— Вина... пожалуй, нет, — отвечает он, явно расстроенный прочитанным сообщением. — Я бы лучше выпил пива и посмотрел новости.

— Я услышала обрывок телефонного разговора, — говорит Джоан, доставая бутылку пива из холодильника. — Значит, ты не сможешь сходить на хоккейный матч к Келли в эти выходные? Он будет очень огорчен. Мне нужно отвезти Мелани на урок танцев, а Джека на баскетбол. Я никак не смогу оказаться в трех местах одновременно.

— Мне сейчас совсем не до этого. Не думаю, что это и вправду проблема. Если мы не сможем перенести дату, мне придется успеть сделать невозможное за эти выходные, и я буду измотан до полусмерти. Все уладим, не переживай.

— Слушай, у меня тоже есть кое-какие планы. Ты когда будешь знать точно?

— Вряд ли до утра нам что-то удастся выяснить.

— Что будешь на обед? Дети были такими голодными, они прикончили курицу.

— Не важно, что приготовишь, то и поем.

— Можно сделать пасту или...

— Ей-богу, Джоан, — прерывает ее Стив. — Реши сама. Я просто не хочу сейчас об этом думать.

— Отлично. Я рада, что тебе нравится все, что я покупаю и готовлю, — я ведь тоже сегодня работала. Сейчас что-нибудь сообразу нам на обед.

Она открывает шкаф и исследует его содержимое.

— Когда пообедаем, надо бы помочь Келли с алгеброй. У него оценки стали хуже, все время проводит на тренировках...

— Я сейчас ни о чем не могу думать, кроме вот этого мягкого дивана и жужжащего ящика.

— Пап, ты уже пришел! — в кухню вбегает маленький Джейк. — Сыграем в видеоигру?

— Привет, малыш! — устало приветствует Стив сына.

— Не сейчас, Джейк, — говорит Джоан. — Папа очень устал. А тебе пора бы заняться уроками!

— Не умеете вы радоваться жизни, ребята!

Джоан и Стив смотрят друг на друга, понимая, что сын прав. В их жизни никогда не бывает пауз, чтобы отдохнуть и насладиться результатами своей тяжелой ежедневной работы.

А сколько на свете таких пар, которые, подобно Джоан и Стиву, испытывают растущую тревогу и смятение, пытаясь совладать со стрессом повседневности...

В описанной ситуации Джоан и Стив не пытаются понять, что нужно дать друг другу, чтобы снять стресс после тяжелого дня, а замыкаются в своих марсианских и венерианских моделях саморегуляции, которые приводят к противоречиям.

### Наши различия усиливаются в условиях стресса

Отношения страдают из-за того, что женщины и мужчины по-разному реагируют на стресс. Мужчины — с Марса, а женщины — с Венеры, и разница между нами усиливается в условиях стресса.

---

**Наша величайшая проблема сегодня в том,  
что мужчины и женщины справляются  
со стрессом по-разному.**

---

Поскольку реакция мужчин и женщин на стресс не одинакова, то они нуждаются в разных видах поддержки для борьбы со стрессом.

Способ снятия стресса, подходящий для мужчины, может вызвать у женщины обратный эффект. Когда он пытается спрятаться в свою пещеру, чтобы забыть о проблемах, ей, наоборот, хочется пообщаться, обсудить их.

Когда она делится своими тревогами, он тут же начинает *предлагать решения*, а ей всего лишь нужно, чтобы ее выслушали с сочувствием.

Не осознавая, насколько разные потребности возникают у мужчин и женщин под действием стресса, они неизбежно сталкиваются с ощущением отсутствия поддержки и понимания. Но если мы будем постоянно помнить о своих различиях, то сможем преодолеть эти конфликтные ситуации и, объединив усилия, поддерживать друг друга. Наши отношения могут из дополнительного источника стресса превратиться в благословенные небеса, где мы забудем о неприятностях, обретем покой и заботу. Если мы хотим поддержать друг друга в борьбе с проблемами, нам необходимо уяснить, в чем мы различаемся. И это новое знание о том, как мужчины и женщины по-разному справляются со стрессом, изменит наши взаимоотношения — они станут успешно развиваться, а не просто «стараться» уцелеть.

Научные исследования последнего времени, о которых пойдет речь в следующих двух главах, показали, что различия в реагировании на стресс связаны с деятельностью мозга и определяются гормональным балансом. При усилении стрессовой нагрузки эти реакции проявляются еще более радикально. В книге «Марс и Венера: почему мы ссоримся?» мы будем руководствоваться как этими научными данными, так и здравым смыслом. Понимание того факта, что между вами и вашим партнером существуют различия на биохимическом уровне, избавит вас от бесполезных попыток *изменить* партнера и научит пользоваться этими различиями. Вместо того чтобы обижаться друг на друга, мы научимся воспринимать наши различия с улыбкой. С практической точки зрения, мы не можем изменить реакцию нашего организма на стресс, но вполне способны изменить свое отношение к тому, как партнер на него реагирует.

Мы перестанем сопротивляться, обижаться или, дай бог, пытаться уйти от партнера и сумеем предложить ему именно ту форму поддержки, в которой он нуждается, а также получить поддержку, необходимую нам.

Когда в безнадежной ситуации появляется лучик надежды, наше сердце может вновь наполниться любовью. Мы все интуитивно осознаем, что любовь предполагает умение принимать и прощать другого, но часто не находим этого в своих отношениях. Открытия, сделанные благодаря этой книге, позволят вам выйти на новый уровень понимания и любви, и ваша жизнь преобразится. Вы перестанете пытаться изменить то, что изменить невозможно, и сосредоточитесь на тех вещах, которые поддаются корректировке. И вы обнаружите, что в вашей власти пробудить в партнере все лучшее.

---

**Не застревая на том, чего вам не хочется или не удастся достичь, вы сосредоточитесь на том, чего действительно хотите и в состоянии получить.**

---

Эта важная перемена в восприятии позволит вам создать условия для любви на всю жизнь. Ситуации, описанные в этой главе, показывают лишь некоторые из типичных конфликтов, возникающих между мужчинами и женщинами. Взгляните, применимы ли к вам эти распространенные жалобы или горячие точки в отношениях, с которыми мне часто приходилось сталкиваться во время консультирования семейных и одиноких мужчин и женщин.

Жалобы Венеры	Жалобы Марса
Он разбрасывает вещи по всему дому. Я устала постоянно убирать за ним.	Я все время слышу упреки за то, что чего-то не сделал.
Мы оба работаем. Почему же он так мало участвует в домашних делах и почти не помогает мне?	Она вечно найдет повод, на что бы еще пожаловаться.
Он сидит перед телевизором, а я все делаю по хозяйству. Я ему не служанка.	Ей нужно, чтобы все было сделано сию минуту. Почему она не может расслабиться?

<p>Невероятно, но он постоянно все забывает. Я не могу от него зависеть во всем, что для меня имеет значение.</p>	<p>Невероятно, но она постоянно помнит обо всех моих ошибках и напоминает мне о них.</p>
<p>Мне приходится заниматься тысячей дел, а ему хоть бы что, даже не подумает помочь.</p>	<p>Если я предлагаю свою помощь, ее всегда не устраивают мои советы. Лучше не вмешиваться...</p>
<p>Он помогает, только если я попрошу. Неужели трудно самому проявить инициативу?</p>	<p>Она считает, что я должен уметь читать мысли и угадывать все ее желания.</p>
<p>Когда я пытаюсь поговорить с ним, он либо раздражается, либо перебивает меня своими предложениями.</p>	<p>Когда я пытаюсь отдохнуть или встретиться с друзьями, она тут же начинает жаловаться, что мы недостаточно времени проводим вместе.</p>
<p>Когда он говорит, то только и делает, что гнет свою линию, его совершенно не интересует мое мнение. Лучше бы меньше советовал и больше помогал.</p>	<p>Я помогаю ей по хозяйству, а она все жалуется на усталость. Хоть бы раз поблагодарила за помощь.</p>
<p>Он стал таким раздражительным и нервным. Не знаю, чем ему помочь. Он как будто выталкивает меня из своей жизни.</p>	<p>Она в любой момент может начать извергать жалобы и упреки. Хожу вокруг нее, словно по яичной скорлупе.</p>
<p>Раньше он был более нежным и внимательным. А теперь он обо мне вспоминает, только если ему что-нибудь понадобится.</p>	<p>Она всегда найдет, на что пожаловаться. Ничто на свете не может сделать ее счастливой.</p>
<p>Он теперь даже не обращает внимания на то, как я выгляжу. Неужели так сложно лишний раз сделать комплимент?</p>	<p>Она всему придает такое большое значение. К чему принимать все так близко к сердцу?</p>
<p>Как только я пытаюсь высказать свое мнение по поводу того, что нам следует делать, ему сразу начинает казаться, будто я его контролирую и указываю ему, что делать.</p>	<p>Либо она жалуется, что я слишком много работаю, либо — что у нас не хватает денег. В любом случае я виноват.</p>

У нас больше нет времени на романтику. Он либо работает, либо смотрит телевизор, либо спит, или его попросту нет дома.	Когда у меня есть настроение, она либо слишком устала, либо занята какими-нибудь делами.
Он прикасается ко мне, только когда хочет секса.	Добиться от нее секса — все равно что проскочить в баскетбольное кольцо.
Я весь день провожу с детьми, а потом он приходит домой и указывает мне, что я не так сделала.	Когда я занимаюсь детьми, она мне все время указывает, что делать. Говорит, что ей нужно передохнуть, а сама продолжает лезть со своими советами.
Стоит нам заговорить о деньгах, разговор перерастает в ссору. Мои слова не имеют никакого значения.	Когда мы просматриваем счета, она начинает спрашивать меня, на что я трачу деньги. Не желаю, чтобы она указывала мне, что делать.

Знакомы ли вам хотя бы некоторые из этих жалоб? Они представляют собой лишь вершину айсберга, но означают новую тенденцию в отношениях. Рассмотрев наши отличия в новом свете, мы не только наладим связь друг с другом, но и сделаем свои отношения надежной основой для всех остальных сфер жизни.

В основе всех этих жалоб лежат кардинальные различия в мужском и женском восприятии мира и жизненных стратегий. Когда эти различия не учитываются, общение рушится и Марс с Венерой конфликтуют. Прибавьте к этому ежедневный стресс, и вы поймете, что ситуация взрывоопасна.

Если мы возьмем на вооружение некоторые новые открытия, борьба со стрессом не только не разрушит наши отношения, но, наоборот, сблизит нас еще сильнее.



## Почему мы испытываем стресс

Изменение социальных ролей мужчины и женщины стало в последние пятьдесят лет совершенно новым источником стресса. Раньше мужчина ходил на работу, чтобы обеспечить свою семью. Это приносило ему чувство гордости и удовлетворения, которое вместе с любовью и поддержкой домашних позволяло успешно преодолевать все повседневные трудности.

Женщины в основном занимались домашним хозяйством и укрепляли семейный быт, принимали друзей и поддерживали светские связи.

Хотя домашнее хозяйство требовало значительной ответственности, у женщин было достаточно времени, чтобы планировать свои действия, — размеренный ритм такой жизни сводил возможность стресса к минимуму. Существовали понятия мужской и женской работы. Помимо обязанности содержать семью, дома от мужчины требовалась лишь посильная помощь в делах, связанных с поднятием тяжестей.

Сегодня, в условиях постоянного повышения цен, женщина уже не может позволить себе такой образ жизни. Чаще всего от нее тоже ожидается участие в пополнении семейного бюджета. Женское движение также побуждает женщину делать карьеру, чтобы развивать свои способности. Когда женщина возвращается домой, на ней еще лежит обязанность поддерживать уют и кормить семью — и все это приходится делать помимо основной работы. Не удивительно, что женщина испытывает перегрузки, пытаясь найти баланс между требованиями, предъявляемыми ей на работе и дома.

---

**Работа и карьера для большинства женщин часто уже не добровольный выбор, а необходимость.**

---

*Литературно-художественное издание*

**Джон Грэй**

**МАРС И ВЕНЕРА: ПОЧЕМУ МЫ ССОРИМСЯ?**

Перевод: *А. Шарипов*

Редактор: *И. Старых*

Корректор: *Т. Бышевая*

Оригинал-макет: *Е Степаненко*

Обложка: *В. Миколайчук, И. Дудник*

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

Для дополнительной информации:

**Издательство «София»**

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 07.04.2016 г.

Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 15,12.

Тираж 4000 экз. Зак. №

**Отделы оптовой реализации  
издательства «София»**

в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>

<http://facebook.com/SophiaBooks>

[http://vk.com/sophia\\_publishing](http://vk.com/sophia_publishing)

instagram: sophia\_publisher