

УДК 159.9

Г 79

Грей Дж.

Г 79 Чоловіки з Марса, жінки з Венери / Пер. з англ. Н. Лавської. — К. : Видавнича група КМ-БУКС, 2019. — 312 с.

ISBN 978-966-948-261-7

Книжку «Чоловіки з Марса, жінки з Венери» автор написав з урахуванням досвіду та фактичного матеріалу, якими він оволодів, працюючи консультантом подружніх пар. Розкриваючи таємниці безконфліктного існування, допомагаючи усвідомити, що способи спілкування, емоційні потреби і моделі поведінки представників протилежних статей можуть бути надзвичайно різними, Джон Грей вчить, як знайти спільну мову «представникам різних планет», дає шанс мільйонам сімей зміцнити свої стосунки, порозумітися, відновити колишні почуття.

Це видання, безсумнівно, буде корисним і пізнавальним як для жіночої, так і для чоловічої аудиторії.

УДК 159.9

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or other kind, without the prior permission in writing of the owners.

Усі права застережено. Жодну частину цієї публікації не можна відтворювати, зберігати в системі пошуку інформації чи передавати в будь-якій формі будь-яким способом — електронним, механічним, ксерокопіюванням або іншим способом — без попереднього письмового дозволу власника.

© J. G. Productions, Inc., 2012

© ТОВ «Видавнича група КМ-БУКС», 2019

ISBN 978-966-948-261-7



Подяки	5
Вступ до нового видання	7
Передне слово.....	16
Розділ 1. Чоловіки з Марса, жінки з Венери.....	23
Розділ 2. Містер Вирішую-всі-проблеми та домашній комітет з удосконалення	29
Розділ 3. Чоловік іде до своєї печери, а жінці потрібно виговоритися.....	44
Розділ 4. Як заохочувати представника протилежної статі.....	57
Розділ 5. Ми розмовляємо різними мовами	75
Розділ 6. Чоловіки — як гумові підтяжки	110
Розділ 7. Жінки — як хвилі.....	130
Розділ 8. Про відмінності у наших емоційних потребах	151
Розділ 9. Як уникати суперечок	171
Розділ 10. Як заробляти бали під час спілкування із протилежною статтю.....	201
Розділ 11. Як виражати негативні почуття	231
Розділ 12. Як попросити про підтримку й отримати її ...	267
Розділ 13. Як зберегти чарівну силу кохання	295
Про автора.....	310

*Цю книжку я з глибокою любов'ю
та ніжністю присвячую своїй дружині,
Бонні Грей.*

*Її кохання, вразливість, мудрість і сила
спонукали мене до самовдосконалення
і надихнули поділитися з іншими тим,
чому ми навчилися разом.*

ПОДЯКИ

Я вдячний своїй дружині Бонні за те, що вона пліч-о-пліч пройшла зі мною шляхом створення цієї книги. Вона дозволила мені поділитися нашими історіями, а найголовніше — допомогла мені заглибитись у жіночий світогляд.

Я вдячний нашим трьом донькам Шеннон, Джулі та Лорен за їхню нескінченну любов і розуміння. Труднощі батьківства допомогли мені краще зрозуміти своїх власних батьків, після чого я полюбив їх ще більше.

Я вдячний своїм батькам за ті зусилля, яких вони доклали, щоб у любові виростити сімох дітей. Мій найстарший брат Девід завжди прислухається до моїх думок і з розумінням ставиться до моїх почуттів. Мій брат Вільям надихає мене на нові досягнення. З Робертом ми часто знаходимо теми для цікавих розмов, його блискучі ідеї не раз ставали мені в нагоді. Том завжди підтримує мене, а сестра Вірджинія вірить у мене і високо цінує мої семінари. Мій брат Джим допоміг мені пережити скрутні часи.

Я вдячний своєму агентові Петті Брайтман за її блискучі творчі здібності та ентузіазм. Керол Біднік активно підтримала започаткування цього проекту. Сюзен Молдоу та Ненсі Песке внесли цінні зауваження, пропозиції та поради.

Відвідувачі моїх семінарів на теми взаємин ділилися своїми історіями і спонукали мене до написання цієї книги. Їхні позитивні та сповнені любові відгуки неабияк допомогли мені розкрити таке непросте питання, яким є стосунки між людьми.

Мої клієнти довірливо ділилися зі мною своїми труднощами та беззастережно вірили в мою підтримку.

Я вдячний Стіву Мартіньйо за його мудрі поради.

Мої промоутери вклали свої серце та душу в присвячені взаєминам семінари, на яких випробовувався, тестувався та створювався матеріал для цієї книги. Це, зокрема, Еллі та Аян Корен у Санта-Крузі, Дебра Мадд, Гері та Хелен Франселл у Іонолулу, Білл і Джулі Елбрінг у Сан-Франциско, Девід Обстфілд і Фред Клінер у Вашингтоні (округ Колумбія), Елізабет Клінг у Балтиморі, Кларк і Дотті Бартелл у Сіетлі, Майкл Нейджаріан у Феніксі, Глорія Манчестер у Лос-Анджелесі, Сенді Мак у Х'юстоні, Еарлін Карільйо у Лас-Вегасі, Девід Фарлоу в Сан-Дієго, Барт і Мерріл Якобс у Далласі та Ов Йоханссон і Єва Мартенссон у Стокгольмі.

Я вдячний Річарду Коену і Сінді Блек з видавництва «Beyond Words» за їхню віддану та щирю підтримку моєї книги «Чоловік, жінка та стосунки», яка стала предтечею цього видання.

Я вдячний учасникам чоловічої групи за те, що вони ділилися своїми історіями. Ленні Ейлер, Чарльз Вуд, Жак Ерлі, Девід Пляцек і Кріс Джонс зробили цінні зауваження та пропозиції у процесі редагування рукопису.

Я вдячний своїй секретарці Адріані за ефективно та відповідально керування справами офіса упродовж цього проєкту; своєму юристу (і названому дідусеві моїх дітей) Джеррі Ріфолду за те, що завжди був поруч; Кліффорду Макгвайру за те, що залишається моїм другом ось уже двадцять років.

ВСТУП ДО НОВОГО ВИДАННЯ

Ця книжка допомогла налагодити стосунки мільйонам читачів. Можливо, вона стане в нагоді й вам. Без цих нових знань навряд чи я був би щасливим чоловіком чи відданим батьком своїх дітей. Те, що спричинило розчарування у взаєминах із моєю дружиною Бонні двадцять три роки тому, час від часу проглядає і сьогодні. Однак тепер я ставлюсь до них із більшим терпінням, прийняттям і розумінням. Мені вдається точно інтерпретувати її слова і передбачити її реакцію, тож я знаю, як краще на них реагувати. Я можу бути фахівцем у гендерних відмінностях та міжстатевому спілкуванні, але Бонні та мої дочки все ще залишаються для мене загадками. Певен, що ця книга допоможе нам стати дещо терплячішими й поблажливими до людей, реакція яких відрізняється від наших сподівань. На щастя, досконалість не є необхідною умовою гарних взаємин.

Здатність проникнути в сутність статевих відмінностей допомагає нам бути більш терплячими й поблажливими до людей, реакція яких відрізняється від наших сподівань.

Беручи до уваги підвищений рівень стресу на роботі та великі сподівання на романтичні стосунки в домашніх умовах, взаємини в наш час стають важким випробуванням майже для кожного. Розуміння того, звідки походить ваш обранець, без сумніву, полегшить ваші стосунки. Поблажливість до відмінностей не означає пасивного прийняття проблеми чи безпристрасних взаємин. Навпаки, це корисне надбання, саме проникливість і чуйність допомагають нам краще зрозуміти одне одного.

Вам не під силу змінити свого партнера, краще навіть не намагайтеся це зробити. Це виключно його особисте завдання. Ваша мета — змінити свій спосіб реагувати, спілкуватися та відповідати. Нове розуміння зробить вас мудрішими та надасть сили, щоб змінити свій підхід. Завдяки краще налагодженому спілкуванню ви зможете більш ефективно надавати та, найважливіше, отримувати необхідну підтримку.

Націльтеся на те, щоб змінити свій підхід, замість того, щоб удосконалювати партнера.

Деякі люди зловживають ідеями цієї книги. За допомогою окремих прикладів та пояснень вони виправдовують своє небажання вдатися до важливих змін, які могли б покращити їхні стосунки. Наприклад, я стверджую, що чоловікам часто потрібно побути у своїй печері, щоб відновити сили. Однак це не означає, що вони повинні залишатися там весь час. У жінок, своєю чергою, іноді виникає потреба поділитися почуттями, щоб побороти стрес. Та це не має заохочувати жінку базикати без ушину. З її боку було б безглуздо очікувати, що чоловік усе покине і з роззявленим ротом слухатиме її нескінченні розмови або чуйно реагуватиме на постійні скарги.

На жаль, іноді навіть корисні поради можуть бути несправильно застосовані. Ваша мета — краще зрозуміти свого партнера, навчитися ставитися до нього з повагою, відчувати його потреби і навчити його розуміти ваші.

Як це зробити і як цього досягти, читайте далі.

Під час подорожей, коли я очікував на літак чи підписував книжки на зустрічах із читачами, завжди знаходилась якась пара, яка розповідала мені свою історію. Вони були розлученими, а прочитавши «цю книгу», щасливо одружилися вдруге. Коли дванадцять років тому я написав книжку «Чоловіки з Марса, жінки з Венери», я знав, що вона матиме певний вплив на взаємини і навіть зможе врятувати багатьох від

розлучення, але я навіть не сподівався, що так багато людей відновлять свої стосунки після розлучення чи розставання.

Звичайно, були й такі люди, які відзначали, що ця книга не допомогла вирішити їхні проблемні взаємини. Згодом вони зізнаються, що їм краще без колишнього партнера — вони самостійно змогли розібратися у відносинах, які не склалися. Це надихнуло їх рухатися далі і наділило досвідом, який допоміг успішно знайти нове кохання.

Більшість людей читають цю книжку для того, щоб покращити стосунки. Без сумніву, ви знайдете нову інформацію, яка допоможе налагодити спілкування і стати більш успішними в досягненні особистих цілей. Навіть якщо одна ідея допоможе вам зрозуміти та підтримати свого партнера, друга, колегу по роботі, батька чи дитину, будьте певні: вона варта вашої уваги та витраченого часу. Навіть одна незначна зміна може мати тривалий і неабиякий вплив.

Цікаво, що ті самі ідеї, що збагачують стосунки, допомагають парам подолати і більш складні проблеми. Ця книжка не вирішує проблеми «неблагонадійних взаємин», вона виведе ваше спілкування та сприйняття протилежної статі на новий щабель. Втілені в життя нові знання автоматично покращать спілкування. З відчуттям посиленої співпраці зростають сподівання, а тоді вже й кохання часто спалахує з новою силою. Кохання *та* гідне спілкування вирішують більшість проблем. Розберіться насамперед з невеликими проблемами, і в якусь мить значні труднощі зникнуть самі собою.

Те, що зміцнює стосунки, також допомагає парам подолати найскладніші проблеми.

— Ось уже двадцять років я навчаю людей успішному спілкуванню. Спосіб викладення матеріалу змінився, але базові ідеї цієї книги все ще складають її суть. Замість того щоб доповнити її, я почав писати інші книжки, спираючись на уже викладені основні ідеї. Можете вважати цю книгу підручником з розуміння та спілкування з протилежною статтю для початківців. Нею можна послуговуватися практично у всіх видах стосунків та в будь-якому віці.

У пастушних книжках я продовжив застосовувати ідею книжки «Чоловіки з Марса, жінки з Венери» до різних сфер життя, в яких розуміння міжстатевих відмінностей має велике значення.

- Про пошук партнера, побачення, сумісне життя та процес залицяння я написав книжку «Марс і Венера на побаченні».
- Про тривалі взаємини і шлюб ідеться у книзі «Марс і Венера разом назавжди».
- Секрет неперевершеного сексу я розкрив у книзі «Марс і Венера у спальні».
- Про особисте відновлення після втрати кохання, чи то через розставання, розлучення або смерть, читайте у книжці «Марс і Венера починають усе спочатку».
- Для людей, які зберігають добрі взаємини і хочуть зміцнити стосунки та примножити кохання, я написав книжку «Чоловіки з Марса, жінки з Венери в будні та свята». Це серія коротких есе на кожен день року.
- Для пар, які зіткнулися з більш складними проблемами, як-от зрада, жорстокість та погані звички, я написав «Марс і Венера закохані».
- Батькам, які хочуть ефективніше спілкуватися зі своїми маленькими прибульцями з Марса та Венери, стане у нагоді книжка «Діти — з небес».
- Тим, хто хоче досягти конкурентних переваг у навичках з міжстатевого спілкування, корисно буде прочитати книжку «Як отримати те, що ти хочеш, на роботі».
- Для тих, хто страждає через серйозні захворювання і хоче розширити свої можливості, вдаючись до практичних навичок і технік самозцілення, призначена книжка «Практичні дива для Марса і Венери».
- Ті, хто прагнуть більшого особистісного успіху, читайте «Як отримувати те, що хочеш, і любити те, що маєш».
- І нарешті, у відповідь на останні дослідження у сфері гормональних відмінностей та відмінностей у будові мозку, я підготував матеріал для книжки «Дієта та

вправи для Марса і Венери». Розуміння статевих відмінностей безпосередньо впливає на наше здоров'я, щастя, здатність контролювати свою вагу та виробляти і зберігати гормони, необхідні для неминущої романтики.

Написання книжок стало для мене захопливою пригодою, тому що навіть мені, експерту з відмінностей між чоловіками і жінками, завжди є чому повчитися. Нас відрізняє не лише спосіб спілкування. Наш мозок, гормональний фон, реакції на стрес, харчові потреби і потреби у фізичних вправах також відрізняються. З кожним роком публікується все більше досліджень, які підтверджують та допомагають популяризувати ці важливі знання.

На всіх нас значною мірою впливає особистий досвід нашого партнера.

Без розуміння того, що жінки та чоловіки повинні бути різними, так і хочеться піддатися спокусі думати, що чоловіки не повинні бути «такими», або, що жінки не повинні реагувати «так». Деякі взагалі вважають, що чоловіки та жінки мають бути однаковими, але це нереально і такий підхід може лише все зіпсувати. Очікуючи від своїх партнерів, що вони будуть схожими на нас, ми автоматично даємо їм цим зрозуміти, що вони не варті нас. «Ти не такий, яким я тебе уявляла» — це аж ніяк не послання кохання, навіть якщо воно виникає у вашій голові, коли ви почуваетесь закоханими по самі вуха.

Так, зокрема, плануючи змінити свого чоловіка, жінки відчують тепло та любов. Безперечно, жіноче кохання надихає чоловіка стати настільки хорошим, наскільки це для нього можливо, але бажання змін є винятково його вибором. Її ж завдання — демонструвати йому своє кохання таким чином, щоб він відчував справжню підтримку. Те саме, звичайно, стосується і чоловіків. Вони не повинні «підганяти» жінку під себе. Вона взагалі не потребує «підгонки». Вона потребує розуміння та ніжності, і тоді її серце знову зігріється, а очі почнуть сяяти.