

**JOHN  
GRAY**

**VYRAI KILĘ  
IŠ MARSO,  
MOTERYS –  
IŠ VENEROS**

Kaip tobulinti bendravimą ir  
siekti tarpusavio santykių  
harmonijos



Alma littera

## Įžanga

Savaitę po dukters Loros gimimo mudu su žmona Bone buvome visiškai išsekę. Lora kasnakt mus pažadindavo. Sunkiai gimdžiusi, Bonė vartojo vaistus nuo skausmo. Ji vos paeidavo. Penkias dienas praleidau namie jai padėdamas. Atrodė, kad žmonos sveikata pradėjo gerėti, ir aš vėl nuėjau į darbą.

Man nesant namie baigėsi jos skausmą malšinančios tabletės. Užuoat iškvietusi mane iš darbo, ji paprašė nupirkti vaistų vieną iš mano brolių, kuris kaip tik pas ją užėjo. Atsitik tu man taip – brolis su tabletėmis negrįžo. Visą dieną ji kentė skausmą ir rūpinosi naujagime.

Net neįsivaizdavau, kokia baisi buvo jos diena. Grįžęs namo, radau Bonę labai nusiminusią. Nesusivokdamas pamaniau, jog ji kaltina mane.

Ji pasiskundė: „Visą dieną man labai skaudėjo... Baigėsi tabletės. Kankinausi lovoje ir niekam nerūpėjau.“

Šokausi gintis: „Kodėl tu man nepaskambinai?“

Bonė aiškino: „Paprašiau tavo brolio, bet jis pamiršo. Laukiau jo sugrįžtant visą dieną. Ką, tavo manymu, turėjau daryti? Man sunku vaikščioti. Jaučiuosi tokia apleista.“

Tuomet aš nesusivaldžiau. Mano kantrybė trūko. Aš pykau, kad ji nepaskambino man į darbą. Niršau, kad kaltino mane, nors aš net nežinojau ją taip kenčiant. Po kelių šiurkščių frazių pasukau

durų link. Buvau pavargęs, irzlus ir pakankamai visko prisiklausęs. Mes abu peržengėme ribas.

Tuomet atsitiko tai, kas pakeitė mano gyvenimą.

Bonė tarė: „Palauk, nepalik manęs. Dabar man labiausiai tavęs reikia. Man labai skauda. Aš nuolat neišsimiegu. Išklausk mane.“

Aš stabtelėjau ir suklausau.

Ji tarė: „Džonai Grėjau, tu nesi patikimas draugas. Kol esu mylinti, švelni Bonė, tu būni čia su manimi, o kai man blogai, tu eini pro duris.“

Bonė trumpam nutilo, jos akys prisipildė ašarų. Jau švelnėliau tarė: „Išties dabar mane kankina skausmas. Aš niekuo negaliu tau būti naudinga, man pačiai reikia tavęs. Na, būk geras, ateik ir paremk mane. Tau nieko nereikia sakyti. Noriu tik jausti, kaip tavo rankos mane apkabina. Prašau tavęs neišeiti.“

Tylėdamas priėjau ir apkabinau ją. Ji pravirko mano glėbyje. Po kelių minučių padėkojo už tai, kad neišėjau. Bonė pasakė, jog jai tereikėjo mano paramos.

Tik tada aš pradėjau suvokti besąlygiškos meilės prasmę. Visad maniau, jog esu mylintis vyras. Bet Bonė buvo teisi. Nebuvau patikimas draugas. Laimingą ir gražią aš ją mylėjau. Bet kai ji būdavo nelaiminga ar nuliūdusi, pasijusdavau kaltinamas ir imdavau prieštarauti arba traukdavausi šalin.

Tą dieną pirmą kartą nepalikau jos. Kaip šaunu, kad likau, kai jai tikrai manęs reikėjo. Tokia ir yra tikra meilė – kai rūpiniesi kitu žmogumi, kai juo tiki, kai būni šalia reikiamu momentu. Net nustebau: taip lengva buvo padėti Bonei, kai ji man pasakė, ko jai reikia.

Kaip aš anksčiau to nesuvokiau? Jai tik reikėjo, kad prieičiau ir apkabinčiau. Kita moteris instinktyviai žinotų, ko Bonei reikia. Bet aš kaip vyras, nesupratau, kad prisilietimas, apkabinimas ir išklausymas jai taip svarbu. Pripažinęs esant šiuos skirtumus, ėmiau

iš naujo mokytis bendrauti su žmona. Niekad nebūčiau patikėjęs, kad galima taip paprastai sušvelninti konfliktinę situaciją.

Anksčiau sunkiais bendravimo momentais aš pasidarydavau abejingas ir nemeilus paprasčiausiai dėl to, jog nežinojau, ką dar galima padaryti. Todėl pirmoji mano santuoka buvo labai nelaiminga. Incidentas su Bone man parodė, kaip galėjau pakeisti tą šablono.

Vėliau aš septynerius metus ieškojau to įprastinio vyrų ir moterų elgesio priešašių, tyriau jas ir galiausiai aprašiau šioje knygoje. Praktiškai, specifiniais terminais apibrėžęs vyrų ir moterų skirtumus, staiga supratau, kad mano vedybinis gyvenimas neturėjo būti toks problemiškas. Kitaip pažvelgę į savo skirtumus, Bonė ir aš sugebėjome kaip aktoriai pakeisti tarpusavio santykius. Mes galėjome teikti kits kitam daugiau džiaugsmo.

Tęsdami savo skirtumų paieškas, atradome ir naujų būdų tarpusavio santykiams gerinti. Sužinojome tai, ko mūsų tėvai net nemutuokė ir todėl negalėjo mūsų išmokyti. Pradėjus man dalytis nauja patirtimi su savo klientais, jų tarpusavio santykiai irgi pagerėjo. Tūkstančiai žmonių, lankančių mano savaitgalio paskaitas, patys įsitikino, kaip smarkiai per vieną dieną pasikeitė jų savitarpio bendravimas.

Net po septynerių metų vis dar gaunu laiškų iš pavienių žmonių ir porų, kuriuose pranešama apie gerus rezultatus. Ateina laiškų su laimingų tėvų ir jų vaikų nuotraukomis; juos rašantieji dėkoja už tebesamą santuoką. Žinoma, jų santuoką išlaikė meilė, bet ir mylėdami jie būtų išsiskyrę, jeigu nebūtų įgiję geresnio supratimo apie priešingą lytį.

Suzena ir Džimas buvo vedę devynerius metus. Kaip ir dauguma porų, iš pradžių jie mylėjo vienas kitą, bet ilgainiui augantis nusivylimas ir žlugusios svajonės numarino jų aistrą, ir jie nusprendė pasiduoti. Prieš išsiskirdami atėjo į mano paskaitą. Suzena pasakė: „Mes viską išbandėme. Esame per daug skirtingi.“

Jie labai nustebo per paskaitą sužinoję, kad jų skirtumai nėra nenormalūs, o kaip tik tokie, kokie ir turi būti. Jie pasijuto daug geriau, kai suprato, kad kitoms poroms buvo visiškai taip pat. Per dvi dienas Suzenos ir Džimo požiūris į vyrus ir moteris visiškai pasikeitė.

Jie vėl įsimylėjo kits kitą, ir jų tarpusavio santykiai stebuklingai atsimainė. Jie ne tik negalvojo apie skyrybas, bet norėjo visą likusį savo gyvenimą praleisti kartu. Džimas pasakė: „Jūs padėjote man susigražinti žmoną. Tai didžiulė dovana. Mes vėl mylime vienas kitą.“

Po šešerių metų, kai pakvietė mane apsilankyti savo naujuose namuose, jie vis dar mylėjo vienas kitą. Vis dar dėkojo už tai, kad padėjau jiems suprasti kits kitą ir išlikti jų šeimai.

Nors dauguma žmonių sutinka, kad vyrai ir moterys yra skirtingi, bet tik retas supranta, *kaip labai* jie skiriasi. Per paskutinius dešimt metų buvo parašyta daug knygų, kuriose bandoma apibrėžti tuos skirtumus. Padaryta svarbių atradimų, bet vis dėlto diduma knygų išreiškia tik vienos šalies nuomonę ir skleidžia nepasitikėjimą ir nepasitenkinimą priešinga lytimi. Dažniausiai viena lytis parodoma kaip priešingos lyties auka. Reikėjo vadovo, kuris padėtų suprasti, kokie *naudingi* yra vyrų ir moterų skirtumai.

Mūsų skirtumų supratimas pagerina lyčių bendravimą. Juos suvokiantis asmuo jaučia savo vertę, laikosi oriai ir tuo pelno pasitikėjimą, malonesnį bendravimą ir didesnę meilę. Apklausęs daugiau kaip 25 000 savo paskaitų lankytojų, turėjau pagrindo teigiamai įvertinti vyrų ir moterų skirtumus. Juos išnagrinėję pajusite, kaip griūva nepasitikėjimo ir nepasitenkinimo siena.

Kai atveriamą širdis, lengviau atleisti ir suteikti bei gauti meilės ir paramos. Tikiuosi, kad naujomis akimis žvelgdami į šios knygos patarimus rasite vis daugiau būdų meiliai bendrauti su priešinga lytimi.

Visi šios knygos patarimai buvo patikrinti ir išbandyti tikrovėje. Mažiausiai 90 proc. iš daugiau kaip 25 000 apklaustųjų atpažino save pateiktose situacijose. Jeigu skaitydami šią knygą pritariamai linksėsite galva ir sakysite: „Taip taip, tai apie mane rašai“, jūs tikrai nebūsime vieninteliai tai sakantys. Naujas požiūris, įgytas perskaičius šią knygą, ir patys patarimai padės jums, kaip ir kitiems.

Knyga „Vyrai kilę iš Marso, moterys – iš Veneros“, išsamiai apibūdinanti vyrų ir moterų skirtumus, padeda rasti naujų būdų tarpusavio santykių įtampai slopinti ir meilei sutvirtinti. Joje patariama, kaip sumažinti nepasitenkinimą ir nusivylimą ir pasiekti didesnę laimę ir artumą. Tarpusavio santykiai anaipol neturi būti tokie sudėtingi. Tiktai tada, kai nesuprantame vienas kito, atsiranda įtampa, kyla konfliktas ir nepasitenkinimas.

Daug žmonių nusivylę tarpusavio santykiais. Jie myli savo partnerį, bet nežino, kaip pagerinti padėtį, atsiradus įtampai. Sužinoję, kaip smarkiai skiriasi vyrai ir moterys, jūs išmoksite sėkmingai bendrauti, išklausydami priešingą lytį ir teikdami jai paramą. Išmoksite sukurti tokią meilę, kokios esate nusipelnę. Skaitydami šią knygą, net stebėsitės, kaip iš viso kas nors galėjo laimingai bendrauti jos neturėdamas.

„Vyrai kilę iš Marso, moterys – iš Veneros“ – tai 1990-ųjų metų meilių tarpusavio santykių ugdymo vadovas. Jis parodo, kaip skiriasi vyrai ir moterys visose gyvenimo sferose. Jie ne tik skirtingai bendrauja, bet skiriasi ir jų galvosena, jausmai, suvokimas, reagavimas, meilė, poreikiai ir vertinimas. Atrodo, tarsi jie būtų iš skirtingų planetų, kalbėtų skirtinga kalba ir turėtų skirtingas reikmes.

Toks platesnis mūsų skirtumų suvokimas apsaugos mus nuo daugelio nusivylimų bandant suprasti priešingą lytį. Nesusipratimus galima greitai išnarplioti ir jų išvengti. Netikusius lūkesčius nesunku pakeisti tinkamais. Kai įsisąmoninsite, kad jūsų partneris yra toks skirtingas, tarsi būtų iš kitos planetos, nusiraminsite ir

bandysite išnaudoti tuos skirtumus, užuot mėginę juos neigti ar su jais kovoti ir stengtis juos pakeisti.

Svarbiausia tai, kad šioje knygoje rasite praktiškų patarimų, kuriuos įsidėmėję galėsite įveikti tikrovėje dėl lyčių skirtumų kylančias problemas. Šita knyga nėra tik teorinė mūsų psichologinių skirtumų analizė, bet ir praktinis patarimų rinkinys, padėsiantis sukurti meilės kupinus tarpusavio santykius.

Čia pateikiamų principų teisingumas yra savaime suprantamas, ir tai patvirtins jūsų patirtis ir sveikas protas. Daugelis pavyzdžių paprastai ir aiškiai išreiškia tai, ką jūs visada intuityviai žinojote. Sutikdami su pavyzdžiais jūs išliksite pačiais savimi ir neprarasite savų bendravimo ypatumų.

Į daugelį mano išvadų vyrai reaguoja, sakydami: „Tai tikrai aš. Gal mane sekėt? Man jau nebeatrodo, kad su manim kažkas ne taip.“

Moterys dažnai sako: „Galiausiai vyras pradėjo mane išklausti. Aš nesiekiu savo nuomonės pripažinimo. Vyras suprato mūsų skirtumus, kai jūs jam tai paaiškinote. Ačiū jums!“

Tai tik pora pavyzdžių iš tūkstančių atsiliepimų, kuriuos gaunu iš žmonių, sužinojusių, kad vyrai kilę iš Marso, o moterys – iš Veneros. Nors priešingos lyties supratimo programos rezultatai ima reikštis veikiai ir dramatiškai, bet galutinės sėkmės tenka ir ilgokai palaukti.

Žinoma, kai kada būna sunku palaikyti meilūs tarpusavio santykius. Problemos neišvengiamos. Bet jos gali sukelti nepasitenkinimą ir atšalimą, o gali ir padėti pasiekti didesnę artumą, meilę, išugdyti rūpestingumą ir pasitikėjimą. Ši knyga nepagelbės iškart susidoroti su visais sunkumais. Tačiau ji jus pamokys tinkamai spręsti gyvenime išskylančias problemas. Šis naujas požiūris ir naujos žinios bus tarsi įrankis, kuris padės patirti užsitarnautą meilę ir paramą ir teikti ją savo partneriui, nes jis (arba ji) to nusipelnė.

Knygoje apibendrinau vyrams ir moterims būdingą elgesį. Jūs greičiausiai matysite, kad kai kurie mano komentarai yra labiau

vykę už kitus... Nereikia užmiršti, kad kiekvienas esame nepakartojamas asmuo su nepakartojamu elgesiu ir įpročiais. Kartais paskaitose vienišiai ar poros sako, kad visi mano pavyzdžiai jiems tinka, bet atvirkščiai vyrams ir moterims. Vyrų elgesys atitinka mano aprašytą moters elgesį, o moterų – vyro elgesį. Aš vadinu tai vaidmenų sukeitimu.

Jeigu patirsite, kad vaidinate priešingą rolę, tai patikinu jus, kad viskas yra normalu. Patarčiau skaitant šią knygą arba praleisti tai, kas neatitinka jūsų elgesio (skaityti tai, kas atitinka jūsų elgesį), arba įdėmiau pažvelgti į save.

Daugelis vyrų atsisakė kai kurių savo vyriškų savybių, norėdami būti jautresni ir labiau mylintys. Taip pat ir kai kurios moterys atsisakė keleto moteriškų savybių tam, kad galėtų užsidirbti pragyvenimui darbu, kuris reikalauja vyriškumo. Taigi naudodamiesi šios knygos pasiūlymais, joje išdėstyta strategija ir technika, jūs ne tik įpūsite aistros liepsną tarpusavio santykiuose, bet ir geriau subalansuosite savo vyriškas ir moteriškas savybes ir būdo bruožus.

Šioje knygoje nebandau nagrinėti, *kodėl* vyrai ir moterys yra skirtingi. Tai sudėtingas ir daugiareikšmis klausimas, į kurį yra daug atsakymų, pradedant biologiniais skirtumais, tėvų įtaka, išsilavinimu, visuomenės kultūros lygiu, visuomenine padėtimi ir baigiant istorija. (Tai plačiau nagrinėjama kitoje mano knygoje – „Vyrai, moterys ir tarpusavio santykiai: Kaip sutarti su priešinga lytimi“.)

Nors praktinio šios knygos patarimų taikymo rezultatas yra teigiamas ir greitai pasireiškiantis, vis dėlto ji nepakeičia specialisto konsultacijos šeimai, esančiai ant iširimo ribos, ar susikomplicavus tarpusavio santykiams. Ir normaliam asmeniui reikia terapijos ar konsultacijos sunkiu laikotarpiu. Tvirtai tikiu ryškiais teigiamais pokyčiais, įvyksiančiais po terapijos, konsultacijos vedybų klausimais ir po „dvylikos žingsnių“ sveikatingumo programos taikymo.

Kartkarčiais aš vis dėlto išgirstu žmones sakant, kad jiems šis naujas požiūris į tarpusavio santykius padėjo daug labiau negu metus trukęs terapijos kursas. Bet aš manau, kad kaip tik tie terapijos metai paruošė dirvą naujo požiūrio taikymui jų gyvenime ir tarpusavio santykiuose.

Jeigu praeityje mums nesisekė bendrauti, tai net po ilgų terapijos metų ar specialių sveikatingumo programos grupių lankymo mes vis dar stokojame teigiamų sveiko ir normalaus bendravimo vaizdinių. Iš šios knygos juos susidarysime. Antra vertus, jeigu kitados mūsų santykiai buvo nuostabiai meilūs, tai juk ilgainiui viskas keičiasi, ir mums reikia ieškoti būdų priešingų lyčių bendravimo ir tarpusavio santykių tobulinimui. Bendravimas ir tarpusavio santykiai bus geri, kai nuolat mokysimės juos tobulinti.

Tikiu, kad kiekvienas sėkmingai pasinaudos šioje knygoje pateiktais patarimais ir išvadomis. Vienintelis neigiamas atsiliepimas, kurį aš girdžiu iš savo paskaitų lankytojų lūpų ir skaitau jų laiškuose, yra toks: „Gailiuosi, kad niekas man nepasakė to anksčiau.“

Niekada ne per vėlu vėl įžiebtį meilę savo gyvenime. Tereikia išmokyti naujų būdų, kaip tai padaryti. Nesvarbu, ar lankote konsultacijas, ar ne, – jeigu tik trokštate, kad jūsų bendravimas su priešinga lytimi pasidarytų turiningesnis ir sėkmingesnis, tai ši knyga skirta jums.

Taigi nuoširdžiai siūlau jūsų dėmesiui savo knygą „Vyrai kilę iš Marso, moterys – iš Veneros“. Telydi jus santarvė ir meilė. Tegu skyrybų mažėja, o laimingų vedybų – daugėja. Mūsų vaikai verti geresnio gyvenimo.

John Gray  
1991 m. lapkričio 15 d.  
Mill Valley, California