

ΑΝΔΡΕΣ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΡΗ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΦΡΟΔΙΤΗ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Επιμέλεια έκδοσης: Βίκυ Κάουλα
Σχεδιασμός εξωφύλλου: Νάσος Βάγιας
Εκτύπωση: Βιβλιοτεχνία
Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Στίνης

© 2018 για την ελληνική γλώσσα εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ
Δ/ση αλληλογραφίας Αγίου Νικολάου 8, Μαρούσι 15122
τηλ-fax: 210 8021333
<http://www.iviskospublications.gr>
e-mail: info@iviskospublications.gr
ISBN: 978-618-5093-71-6

JOHN GRAY

ΑΝΔΡΕΣ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΡΗ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΦΡΟΔΙΤΗ

*«Ένας πολύτιμος οδηγός
για να βελτιώσετε τις σχέσεις σας»*

Μετάφραση: Σόφη Ανδρεοπούλου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΒΙΣΚΟΣ

*Αυτό το βιβλίο αφιερώνεται
με βαθιά αγάπη και στοργή στη σύζυγό μου, Bonnie Gray.*

*Η αγάπη, η ευαισθησία, η σοφία και η δύναμή της
με ενέπνευσαν, ώστε να γίνω όσο καλύτερος μπορούσα
και να μοιραστώ μαζί σας αυτά που έμαθα μαζί της.*

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ τη γυναίκα μου, *Bonnie*, που μοιράστηκε μαζί μου το ταξίδι της υλοποίησης αυτού του βιβλίου. Την ευχαριστώ που μου επέτρεψε να μοιραστώ τις εμπειρίες μας μαζί σας και ιδιαίτερα επειδή με βοήθησε να κατανοήσω καλύτερα και να τιμήσω τον τρόπο που οι γυναίκες βλέπουν τα πράγματα. Ευχαριστώ τις τρεις κόρες μας *Shannon*, *Julie* και *Lauren* για την αμείωτη αγάπη τους και εκτίμηση. Η πρόκληση του ρόλου μου ως γονιού μού επέτρεψε να κατανοήσω τους αγώνες που έκαναν οι δικοί μου γονείς και να τους αγαπήσω ακόμη περισσότερο. Ο ρόλος του πατέρα με βοήθησε ιδιαίτερα να καταλάβω και να αγαπήσω τον δικό μου πατέρα.

Ευχαριστώ τον *πατέρα* μου και τη *μητέρα* μου για τις στοργικές τους προσπάθειες να αναθρέψουν μια οικογένεια με εφτά παιδιά. Ευχαριστώ τον μεγαλύτερο αδελφό μου *David*, που κατάλαβε τα συναισθήματά μου και έδειξε θαυμασμό για τις απόψεις μου. Ευχαριστώ τον αδελφό μου *William*, που με παρότρυνε να φτάσω σε ψηλότερα επιτεύγματα. Ευχαριστώ τον αδελφό μου *Robert* για όλες τις ατέλειωτες και ενδιαφέρουσες συζητήσεις που κάναμε μέχρι τα ξημερώματα, καθώς και για τις λαμπρές του ιδέες, από τις οποίες πάντα ωφελούμαι. Ευχαριστώ τον αδελφό μου *Tom* για την ενθάρρυνσή του και το θετικό του πνεύμα. Ευχαριστώ την

αδελφή μου *Virginia* που πίστεψε σε μένα και που εκτίμησε τα σεμινάρια μου. Ευχαριστώ τον εκλιπόντα μικρότερο αδελφό μου *Jimmy* για την αγάπη και τον θαυμασμό του, που εξακολουθούν να με στηρίζουν στις δύσκολες στιγμές.

Ευχαριστώ την πράκτορά μου *Patti Breitman*, η οποία, με τη βοήθεια που μου προσέφερε, τη λαμπρή της δημιουργικότητα και τον ενθουσιασμό της, οδήγησε αυτό το βιβλίο από τη σύλληψη στην υλοποίηση. Ευχαριστώ τη *Carole Bidnick* για την εμπνευσμένη συμπαράσταση που μου πρόσφερε στην αρχή αυτού του έργου. Ευχαριστώ τη *Susan Moldow* και τη *Nancy Peske* για τα σχόλια και τις συμβουλές που μου έδωσαν ως ειδικοί. Ευχαριστώ το *προσωπικό* του οίκου Harper Collins για τη συνεχή ανταπόκρισή του στις ανάγκες μου.

Ευχαριστώ τους *χιλιάδες ανθρώπους που έλαβαν μέρος στα σεμινάρια μου για τις ανθρώπινες σχέσεις*, που μοιράστηκαν τις ιστορίες τους και με ενθάρρυναν να γράψω αυτό το βιβλίο. Τα θετικά και ενθαρρυντικά τους σχόλια με στήριξαν στην ανάπτυξη αυτής της απλής παρουσίασης ενός τόσο σύνθετου θέματος.

Ευχαριστώ τους *πελάτες* μου γιατί μοιράστηκαν μαζί μου τους πιο προσωπικούς τους αγώνες και με εμπιστεύτηκαν στο ταξίδι τους.

Ευχαριστώ τον *Steve Martineau* για τη γεμάτη σοφία επιρροή του, που βρίσκεται διάσπαρτη σε όλο το βιβλίο.

Ευχαριστώ τους *διάφορους υποστηρικτές* μου, που έδωσαν την καρδιά και την ψυχή τους για να δημιουργηθούν τα Σεμινάρια Σχέσεων του John Gray, κατά τη διάρκεια των οποίων δοκιμάστηκε, ελέγχθηκε και αναπτύχθηκε το υλικό αυτού του βιβλίου. Ευχαριστώ τους *Elley* και *Ian Coren* στη *Santa Cruz*, την *Debra Mudd*,

τους *Gary* και *Helen Francell* στη Χονολουλού, τους *Bill* και *Judy Elbring* στο Σαν Φρανσίσκο, τους *David Obstfeld* και *Fred Kliner* στην Ουάσιγκτον, τη *Elisabeth Kling* στη Βαλτιμόρη, τους *Clarke* και *Dottie Bartell* στο Σιάτλ, τον *Michael Najarian* στο Φοίνιξ, τη *Gloria Manchester* στο Λος Άντζελες, τη *Sandee Mac* στο Χιούστον, την *Earlene Carillo* στο Λας Βέγκας, τον *David Farlow* στο Σαν Ντιέγκο, τους *Bart* και *Merril Jacobs* στο Ντάλας και τους *Ove Johhansson* και *Ewa Martensson* στη Στοκχόλμη.

Ευχαριστώ τους *Richard Cohen* και *Cindy Black* των *Beyond Words Publications* για τη φιλική και αμέριστη υποστήριξη του τελευταίου μου βιβλίου, «Άνδρες, Γυναίκες και Σχέσεις», από το οποίο γεννήθηκαν οι ιδέες αυτού του βιβλίου.

Ευχαριστώ τον *John Vestma* στο *Trianon Studios* για την επαγγελματική ηχογράφηση όλου του σεμιναρίου μου, τον *Dave Morton* και το προσωπικό της *Cassette Express* για τη συνεχή αξιολόγηση αυτού του υλικού και την ποιότητα της εργασίας τους.

Ευχαριστώ τα μέλη της δικής μου ομάδας αντρών που μοιράστηκαν μαζί μου τις ιστορίες τους και ευχαριστώ ιδιαίτερα τους *Lenny Eiger*, *Charles Wood*, *Jacques Early*, *David Placek* και *Chris Johns* για τα πολύτιμα σχόλιά τους στην έκδοση αυτού του χειρόγραφου.

Ευχαριστώ τη γραμματέα μου, *Ariana*, που ανέλαβε αποτελεσματικά και υπεύθυνα το γραφείο μου κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος.

Ευχαριστώ τον δικηγόρο μου (και θετό παππού των παιδιών μου) *Jerry Riefold*, επειδή βρίσκεται πάντα κοντά μου.

Τέλος, ευχαριστώ τον *Clifford McGuire* για την επί είκοσι χρόνια φιλία του. Δεν θα μπορούσα να ζητήσω καλύτερο ακροατή και φίλο.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.	13
1. Άντρες από τον Άρη, Γυναίκες από την Αφροδίτη.	25
2. Ο κύριος Επιδιορθωτής και η Επιτροπή Βελτίωσης.	35
3. Οι Άντρες Χώνονται στη Σπηλιά τους και οι Γυναίκες Συζητούν.	59
4. Πώς να Ενεργοποιήσετε το Αντίθετο Φύλο.	79
5. Μιλώντας Διαφορετικές Γλώσσες.	107
6. Οι Άντρες Μοιάζουν με Λάστιχα.	157
7. Οι Γυναίκες Μοιάζουν με Κύματα.	187
8. Ανακαλύπτοντας τις Διαφορετικές Συναισθηματικές Ανάγκες μας.	219
9. Πώς να Αποφεύγετε τους Καβγάδες.	249
10. Πώς να Κερδίσετε Βαθμούς	
11. Απέναντι στο Άλλο Φύλο.	293
12. Πώς να Εκφράζετε τα Αρνητικά σας Συναισθήματα.	337
13. Πώς να Ζητάτε και να Παίρνετε Συμπάρασταση και Βοήθεια.	395
14. Διατηρήστε Ζωντανή τη Μαγεία της Αγάπης.	435

Εισαγωγή

Μια βδομάδα μετά τη γέννηση της κόρης μας Λορίν, η γυναίκα μου Μπόνι κι εγώ ήμασταν εντελώς εξουθενωμένοι. Η Λορίν μας ξυπνούσε κάθε βράδυ. Η Μπόνι είχε κάνει καισαρική και έπαιρνε παυσίπονα. Μετά βίας μπορούσε να περπατήσει. Κάθισα πέντε μέρες στο σπίτι για να τη βοηθήσω και μετά επέστρεψα στη δουλειά μου. Η Μπόνι φαινόταν κάπως καλύτερα.

Όσο έλειπα, της τελείωσαν τα παυσίπονα. Αντί να μου τηλεφωνήσει στο γραφείο, ζήτησε από έναν αδελφό μου, που την είχε επισκεφθεί, να της αγοράσει τα χάπια. Όμως, ο αδελφός μου δεν επέστρεψε, με αποτέλεσμα να περάσει με πόνους όλη την ημέρα, έχοντας επιπλέον να φροντίσει και ένα νεογέννητο.

Δεν είχα ιδέα ότι είχε περάσει μια τόσο δύσκολη μέρα. Όταν γύρισα σπίτι, ήταν πολύ αναστατωμένη. Εγώ παρεξήγησα τον λόγο της ταραχής της και νόμισα ότι κατηγορούσε εμένα.

Μου είπε: «Όλη την ημέρα πονούσα... Μου τέλειωσαν τα χάπια. Ήμουν αβοήθητη στο κρεβάτι και κανένας δεν ενδιαφέρθηκε!»

Απάντησα αμυνόμενος: «Γιατί δεν μου τηλεφώνησες;»

Εκείνη είπε: «Ζήτησα από τον αδελφό σου να μου αγοράσει χάπια, αλλά εκείνος το ξέχασε! Τον περίμενα όλη μέρα να γυρί-

σει. Τι έπρεπε να κάνω; Μόλις και περπατάω. Νιώθω τόσο εγκαταλειμμένη!»

Σ' αυτό το σημείο, ξέσπασα. Η υπομονή μου εκείνη τη στιγμή είχε εξαντληθεί. Ήμουν θυμωμένος που δεν μου είχε τηλεφωνήσει. Ήμουν έξαλλος που κατηγορούσε εμένα, τη στιγμή που δεν είχα ιδέα ότι πονούσε. Αφού ανταλλάξαμε μερικές σκληρές κουβέντες, κατευθύνθηκα προς την πόρτα. Ήμουν κουρασμένος, οργισμένος και είχα ακούσει αρκετά. Είχαμε φτάσει και οι δύο στα όριά μας.

Μετά, έγινε κάτι που θα άλλαζε τη ζωή μου.

Η Μπόني είπε: «Σταμάτα, σε παρακαλώ, μην φεύγεις. Τώρα είναι που σε έχω περισσότερο ανάγκη. Πονάω. Έχω μέρες να κοιμηθώ. Σε παρακαλώ, άκουσέ με».

Σταμάτησα μια στιγμή, για να την ακούσω.

Είπε: «Τζον Γκρέι, είσαι φίλος μόνο στη λιακάδα! Όσο είμαι η γλυκιά, τρυφερή Μπόني, είσαι κοντά μου, αλλά μόλις πάψω να είμαι έτσι, εσύ φεύγεις».

Κοντοστάθηκε και τα μάτια της γέμισαν δάκρυα. Ο τόνος της φωνής της άλλαξε καθώς είπε: «Αυτή τη στιγμή, που πονάω και δεν έχω τίποτα να σου δώσω, σε χρειάζομαι περισσότερο από ποτέ. Σε παρακαλώ, έλα κοντά μου και αγκάλιασέ με. Δεν χρειάζεται να πεις κάτι. Απλώς θέλω να νιώσω τα χέρια σου γύρω μου. Σε παρακαλώ, μην φεύγεις».

Πήγα κοντά της και την αγκάλιασα σιωπηλός. Εκείνη έκλαψε μέσα στην αγκαλιά μου. Ύστερα από λίγη ώρα, με ευχαρίστησε επειδή δεν είχα φύγει. Μου είπε ότι το μόνο που χρειαζόταν ήταν να τη σφίξω στην αγκαλιά μου.

Εκείνη τη στιγμή άρχισα να συνειδητοποιώ το πραγματικό νόημα της άνευ όρων αγάπης. Πάντα θεωρούσα ότι ήμουν ένας τρυφερός άνθρωπος που ήξερε να αγαπά. Αλλά είχε δίκιο. Ήμουν ένας φίλος μόνο για τη λιακάδα. Όταν ήταν ευτυχισμένη και ευχάριστη, της έδινα και εγώ την αγάπη μου. Αλλά, όταν ήταν δυστυχισμένη ή θυμωμένη, ένιωθα ότι με κατηγορούσε και τσακωνόμασταν ή απομακρυνόμουν.

Εκείνη την ημέρα, για πρώτη φορά, δεν έφυγα. Έμεινα, και ήταν πράγματι υπέροχα. Κατόρθωσα να της προσφέρω την αγάπη μου, όταν πραγματικά με χρειαζόταν. Αυτό ήταν, λοιπόν, η πραγματική αγάπη. Να νοιάζομαι για έναν άλλον άνθρωπο. Να εμπιστεύομαι την αγάπη μας. Να βρίσκομαι εκεί την ώρα που με έχει ανάγκη. Θαύμασα το πόσο εύκολο ήταν για μένα να τη στηρίζω, όταν μου έδειξε τον τρόπο.

Πώς μου είχε ξεφύγει αυτό; Το μόνο που χρειαζόταν ήταν να πάω κοντά της και να την πάρω στην αγκαλιά μου. Μια άλλη γυναίκα θα ήξερε διαισθητικά τι ακριβώς χρειαζόταν η Μπόνι. Αλλά, ως άντρας, δεν κατάλαβα ότι ήταν τόσο σημαντικό για εκείνη το να την αγγίξω, να την αγκαλιάσω και να την ακούσω προσεκτικά. Βλέποντας αυτές τις διαφορές, άρχισα να μαθαίνω έναν νέο τρόπο σχέσης με τη γυναίκα μου. Ποτέ δεν φανταζόμουν ότι θα μπορούσαμε να λύσουμε τις διαφορές μας τόσο εύκολα.

Στις προηγούμενες σχέσεις μου, τις δύσκολες ώρες γινόμουν αδιάφορος ή σκληρός, απλώς και μόνο επειδή δεν ήξερα τι άλλο να κάνω. Το αποτέλεσμα ήταν ο πρώτος μου γάμος να είναι πολύ οδυνηρός και δύσκολος. Αυτό το περιστατικό με την Μπόνι μου αποκάλυψε πώς θα μπορούσα να αλλάξω τακτική.

Στάθηκε η αρχή της επτάχρονης έρευνάς μου, που συνοψίζεται σε τούτο το βιβλίο, με σκοπό να αναπτύξω και να βελτιώσω τις ιδέες και τις αντιλήψεις μου για τους άντρες και τις γυναίκες. Μαθαίνοντας με πολύ πρακτικούς και συγκεκριμένους τρόπους τις διαφορές των αντρών και των γυναικών, άρχισα ξαφνικά να συνειδητοποιώ ότι ο γάμος μου δεν χρειαζόταν να είναι ένας αδιάκοπος αγώνας. Μ' αυτή τη νέα επίγνωση των διαφορών μας, η Μπόνι κι εγώ κατορθώσαμε να βελτιώσουμε σημαντικά την επικοινωνία μας και να χαιρόμαστε περισσότερο ο ένας τον άλλο.

Συνεχίσαμε να εντοπίζουμε και να διερευνούμε τις διαφορές, ανακαλύπτοντας συνεχώς νέους τρόπους, για να βελτιώσουμε τη σχέση μας. Ανακαλύψαμε στοιχεία για τις σχέσεις που οι γονείς μας ποτέ δεν έμαθαν και άρα δεν μπορούσαν να μας τα διδάξουν. Όταν άρχισα να μοιράζομαι αυτές τις ιδέες με τους πελάτες μου που έρχονταν να με συμβουλευτούν, βελτιώθηκαν και οι δικές τους σχέσεις. Πράγματι, χιλιάδες άτομα, που παρακολούθησαν τα διήμερα σεμινάριά μου, είδαν τις σχέσεις τους να αλλάζουν εντυπωσιακά από τη μια μέρα στην άλλη.

Ενώ έχουν περάσει επτά χρόνια, μεμονωμένα άτομα και ζευγάρια μου μιλούν ακόμα και τώρα για το πόσο ωφελήθηκε η σχέση τους. Μου στέλνουν φωτογραφίες που τους δείχνουν ευτυχισμένους μαζί με τα παιδιά τους και γράμματα, στα οποία με ευχαριστούν που έσωσα το γάμο τους. Αν και στην πραγματικότητα η αγάπη ήταν αυτή που έσωσε τη σχέση τους, θα είχαν χωρίσει, αν δεν κατάφερναν ν' αποκτήσουν μια βαθύτερη γνώση του άλλου φύλου.

Η Σούζαν και ο Τζιμ ήταν παντρεμένοι εννέα χρόνια. Όπως τα

περισσότερα ζευγάρια, όταν ξεκίνησαν, αγαπούσαν ο ένας τον άλλο. Αλλά, ύστερα από χρόνια αυξανόμενων απογοητεύσεων και διαψεύσεων, το πάθος χάθηκε και αποφάσισαν να παραιτηθούν. Πριν όμως πάρουν διαζύγιο, παρακολούθησαν ένα Σαββατοκύριακο το σεμινάριό μου για τις ανθρώπινες σχέσεις. Η Σούζαν έλεγε: «Δοκιμάσαμε τα πάντα, για να σώσουμε τη σχέση μας. Φαίνεται όμως, ότι είμαστε πολύ διαφορετικοί».

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου, έμειναν κατάπληκτοι μαθαίνοντας όχι μόνο ότι οι διαφορές τους είναι φυσιολογικές, αλλά ότι είναι και αναμενόμενες. Ανακουφίστηκαν όταν είδαν ότι και άλλα ζευγάρια ακολουθούσαν το ίδιο μοντέλο στις σχέσεις τους. Μέσα σε δύο μόνο μέρες, η Σούζαν και ο Τζιμ απέκτησαν μια εντελώς νέα θεώρηση των αντρών και των γυναικών.

Ένιωθαν και πάλι ερωτευμένοι. Η σχέση τους άλλαξε με θαυμαστό τρόπο. Όχι μόνο δεν σκέφτονταν πια το διαζύγιο, αλλά επιθυμούσαν να περάσουν μαζί όλη την υπόλοιπη ζωή τους. Ο Τζιμ είπε: «Όλα αυτά που έμαθα για τις διαφορές των δύο φύλων, μου έδωσαν πίσω τη γυναίκα μου. Ήταν το καλύτερο δώρο που θα μπορούσε κανείς να μου κάνει. Είμαστε πάλι ερωτευμένοι».

Έξι χρόνια αργότερα, όταν με προσκάλεσαν να επισκεφθώ το νέο τους σπίτι και να γνωρίσω την οικογένειά τους, αγαπιούνταν ακόμα. Με ευχαρίστησαν ξανά, γιατί τους βοήθησα να καταλάβουν ο ένας τον άλλο και να παραμείνουν παντρεμένοι.

Αν και όλοι σχεδόν συμφωνούμε ότι οι άντρες και οι γυναίκες είναι διαφορετικοί, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να καθορίσουν το πόσο διαφορετικοί είναι. Πολλά βιβλία, τα τελευταία δέκα χρόνια, προσπάθησαν να εντοπίσουν αυτές τις διαφο-

ρές. Παρόλο που έχουν γίνει σημαντικά βήματα, πολλά βιβλία εξετάζουν το θέμα μονόπλευρα, ενισχύοντας έτσι τη δυσπιστία και την έχθρα προς το αντίθετο φύλο. Συνήθως, το ένα φύλο παρουσιάζεται σαν θύμα του άλλου. Χρειαζόταν ένας ξεκάθαρος οδηγός, για να καταλάβουμε τι ακριβώς εννοούμε, όταν μιλάμε για τις διαφορές μεταξύ ισορροπημένων αντρών και γυναικών.

Για τη βελτίωση των σχέσεων των δύο φύλων, είναι απαραίτητη η κατανόηση των διαφορών μας. Αυτή η κατανόηση θα αυξήσει την αυτοπεποίθηση και την αξιοπρέπειά μας, ενώ παράλληλα θα μας εμπνεύσει αμοιβαία εμπιστοσύνη, υπευθυνότητα, καλύτερη συνεργασία και περισσότερη αγάπη. Ρωτώντας περισσότερα από 25.000 άτομα που συμμετείχαν στα σεμινάρια μου, κατόρθωσα να εντοπίσω επακριβώς τις διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών. Καθώς θα εξερευνάτε αυτές τις διαφορές, θα αισθανθείτε τα τείχη της εχθρότητας και της δυσπιστίας να καταρρέουν.

Το ν' ανοίξετε την καρδιά σας θα σας κάνει να συγχωρήσετε ευκολότερα τον άλλο και ν' αποκτήσετε περισσότερα κίνητρα για να δίνετε και να παίρνετε αγάπη και στήριξη. Έχοντας αυτή τη νέα γνώση, ελπίζω ότι θα προχωρήσετε πέρα από τις προτάσεις αυτού του βιβλίου και θα αναπτύξετε νέους δικούς σας τρόπους για να δημιουργείτε δεσμούς αγάπης με το άλλο φύλο.

Όλες οι αρχές που παρουσιάζονται σ' αυτό το βιβλίο έχουν ελεγχθεί και δοκιμαστεί στην πράξη. Τουλάχιστον το 90% από τα 25.000 και πλέον άτομα που ρωτήθηκαν αναγνώρισαν με ενθουσιασμό τον εαυτό τους σ' αυτές τις περιγραφές. Αν, διαβάζοντας αυτό το βιβλίο, κουνάτε το κεφάλι σας λέγοντας «Ναι, ναι, για

μένα μιλάει αυτός» τότε σίγουρα δεν θα είστε μόνος. Και όπως και άλλοι ωφελήθηκαν από την εφαρμογή αυτών των γνώσεων στην προσωπική τους ζωή, το ίδιο μπορείτε να κάνετε κι εσείς.

Το βιβλίο *Άντρες από τον Άρη, Γυναίκες από την Αφροδίτη* αποκαλύπτει νέους τρόπους, για να μειώσετε τις εντάσεις μέσα στις σχέσεις σας και να νιώσετε μεγαλύτερη αγάπη, αφού πρώτα γνωρίσετε με κάθε λεπτομέρεια τις διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών. Επιπλέον, σας προσφέρει πρακτικές ιδέες και λύσεις, για να μειώσετε την απογοήτευση που αισθάνεστε και να νιώσετε μεγαλύτερη ευτυχία και οικειότητα με τον σύντροφό σας. Οι ανθρώπινες σχέσεις δεν χρειάζεται να είναι συνεχής αγώνας. Μόνο όταν δεν καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλο δημιουργείται ένταση, εχθρότητα ή σύγκρουση.

Έτσι, πολλοί άνθρωποι αισθάνονται απογοητευμένοι από τις σχέσεις τους. Αγαπούν τον σύντροφό τους, αλλά, όταν υπάρχει ένταση, δεν ξέρουν τι πρέπει να κάνουν για να την ξεπεράσουν. Αποκτώντας συνείδηση του πόσο πολύ διαφέρουν οι άντρες από τις γυναίκες, θα μάθετε πώς μπορείτε να έχετε μια πετυχημένη σχέση με το άλλο φύλο, πώς να ακούτε προσεκτικά το έτερόν σας ήμισυ και πώς να το στηρίζετε. Θα μάθετε να δημιουργείτε εσείς οι ίδιοι την αγάπη που σας αξίζει. Καθώς θα διαβάζετε αυτό το βιβλίο, ίσως αναρωτηθείτε πώς είναι δυνατόν κάποιος να έχει μια πετυχημένη σχέση χωρίς αυτό.

Το βιβλίο *Άντρες από τον Άρη, Γυναίκες από την Αφροδίτη* είναι ένα εγχειρίδιο για τις σχέσεις των ζευγαριών στη δεκαετία του '90. Αποκαλύπτει με ποιο τρόπο διαφέρουν οι άντρες από τις γυναίκες σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Οι άντρες όχι

μόνο επικοινωνούν με διαφορετικό τρόπο από τις γυναίκες, αλλά σκέφτονται, αισθάνονται, αντιλαμβάνονται, αντιδρούν, ανταποκρίνονται, αγαπούν, έχουν άλλες ανάγκες και εκτιμούν τα πράγματα με διαφορετικό τρόπο. Είναι σχεδόν σαν να προέρχονται από διαφορετικούς πλανήτες, να μιλούν διαφορετικές γλώσσες και να χρειάζονται διαφορετική τροφή.

Η βαθιά κατανόηση των διαφορών μας βοηθά στην καταπολέμηση της απογοήτευσης που αισθανόμαστε, όταν προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε και να καταλάβουμε το αντίθετο φύλο. Έχοντας αυτές τις γνώσεις, οι παρεξηγήσεις γρήγορα διαλύονται ή αποφεύγονται και οι λανθασμένες προσδοκίες εύκολα διορθώνονται. Αν θυμάστε ότι ο σύντροφός σας διαφέρει από εσάς τόσο όσο και κάποιος που έρχεται από άλλον πλανήτη, θα μπορείτε να χαλαρώσετε και να συνεργαστείτε μαζί του, αντί να αντιστέκεστε και να προσπαθείτε να αλλάξετε αυτές τις διαφορές.

Το πιο σημαντικό είναι ότι σ' αυτό το βιβλίο θα βρείτε πρακτικούς τρόπους, για να λύσετε τα προβλήματα που πηγάζουν από τις διαφορές μεταξύ σας. Αυτό το βιβλίο δεν είναι μόνο μια θεωρητική ανάλυση των ψυχολογικών διαφορών σας, αλλά και ένα πρακτικό εγχειρίδιο για τη δημιουργία σχέσεων αγάπης.

Η αλήθεια αυτών των αρχών είναι ολοφάνερη και μπορεί να επαληθευτεί μέσα από τις προσωπικές σας εμπειρίες και από την κοινή λογική. Πολλά παραδείγματα του βιβλίου εκφράζουν με απλό και συνοπτικό τρόπο αυτό που πάντα γνωρίζατε διαισθητικά. Αυτή η γνώση θα σας βοηθήσει να παραμείνετε ο εαυτός σας και να μην χαθείτε μέσα στη σχέση.

Απαντώντας σε αυτά, οι άντρες συνήθως λένε: «Ακριβώς έτσι

νιώθω. Μήπως ήσουν μέσα στο μυαλό μου; Δεν αισθάνομαι πια ότι κάτι δεν πάει καλά μ' εμένα».

Οι γυναίκες συνήθως λένε: «Επιτέλους, ο άντρας μου με ακούει. Δεν χρειάζεται να παλεύω για να καταλάβει ότι υπάρχω. Όταν μας εξηγείς τις διαφορές μας, ο άντρας μου καταλαβαίνει. Σ' ευχαριστώ!»

Αυτά είναι λίγα μόνο από τα εμπνευσμένα σχόλια των χιλιάδων ατόμων, που μόλις έμαθαν ότι οι άντρες είναι από τον Άρη και οι γυναίκες από την Αφροδίτη. Τα αποτελέσματα αυτού του νέου προγράμματος κατανόησης του αντίθετου φύλου δεν είναι μόνο άμεσα και εντυπωσιακά, αλλά έχουν και διάρκεια.

Βέβαια, η δημιουργία μιας σχέσης αγάπης δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση. Τα προβλήματα είναι αναπόφευκτα. Όμως, αυτά τα προβλήματα μπορεί ν' αποτελέσουν είτε πηγή εχθρότητας και απόρριψης είτε αφετηρία για μεγαλύτερη οικειότητα, περισσότερη αγάπη, φροντίδα και εμπιστοσύνη. Οι ιδέες αυτού του βιβλίου δεν προσφέρουν γρήγορες λύσεις, που θα κάνουν τα προβλήματά σας να εξαφανιστούν ως δια μαγείας. Αντίθετα, προσφέρουν μια νέα προσέγγιση, μέσα από την οποία οι σχέσεις σας μπορούν να σας βοηθήσουν να λύσετε με επιτυχία και τα άλλα προβλήματα που προκύπτουν στη ζωή σας. Αυτή η νέα γνώση θα σας δώσει τα κατάλληλα εφόδια, ώστε να κερδίσετε την αγάπη που σας αξίζει και να δώσετε στον σύντροφό σας την αγάπη και τη στήριξη που του αξίζουν.

Σ' αυτό το βιβλίο, κάνω πολλές γενικεύσεις για τους άντρες και τις γυναίκες. Είναι πιθανόν να βρείτε ότι μερικά σχόλια σας ταιριάζουν περισσότερο από άλλα – εξάλλου, ο καθένας μας εί-

ναι μοναδικός, με τις δικές του προσωπικές εμπειρίες. Μερικές φορές, στα σεμινάρια μου, υπάρχουν ζευγάρια που νιώθουν ότι μοιάζουν με τα ζευγάρια που αναφέρω στα παραδείγματά μου, αλλά με τρόπο ακριβώς αντίθετο. Ο άντρας συνδέεται με την περιγραφή μου για τη γυναίκα του ζευγαριού και η σύντροφός του με την περιγραφή του για τον άντρα του ζευγαριού. Αυτό το ονομάζω αντιστροφή ρόλων.

Αν κάτι τέτοιο ισχύει και για εσάς, σας διαβεβαιώνω ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό. Προτείνω, αν δεν υπάρχουν ομοιότητες ανάμεσα στη δική σας εμπειρία και σε κάτι που είναι γραμμένο στο βιβλίο, να αγνοήσετε αυτό το σημείο (προχωρώντας παρακάτω σε κάτι με το οποίο νιώθετε ότι σχετίζεστε) ή να ψάξετε βαθύτερα μέσα σας. Πολλοί άντρες έχουν αρνηθεί μερικά από τα αντρικά τους χαρακτηριστικά, για να γίνουν περισσότερο τρυφεροί και περιποιητικοί. Αντίστοιχα, πολλές γυναίκες έχουν αρνηθεί μερικά από τα θηλυκά τους χαρακτηριστικά, προκειμένου να επιβιώσουν σε μια αγορά εργασίας που αμείβει τις αντρικές ιδιότητες. Αν είναι αυτή η περίπτωση σας, τότε η εφαρμογή των προτάσεων, των στρατηγικών και των τεχνικών αυτού του βιβλίου θα αυξήσει το πάθος στη σχέση σας και θα εξισορροπήσει περισσότερο τις αντρικές και τις γυναικείες σας ιδιότητες.

Στο βιβλίο μου δεν εξετάζω γιατί οι άντρες διαφέρουν από τις γυναίκες. Αυτό είναι ένα σύνθετο ερώτημα, που εξαρτάται από βιολογικούς παράγοντες, από την επίδραση των γονέων και τη σειρά γέννησης των παιδιών, την εκπαίδευση και τις πολιτιστικές επιδράσεις της κοινωνίας, των μέσων μαζικής επικοινωνίας και της ιστορίας. (Αυτά τα ζητήματα εξετάζονται σε βάθος

στο βιβλίο μου *Άντρες, Γυναίκες και Σχέσεις: Κάντε Ειρήνη με το Αντίθετο Φύλο*).

Αν και τα οφέλη από αυτό το βιβλίο είναι άμεσα, αυτό δεν σημαίνει ότι το βιβλίο υποκαθιστά την ανάγκη της θεραπείας και της συμβουλευτικής για τα ζευγάρια με διαταραγμένες σχέσεις ή για άτομα που προέρχονται από δυσλειτουργικές οικογένειες. Τις δύσκολες ώρες ακόμα και τα υγιή άτομα έχουν ίσως ανάγκη από τη βοήθεια και τις συμβουλές των ειδικών. Πιστεύω βαθύτατα στη δυνατότητα της σταδιακής και ισχυρής αλλαγής που συντελείται κατά τη διάρκεια της θεραπείας της συμβουλευτικής ζευγαριών και των θεραπευτικών ομάδων.

Έχω ακούσει ανθρώπους να λένε ότι ωφελήθηκαν περισσότερο από αυτή τη νέα κατανόηση των σχέσεων των δύο φύλων παρά από χρόνια ολόκληρα ψυχολογικής θεραπείας. Εγώ, ωστόσο, πιστεύω ότι αυτά τα χρόνια της θεραπείας ήταν το υπόβαθρο, στο οποίο στηρίχτηκε η τόσο πετυχημένη εφαρμογή των νέων ιδεών στη ζωή και τις σχέσεις τους.

Αν το παρελθόν μας ήταν δυσλειτουργικό, ακόμα και ύστερα από χρόνια θεραπείας σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο, χρειαζόμαστε μια θετική εικόνα υγιών σχέσεων. Το βιβλίο μου σας προσφέρει αυτό ακριβώς το όραμα. Από την άλλη πλευρά, ακόμα κι αν έχουμε δεσμούς αγάπης και στοργής, οι καιροί έχουν αλλάξει και απαιτείται μια νέα προσέγγιση στις σχέσεις των δύο φύλων. Είναι σημαντικό να μάθετε καινούριους και υγιείς τρόπους σύνδεσης και επικοινωνίας με το αντίθετο φύλο.

Πιστεύω ότι όλοι μπορούν να ωφεληθούν από τις ιδέες αυτού του βιβλίου. Αυτοί που συμμετέχουν στα σεμινάρια μου και όσοι

μου στέλνουν γράμματα βρίσκουν ένα μόνο αρνητικό σημείο: «Μακάρι να τα είχα ακούσει όλα αυτά νωρίτερα».

Ποτέ δεν είναι αργά για να βάλετε περισσότερη αγάπη στη ζωή σας. Χρειάζεται μόνο να μάθετε έναν νέο τρόπο. Είτε κάνετε θεραπεία είτε όχι, εάν επιθυμείτε να βελτιώσετε τις σχέσεις σας με το άλλο φύλο, αυτό το βιβλίο είναι γραμμένο για εσάς.

Χαίρομαι που μοιράζομαι μαζί σας το *Άντρες από τον Άρη, Γυναίκες από την Αφροδίτη*. Εύχομαι να ωριμάζετε πάντα μέσα στη σοφία και την αγάπη. Εύχομαι να μειωθεί ο αριθμός των διαζυγίων και να αυξηθεί ο αριθμός των ευτυχισμένων γάμων, γιατί τα παιδιά μας αξίζουν έναν καλύτερο κόσμο.

John Gray

15 Νοεμβρίου 1991

Mill Valley, California

,

Άντρες από τον Άρη, Γυναίκες από την Αφροδίτη

Φανταστείτε ότι οι άντρες είναι από τον Άρη και οι γυναίκες από την Αφροδίτη. Μια μέρα, πριν από πολύ καιρό, οι κάτοικοι του Άρη, κοιτάζοντας με τα τηλεσκόπιά τους, ανακάλυψαν τους κατοίκους της Αφροδίτης. Μόνο μια γρήγορη ματιά ήταν αρκετή, για να ξυπνήσει στους Αρειανούς συναισθήματα, που ποτέ πριν δεν είχαν νιώσει. Ερωτεύτηκαν τις κατοίκους του άλλου πλανήτη και σύντομα ανακάλυψαν τρόπους, για να κάνουν διαστημικά ταξίδια και να φτάσουν στην Αφροδίτη.

Οι κάτοικοι της Αφροδίτης υποδέχτηκαν του κατοίκους του Άρη με ανοιχτές αγκάλες. Η διαίσθησή τους τις είχε προειδοποιήσει ότι κάποτε θα έφτανε αυτή η μέρα. Η καρδιά τους δονήθηκε από μια αγάπη που δεν είχαν νιώσει ποτέ πριν.

Η αγάπη ανάμεσα στους κατοίκους του Άρη – τους Αρειανούς – και της Αφροδίτης – τις Αφροδίτιες – ήταν μαγική. Χαίρονταν να βρίσκονται μαζί, να μοιράζονται τα πάντα και να κάνουν πράγματα μαζί. Αν και προέρχονταν από διαφορετικούς κόσμους, απολάμβαναν τις διαφορές τους. Πέρασαν μήνες γνωρίζοντας ο ένας τον άλλο, διερευνώντας και εκτιμώντας τις διαφορετικές

τους ανάγκες, προτιμήσεις και τρόπους συμπεριφοράς. Για χρόνια ολόκληρα, έζησαν με αγάπη και αρμονία.

Τότε, αποφάσισαν να πάνε στη Γη. Στην αρχή, όλα ήταν θαυμάσια και όμορφα. Αλλά, κάτω από την επίδραση της γήινης ατμόσφαιρας, ένα πρωί ξύπνησαν όλοι έχοντας πάθει ένα περίεργο είδος αμνησίας – την *επιλεκτική αμνησία!*

Τόσο οι κάτοικοι της Αφροδίτης όσο και οι κάτοικοι του Άρη ξέχασαν ότι προέρχονταν από διαφορετικούς πλανήτες και ότι ήταν διαφορετικοί. Μέσα σ' ένα πρωινό, όλα όσα είχαν μάθει για τις διαφορές τους σβήστηκαν από τη μνήμη τους. Και από εκείνη την ημέρα οι άντρες και οι γυναίκες βρίσκονται σε διαρκή σύγκρουση.

Ας Θυμηθούμε τις Διαφορές μας

Χωρίς να συναισθάνονται ότι είναι διαφορετικοί, οι άντρες και οι γυναίκες τσακώνονται μεταξύ τους. Συχνά θυμώνουμε και απογοητευόμαστε από το αντίθετο φύλο, επειδή έχουμε ξεχάσει αυτή τη σημαντική αλήθεια. Θεωρούμε ότι το αντίθετο φύλο είναι σαν κι εμάς. Επιθυμούμε να «θέλουν αυτό που θέλουμε» και να «αισθάνονται όπως αισθανόμαστε κι εμείς».

Κάνουμε τη λανθασμένη υπόθεση ότι, αν ο σύντροφός μας μας αγαπά, θα αντιδράσει και θα συμπεριφερθεί με συγκεκριμένους τρόπους – με τους τρόπους, δηλαδή, που αντιδρούμε και φερόμαστε εμείς, όταν αγαπάμε κάποιον. Αυτή η στάση οδηγεί σε συνεχείς απογοητεύσεις και δεν μας επιτρέπει να αφιερώσουμε

τον απαραίτητο χρόνο, για να εξετάσουμε τις διαφορές μας μέσα σε μια ατμόσφαιρα αγάπης.

*Κάνουμε τη λανθασμένη υπόθεση ότι,
αν ο σύντροφός μας μας αγαπά, θα αντιδράσει
και θα συμπεριφερθεί με συγκεκριμένους τρόπους
- με τους τρόπους, δηλαδή, που αντιδρούμε
και φερόμαστε εμείς όταν αγαπάμε κάποιον.*

Οι άντρες κακώς περιμένουν από τις γυναίκες να σκέφτονται, να επικοινωνούν και να αντιδρούν με τον τρόπο που το κάνουν οι ίδιοι. Οι γυναίκες κακώς περιμένουν από τους άντρες να αισθάνονται, να επικοινωνούν και να ανταποκρίνονται με τον τρόπο που το κάνουν εκείνες. Έχουμε ξεχάσει ότι οι άντρες και οι γυναίκες διαφέρουν, με αποτέλεσμα οι σχέσεις μας να υποφέρουν από περιττές προστριβές και συγκρούσεις.

Αν αναγνωρίσετε και σεβαστείτε αυτές τις διαφορές, θα μειώσετε δραματικά τη σύγχυση που αντιμετωπίζετε, όταν έρχεστε σε επαφή με το αντίθετο φύλο. Αν θυμάστε ότι οι άντρες είναι από τον Άρη και οι γυναίκες από την Αφροδίτη, τότε θα μπορείτε να εξηγήσετε τα πάντα.

Μια Ανασκόπηση των Διαφορών μας

Σ' αυτό το βιβλίο θα εξετάσω λεπτομερώς τις διαφορές των δύο φύλων. Κάθε κεφάλαιο θα σας αποκαλύψει νέες και σημα-