

# ДЖОН ГРЭЙ

**БОЛЬШАЯ КНИГА-ТРЕНИНГ**

## ДЛЯ МУЖЧИН С МАРСА



## И ЖЕНЩИН С ВЕНЕРЫ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.1  
ББК 88.5  
Г91

*Права на перевод получены соглашением с Sylvia Hayse Literary Agency, LLC и Nova Littera Ltd. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**John Gray**

**MEN, WOMEN AND RELATIONSHIPS:  
MAKING PEACE WITH THE OPPOSITE SEX**

**First published in 1991 by Beyond Words Publishing, Inc.,  
Portland, Oregon, [www.beyondword.com](http://www.beyondword.com)**

**Грэй, Джон.**

Г91 Большая книга-тренинг для мужчин с Марса и женщин с Венеры / Джон Грэй. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 352 с. — (Уроки счастливых отношений).

ISBN 978-5-17-180752-8

Перед вами книга-тренинг, созданная Джоном Грэем на основе его бестселлера «Мужчины с Марса, Женщины с Венеры». Основная задача этого издания — дать парам реальные навыки общения и решения проблем. Вы найдете здесь множество практических упражнений и советов, которые помогут лучше понимать «инопланетный язык» Марса и Венеры.

Мужчины и женщины мыслят, чувствуют и действуют по-разному. Часто люди ошибочно думают, что партнер их не любит, и даже самые крепкие отношения могут закончиться разрывом. Книга поможет преодолеть этот барьер, предлагая конкретные советы и пошаговые рекомендации для решения типичных проблем в отношениях. Вы научитесь слышать друг друга, правильно вести себя в периоды, когда мужчина «уходит в пещеру», а женщина «опускается на дно эмоционального колодца», поддерживать партнера в сложные минуты, используя особые фразы, преодолевать разногласия и избегать ссор, ценить и уважать различия друг друга.

**УДК 159.922.1  
ББК 88.5**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 0-941831-93-0 (англ.)  
ISBN 978-5-17-180752-8

© 1993 by John Gray  
© Кучина Саша,  
перевод на русский язык, 2017  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие.....	11
Введение.....	14

## Глава 1.

### ИСКУССТВО ЛЮБВИ К ИНОПЛАНЕТЯНАМ .. 19

Все люди разные .....	20
-----------------------	----

Наши различия .....	21
---------------------	----

Единство в разнообразии.....	23
------------------------------	----

Понимая наши различия.....	25
----------------------------	----

<i>Кэти хочет жить в обнимку, Тому нечем дышать .....</i>	26
---	----

<i>Элис пытается угодить, Генри нуждается в благодарности .....</i>	28
---	----

<i>Патрик обесценивает чувства Дженнифер .....</i>	30
--	----

Переоценка наших предположений .....	32
--------------------------------------	----

<i>Проблемы с поддержкой.....</i>	32
-----------------------------------	----

<i>Проблемы с помощью .....</i>	33
---------------------------------	----

<i>Женщинам сложно ценить, принимать и верить .....</i>	34
---	----

<i>У мужчин проблемы с заботой, пониманием и уважением.....</i>	35
---	----

Что, если... мужчины с Марса, а женщины с Венеры? .....	36
--	----

Конфликты в попытке утешить .....	38
-----------------------------------	----

Мужчины легко уходят в себя.....	41
----------------------------------	----

Как женщины теряют самоуважение . . . . .	42
Как мужчины теряют мотивацию отдавать . . . . .	44
Женщины — великие счетоводы . . . . .	46
Если бы мы только знали . . . . .	47

## **Глава 2.**

<b>КАК ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ . . . . .</b>	<b>51</b>
Целенаправленное общение . . . . .	52
Правильное понимание. . . . .	55
Страх быть другим . . . . .	57
<i>Отличия волшебны</i> . . . . .	58
Отказ от осуждения. . . . .	60
<i>В поисках единства</i> . . . . .	61
Принимая ответственность. . . . .	61
Наши неосознанные провокации. . . . .	63
Ответственность и подавленная обида . . . . .	66
Благих намерений недостаточно . . . . .	67

## **Глава 3.**

### **ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ**

<b>МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ . . . . .</b>	<b>71</b>
Основные психологические отличия . . . . .	73
Взаимодополняющие различия . . . . .	77
Женщины расширяются, мужчины замыкаются. . . . .	79
Общение на контрасте. . . . .	80
Почему мужчины кажутся эгоцентричными . . . . .	83
Потребность в балансе . . . . .	85
Тайна притяжения . . . . .	86
<i>Поддерживая страсть</i> . . . . .	87

<i>Как исчезает притяжение</i> . . . . .	89
Почему мы приспосабливаемся и подстраиваем других под себя . . . . .	90
Почему мы сопротивляемся различиям . . . . .	93
<i>Мачо</i> . . . . .	94
<i>Мученица</i> . . . . .	96
<i>Чувствительный мужчина</i> . . . . .	98
<i>Независимая женщина</i> . . . . .	99
<i>Поддержка притяжения</i> . . . . .	101

#### **Глава 4.**

#### **МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ**

<b>ПО-РАЗНОМУ СМОТРЯТ НА МИР</b> . . . . .	103
Сосредоточенный и открытый взгляды . . . . .	104
<i>Бойскауты и герлскауты</i> . . . . .	105
<i>Кошельки и сумочки</i> . . . . .	106
<i>Вход в помещение</i> . . . . .	108
<i>Покупки в магазине</i> . . . . .	109
<i>Телефонные разговоры и поездки         на автомобиле</i> . . . . .	110
<i>Привлекая его внимание</i> . . . . .	111
Стресс и эмоциональное истощение мужчин . . . . .	112
Неверное понимание перегруженности женщин . . . . .	113
Такое разное облегчение . . . . .	116
<i>Как мужчина обесценивает женщину</i> . . . . .	116
Как женщина обижает мужчину . . . . .	121
Когда мужчина нуждается в совете . . . . .	125
Мужчинам нужны решения, женщины хотят, чтобы их выслушали . . . . .	129
Мужская забывчивость . . . . .	131

Раскручиваясь и замыкаясь . . . . .	132
Раскрытие . . . . .	135
Телепатия. . . . .	137
Мужская ограниченность. . . . .	140
Как женщине справиться с ограниченностью . . . . .	141
Ответственность мужчины . . . . .	145
Женская ответственность . . . . .	145
Принятие решений . . . . .	147
Секс и принятие решений . . . . .	150
Формирование мнения . . . . .	152
<i>Сосредоточенность/открытость</i>	
<i>и сексуальность . . . . .</i>	154
<i>Добиться цели или насладиться процессом. . . . .</i>	156
<i>Прелюдии и детали . . . . .</i>	158
Жизнь в ожиданиях . . . . .	159
Кто виноват? Я или окружающие? . . . . .	167

## **Глава 5.**

### **МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ**

#### **ПО-РАЗНОМУ РЕАГИРУЮТ НА СТРЕСС . . . . . 171**

Базовые различия в переживании стресса . . . . . 172

*Разрушительные эмоции . . . . .* 173

*Ссоры ранят всех . . . . .* 175

Управление стрессом для мужчин и женщин. . . . . 177

*Как женщины лишаются гармонии . . . . .* 178

*Как меняются женщины. . . . .* 179

*Как мужчины утрачивают гармонию . . . . .* 180

*Как меняются мужчины . . . . .* 180

*Как женщина неосознанно отталкивает*  
        *мужчину . . . . .* 181

<i>Что нужно мужчине</i> .....	183
<i>Что нужно женщине</i> .....	183
<i>Как мужчины ранят женщин</i> .....	184
Наши темные стороны .....	185
<i>Маскулинная жестокость</i> .....	186
<i>Мир во всем мире</i> .....	187
<i>Причинение боли</i> .....	189
<i>Пассивная агрессия</i> .....	190
<i>Праведная агрессия</i> .....	191
<i>Феминная жестокость</i> .....	192
<i>Негатив по отношению к себе</i> .....	195
<b>Глава 6.</b>	
<b>СИМПТОМЫ СТРЕССА</b> .....	199
Первый признак стресса у мужчин: уход в себя ....	200
Второй признак стресса у мужчин: ворчание .....	202
<i>Женское искусство просить</i> .....	205
Третий признак стресса у мужчин: замкнутость ....	208
<i>Почему мужчины замыкаются</i> .....	209
Женщины и стресс .....	211
Первый признак стресса у женщин: перегрузка .....	212
<i>Что происходит с мужчиной, когда женщина перегружена</i> .....	214
<i>Как женщине получить то, в чем она нуждается</i> .....	217
Второй признак стресса у женщин: реактивность .....	218
<i>Техника «что еще»</i> .....	225
<i>Никаких «но»</i> .....	227

<i>Высказаться не значит ничего не понимать . . .</i>	228
<i>Как реагировать на стресс менее болезненно . . .</i>	230
<i>Мужчины заблуждаются . . . . .</i>	232

Третий признак стресса у женщин:	
истощение . . . . .	234
<i>Последняя капля . . . . .</i>	236
<i>Здоровые отношения . . . . .</i>	238

## **Глава 7.**

<b>В ПОИСКАХ ГАРМОНИИ . . . . .</b>	241
Как влияет подавление . . . . .	247
Сексистские предположения. . . . .	249
Истинный смысл равенства. . . . .	251

## **Глава 8.**

<b>ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ НЕЛЮБИМЫМИ . . . . .</b>	253
Мужская и женская осознанность. . . . .	254
Когда его работа становится ее жизнью . . . . .	256
Виноваты оба . . . . .	257
Как рассказывать о негативе с любовью . . . . .	258
Что может сделать Пэм. . . . .	260
На какие симптомы женщина может обратить внимание и что может сделать . . . . .	261
Что может сделать Джон . . . . .	263
Запланированная близость . . . . .	265

## **Глава 9.**

### **ИСКУССТВО СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ. . . 267**

Устная поддержка . . . . . 270

Символы любви . . . . . 271

Исчезновение примет любви . . . . . 272

Мелочи решают все . . . . . 274

*Развитие мужской креативности . . . . . 275*

Женщины предпочитают особое отношение . . . . . 276

Романтическая логика . . . . . 277

Как помочь женщине почувствовать себя  
любимой. . . . . 279

## **Глава 10.**

### **КАК ВЫРАЖАТЬ И ПРИНИМАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ . . . . . 283**

Как поддержать партнера . . . . . 286

Семь позитивных потребностей . . . . . 289

Мужские и женские потребности . . . . . 292

## **Глава 11.**

### **НАШИ БАЗОВЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ. . . . . 295**

Вселенская потребность в любви . . . . . 296

Дар любви . . . . . 298

Женская потребность в заботе . . . . . 299

Женская потребность в понимании . . . . . 300

Женская потребность в уважении . . . . . 303

Мужская потребность в признательности . . . . . 305

Когда женщина ищет признательности . . . . . 308

Мужская потребность в принятии . . . . .	311
Мужская потребность в доверии . . . . .	313

**Глава 12.**

<b>СЕКРЕТ ВЗАИМОДОПОЛНЕНИЯ . . . . .</b>	<b>317</b>
Забота и доверие . . . . .	318
Понимание и принятие . . . . .	323
Уважение и признательность . . . . .	325
Плюсы любви . . . . .	328
Проблема взаимоотношений . . . . .	331

**Глава 13.**

<b>ПИСЬМО О ЧУВСТВАХ . . . . .</b>	<b>333</b>
Цель письма о чувствах . . . . .	335
Что дает письмо о чувствах . . . . .	336
Как написать письмо о чувствах . . . . .	338
Структура письма о чувствах . . . . .	340
Ответное письмо . . . . .	342
<b>От автора . . . . .</b>	<b>344</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Обстоятельства гибели моего отца — печальная и яркая метафора проблемы, о которой пойдет речь в этой книге. Он был хорошим человеком, щедрым и отзывчивым. Но так случилось, что его ограбил какой-то авто-стопщик и бросил умирать от удушья в багажнике. В течение нескольких часов отец пытался выбраться. За это время местные жители трижды сообщали в полицию о брошенной у дороги машине. Полиция отреагировала, организовала проверку, но сначала автомобиль так и не нашли. После третьего вызова машину удалось обнаружить, но было слишком поздно.

В каком-то смысле смерть моего отца получилась символичной. Он всегда помогал другим, но не просил о поддержке сам. И в тот роковой день никто не узнал, что ему нужна помощь.

Слишком много людей умирает с разбитым сердцем и в одиночестве. Их не спасают, потому что никто не знает, как их найти и чем помочь. Эту книгу я написал, чтобы они выбрались из этой ловушки.

После похорон отца я подошел к той самой машине. Забрался в багажник и закрыл его, пытаясь ощутить то же, что чувствовал папа перед смертью. Провел пальцами по вмятинам — он стучал по крышке багажника; возможно, громко звал на помощь. Я почувствовал его страх и одиночество.

Потом я заметил, что задняя фара разбита. Что-то заставило меня просунуть руку сквозь образовавшуюся дыру. Брат, стоявший у машины, сказал: «Попробуй достать до кнопки, чтобы открыть багажник». Я потянулся чуть дальше, и у меня получилось.

Если бы отец смог открыть багажник, то остался бы жив. Но когда я сам находился внутри, тоже не сообразил,

что можно добраться до кнопки. Мне помог брат — именно он подсказал, как спастись.

Смерть отца изменила меня. Я понял, что готов взять на себя ответственность и помочь тем, кто заперт — внутри себя. Я укажу на «кнопку», с помощью которой можно освободиться.

Эта книга посвящается всем, кто оказался в плену собственного «я». Надеюсь, что с ее помощью вы откроете возможности, которые не замечали, замкнувшись в себе. Я желаю вам успеха на пути к любви и состраданию. И верю, что своим примером вы вдохновите других также вырваться из плена.

Я посвящаю эту книгу и тем, кто уже выбрался наружу и пытается помочь другим. На этих страницах вы найдете инструменты, которые вам пригодятся.

Писать эту книгу, самому применять изложенные в ней навыки и стратегии было все равно что путешествовать по неизведанным землям. Я покориł многие вершины, пережил не одну бурю, но добрался до страны света, красоты и доверия.

Я благодарю Бонни, мою жену, за то, что оставалась моей спутницей в этом путешествии, за ее неизменную любовь и поддержку. В этой работе она была для меня настоящим учителем. Многие из описанных концепций я усвоил, прислушиваясь к жене. Ее уязвимость и честность вдохновили меня, научили уважать женщин и побудили стать лучше. Я стал доверять самому себе, принимать и ценить себя как мужчину. Самое главное — я познал преобразующую силу любви.

Хочу сказать спасибо моей дочери Лорен за то, что научила меня любить с такой силой. Благодарю своих падчериц Шеннон и Джули за то, что они приняли меня и мою любовь.

Спасибо моему младшему брату Джимми. Его искренняя привязанность поддерживала меня во всех странствиях, а неудачная попытка самоубийства научила

ценить жизнь. Через его страдания я понял ценность эмпатии, а его сердечность вдохновила помогать и служить тем, кому повезло меньше, чем мне.

Сердечно благодарю мою маму, Вирджинию Грэй, чье безусловное принятие и постоянная поддержка сделали меня тем человеком, которым я являюсь теперь. Спасибо ей за пример бескорыстного и одухотворенного служения. Лучшей матери у меня и быть не могло. Также я хочу сказать спасибо Люсиль за то, что всегда верила в меня и содействовала моим начинаниям.

Спасибо всем моим клиентам, чьими историями я делюсь в этой книге, и тысячам участников моих семинаров за то, что доверились моим идеям и доказали их эффективность. Я выражаю им глубокую признательность за мудрость и готовность поделиться опытом. Их искренние рассказы легли в основу лучших примеров и жизненных историй на этих страницах. Благодаря их поддержке я смог написать эту книгу и напишу следующие.

Я благодарю Энн Вейман, Сару Стейнберг и Джули Ливингстон за профессиональную помощь в редактировании этого текста. Спасибо Ричарду Кону и Синди Блэк, а также сотрудникам издательства «*Beyond Words*» за мягкую настойчивость во всем, что касалось появления книги на свет.

В заключение хочу сказать спасибо вам, читатель, за то, что позволили мне попытаться изменить вашу жизнь к лучшему. Благодарю вас за мужество, искреннее стремление найти в своем сердце любовь и поделиться ею. Вместе мы сможем осветить тьму этого мира, принести в него сострадание и радость, которые помогут исцелить наши общие печали и боль. Не забывайте, что вы уникальная личность и ваша любовь действительно имеет значение.