

САМОУЧИТЕЛЬ УСПЕХА

ДЖОН  
ГРЭЙ

**МАРС И ВЕНЕРА  
ЗАКЛЮЧАЮТ МИР!**



БОЛЬШАЯ  
КНИГА-ТРЕНИНГ ОТНОШЕНИЙ



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 Марс и Венера заключают мир! Большая книга-тренинг отношений / Джон Грэй. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 352 с. — (Самоучитель успеха).

ISBN 978-5-17-180751-1

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 978-5-17-180751-1

© 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.**

### **КАК ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ . . . . . 51**

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**

#### **МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ . . . . . 71**

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>Поддержание притяжения</i> .....	101

#### **Глава 4.**

#### **МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ**

#### **ПО-РАЗНОМУ СМОТРЯТ НА МИР** ..... 103 |

#### Сосредоточенный и открытый взгляды ..... 104 |

*Бойскауты и герлскауты* .....
 105 |

*Кошельки и сумочки* .....
 106 |

*Вход в помещение* .....
 108 |

*Покупки в магазине* .....
 109 |

*Телефонные разговоры и поездки  
на автомобиле* .....
 110 |

*Привлекая его внимание* .....
 111 |

#### Стресс и эмоциональное истощение мужчин ..... 112 |

#### Неверное понимание перегруженности женщин ... 113 |

#### Такое разное облегчение ..... 116 |

*Как мужчина обесценивает женщину* .....
 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

## **Глава 6.**

<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> . . . . .	317
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> . . . . .	333
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> . . . . .	344
----------------------------	-----

# 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 авто­стопщик 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, пытаюсь 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 покорил 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.

# ВВЕДЕНИЕ



Гармоничные отношения требуют баланса — прежде чем насладиться ими и расслабиться в уютном семейном гнездышке, придется поработать над общением с близкими. Женщины понимают это интуитивно. Мужчины, напротив, уверены, что трудиться нужно на работе, а дома следует отдыхать. О, это мы умеем! Столетия назад мужчина отправлялся на охоту, ждал в засаде, а затем со всех ног гнал за добычей. Терпение, наблюдательность, умение копить энергию — когда-то эти качества делали мужчину хорошим охотником. Но сегодня такое поведение воспринимается как лень и нежелание что-либо делать. Женщины не понимают, что сидящий на диване мужчина не отлынивает от домашних дел, а снимает напряжение после тяжелого дня. И, увидев своего избранника перед телевизором с пультом в руке, женщина обижается и решает, что ему плевать на их отношения.

Хорошо, если мы четко понимаем, чего нам ждать от партнера. Особенно это важно для мужчин, ведь им приходится осваивать новую для себя *работу*. На протяжении истории человечества мужчина обеспечивал семью и тем самым показывал свою любовь. Сегодня этого недостаточно — в большинстве случаев вторая половина тоже «охотится». А дома пару ожидает еще одна работа, на этот раз над отношениями. Когда-то мужчина мог просто притащить мамонта, и его женщина была счастлива. Но те времена давно прошли. Сегодня женщины могут сами себя обеспечить, а от мужчин им требуется другое — поддержка, эмоции, чувства. В этом и кроется секрет близких отношений.

Не то чтобы мужчины не желают проявлять любовь и заботу. Чаще всего они просто не знают как. Ведь для

этого они должны перенастроиться, научиться искусству общения, которое заключается не только в обмене мыслями, но и в умении продемонстрировать свою любовь. Обычно, услышав, что женщина «хочет поговорить», мужчина впадает в панику. Когда-то давно, впервые отправляясь на охоту за диким зверем, он чувствовал себя точно так же — боялся нападения и не знал, что делать. Охотиться мужчина научился не сразу, со временем, а значит, может освоить и новые навыки, необходимые для гармоничных отношений.

В нынешние времена главная трудность в отношениях отнюдь не деньги, даже если порой кажется именно так. Важнейшая проблема пары — это умение удовлетворять эмоциональные потребности друг друга. Мир стал другим, наши ожидания тоже. Даже за последние полвека потребности и женщин, и мужчин очень сильно изменились.

Мужчины считают, что когда любишь по-настоящему, то принимаешь партнера таким, какой он есть, и не хочешь ничего в нем менять. Когда мужчина (кстати, далеко не сразу) думает, что встретил «ту самую», то открывается ей. Он готов любить избранницу со всеми ее достоинствами и недостатками и хочет того же в ответ. К сожалению, большинство женщин этого не понимают.

Женщина ищет партнера, с которым ей будет хорошо, которого она полюбит и окружит заботой. При этом в глубине души она уверена: «Он может стать еще лучше. Я буду его любить, и он изменится ради меня».

Мужчины! Вы не сможете переделать женщин. Они всегда будут стремиться нас изменить, потому что такова их суть. Но женщины могут научиться управлять своей природой, а мужчины — принимать ее. В своих книгах я рассказываю об этой женской особенности в дружелюбной и позитивной манере. Ни в женщинах, ни в мужчинах нет ничего пугающего, если мы подходим к отношениям с оптимистичным настроем и готовы работать над тем,