



JOHN GRAY, Ph.D.

Men are from Mars,  
Women are from Venus

A practical guide for improving  
communication and getting  
what you want in your relationships

# ДЖОН ГРЭЙ

Мужчины — с Марса,  
Женщины — с Венеры



УДК 159.9  
ББК 84.4  
Г91

*Перевод с английского под редакцией И. Старых*

**Грэй Джон**

Г91 Мужчины с Марса, женщины с Венеры / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 320 с.  
ISBN 978-5-906686-32-9

Однажды встретились Марсиане и Венерианки, влюбились друг в друга и стали жить в радости и согласии, потому что уважали и принимали отличия между собой. Но затем они попали на Землю и неожиданно забыли о главном — что они с разных планет...

Основанная на многолетней успешной практике и переведенная на более чем 50 языков, книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» помогла миллионам пар во всем мире преобразить свои отношения. Сейчас она по праву считается классикой современности, помогая мужчинам и женщинам понять, насколько разный у них подход к общению, к проявлению эмоций и поведению в целом. Книга раскрывает секреты бесконфликтного общения, помогая парам сберечь атмосферу интимности и взаимопонимания.

УДК 159.9  
ББК 84.4

Men are from Mars, Women are from Venus  
Copyright © 2012 by J.G. Productions, Inc.

Эта книга издается с разрешения  
The Fielding Agency и Synopsis Literary Agency

ISBN 978-5-906686-32-9 © ООО Книжное издательство «София», 2014

# Содержание

Введение .....	7
Глава 1. Мужчины с Марса, женщины с Венеры .....	17
Глава 2. Мистер Решаю–все–проблемы и Домашний комитет по усовершенствованию .....	24
Глава 3. Мужчина уходит в свою пещеру, а женщина принимается говорить .....	41
Глава 4. О мотивации представителя противоположного пола .....	55
Глава 5. Мы говорим на разных языках .....	76
Глава 6. О сходстве между мужчиной и резиновой лентой .....	113
Глава 7. А женщины подобны волнам .....	135
Глава 8. О несходстве наших эмоциональных потребностей .....	156
Глава 9. Как избегать ссор .....	176
Глава 10. Система начисления очков как способ оценки в отношениях с противоположным полом .....	206
Глава 11. Умение выражать негативные чувства в процессе общения .....	237
Глава 12. Как попросить о поддержке и получить ее .....	274
Глава 13. Как сохранить волшебную силу любви .....	302
Об авторе .....	318

*С глубочайшей любовью и нежностью  
посвящаю эту книгу моей жене — Бонни Грэй.  
Ее любовь, ранимость, мудрость и сила  
помогли мне стать  
настолько чутким и понимающим,  
насколько я могу быть,  
и поделиться с другими тем,  
чему мы научились вместе.*

# Введение

Спустя неделю после рождения нашей дочери Лорен мы с Бонни чувствовали себя совершенно измотанными. Ночами ребенок то и дело будил нас. Во время родов у Бонни были сильные разрывы, и ей приходилось принимать болеутоляющее. Даже ходить ей было нелегко. Пять дней я просидел дома, помогая жене, но потом, разумеется, мне пришлось снова выйти на работу. Бонни, казалось, начала выздоравливать.

Когда меня не было дома, она обнаружила, что у нее закончилось лекарство. Вместо того чтобы позвонить мне на работу, она попросила сходить за таблетками одного из моих братьев, который как раз зашел навестить ее. Однако тот, видимо, забыл о поручении. В результате Бонни промучилась от боли целый день, вынужденная при этом еще и возиться с новорожденной.

А я даже понятия не имел, что этот день оказался для нее таким ужасным. Придя с работы, я застал жену несчастной и обозленной. Не зная истинной причины состояния Бонни, я подумал, что ее укор адресован мне.

— Я весь день сходила с ума от боли, — сказала она, — а таблетки у меня кончились... У меня еле-еле хватало сил подняться с постели, а всем на это наплевать!

— Что же ты не позвонила мне? — возразил я, чувствуя себя незаслуженно обиженным.

— Я попросила твоего брата, а он, видите ли, забыл! Я прождала его весь день. И что я могла поделать? Я ведь едва хожу. Похоже, никому нет до меня дела!

Тут я взорвался. Видимо, напряжение последних дней и для меня не прошло бесследно: выдержка изменила мне. Я был зол на жену за то, что она даже не позвонила, а теперь во всем обвиняет меня, в то время как я и не знал, что ей так плохо. Мы обменялись несколькими резкими фразами, после

чего я направился к двери. Усталый, раздраженный, я не желал больше ничего слышать. Мы оба дошли до предела.

Но следующий момент положил начало тому, что впоследствии изменило всю мою жизнь. Бонни умоляюще воскликнула мне вслед:

— Постой! Пожалуйста, не уходи. Именно сейчас ты нужен мне, как никогда. У меня все болит. Я не спала несколько суток. Пожалуйста, выслушай меня.

Я остановился — вернее, замедлил шаг.

— Джон Грэй, — продолжала Бонни, — ты из тех, кто бывает другом только в хорошую погоду. Пока я была твоей нежной, любящей Бонни, ты оставался рядом со мной, а теперь, когда я не могу быть такой, норовишь удрать в эту дверь.

Она замолкла. Я обернулся и увидел, что глаза ее наполнились слезами. Когда жена снова заговорила, ее голос дрожал:

— Именно теперь мне плохо, мне больно. Сейчас я ничего не могу тебе дать, сейчас сама я нуждаюсь в тебе. Пожалуйста, подойди и обними меня. Тебе не надо ничего говорить. Мне просто нужно почувствовать, как твои руки поддерживают меня. Не уходи, пожалуйста.

Я подошел и молча обнял ее. Бонни прижалась головой к моему плечу и расплакалась. Мы стояли так несколько минут. Потом, немного успокоившись, она поблагодарила меня за то, что я не ушел. «Мне просто нужно было ощутить твое прикосновение», — призналась она.

Именно в эту минуту мне приоткрылось истинное значение любви — безоговорочной, не зависящей от внешних условий. Я всегда считал себя человеком, способным и умеющим любить. Но Бонни была права. Я действительно оказался «другом в хорошую погоду». Пока жена была милой и веселой, я отвечал любовью на ее любовь. Но, когда она грустила или расстраивалась, я раздражался, выказывая свое недовольство, а то и просто отдалялся от нее.

В тот день — и это впервые случилось в подобных обстоятельствах — я не оставил Бонни одну. И то, что я испытал при этом, было прекрасно. Давать, ничего не ожидая взамен, быть рядом, когда в тебе действительно нуждаются, — вот настоящая любовь, понял я. Заботиться о другом человеке. Доверять



нашей любви. Теперь, когда Бонни подсказала мне, что делать, я был поражен, насколько легко мне это удалось.

Как же я сам до этого не додумался? Ведь ей всего-то и требовалось, чтобы я подошел и обнял ее. Будь на моем месте женщина, она инстинктивно поняла бы. Но я, мужчина, не знал, до какой степени это, оказывается, важно: чтобы твоя рука ощутила прикосновение руки любимого человека, чтобы тебя обняли, чтобы тебя выслушали. Впервые отдав себе отчет в этих различиях, я сделал первый шаг к пониманию, к новому отношению к жене. Еще днем раньше я никогда не поверил бы, что нам удастся с такой легкостью разрешать подобного рода конфликты.

Прежде в моих отношениях с женщинами я в трудные моменты или проявлял равнодушие, или стремился отдалиться — я просто не знал, как еще можно поступать. В результате мой первый брак оказался тяжелым и причинил немало боли и мне, и моей жене. И вот теперь этот случай с Бонни открыл мне, как следует себя вести, чтобы такого не случилось снова.

Это вдохновило меня на семь лет исследований и прозрений относительно того, каковы же на самом деле мужчины и женщины. Изучая различия между ними в очень практическом и детальном плане, я вдруг начал понимать, что нет никакой необходимости превращать брак в постоянную борьбу. Осознав имеющиеся между нами различия, мы с Бонни вполне способны в корне изменить характер нашего общения и получать от него гораздо больше радости, чем прежде.

Постепенно уясняя для себя и изучая эти различия, мы открыли новые пути улучшения наших отношений во всех областях. Мы узнали об этих отношениях такие вещи, о которых не догадывались наши родители и поэтому не могли научить им нас. Когда я начал делиться своими открытиями с обращавшимися ко мне за советом людьми, их семейные отношения также стали меняться, значительно обогащаясь. Тысячи — без преувеличения — людей, посещавших мои субботние и воскресные семинары, замечали быстрые и значительные перемены в своих взаимоотношениях с партнерами.

Прошло уже семь лет, но и по сей день этот посев продолжает приносить свои плоды. Я получаю фотографии счастливых пар и их детей вместе с письмами, исполненными благодарности за спасение их семьи. Какое-то время их брак сохраняла любовь, но дело кончилось бы разводом, не обрети они более глубокого понимания природы противоположного пола.

Сьюзен и Джим были женаты девять лет. Как и большинство пар, они начали со взаимной любви, но после нескольких лет все нарастающего разочарования страсть угасла, и они решили расстаться. Однако случилось так, что перед тем, как подать на развод, супруги пришли на мой семинар, посвященный взаимоотношениям между полами. Сьюзен сказала тогда: «Мы старались как могли, но у нас ничего не вышло. Просто мы слишком разные люди».

Они были изумлены, узнав на занятиях семинара, что эти их «различия» — вещь не только вполне нормальная, но и само собой разумеющаяся. Им придало духу то, что и у других пар отношения развивались по тому же самому образцу. Всего двух дней хватило, чтобы Сьюзен и Джим обрели совершенно новое понимание мужчин, женщин и их взаимоотношений.

Их любовь вспыхнула с новой силой. Отношения изменились самым чудесным образом. Забыв о разводе, они решили теперь быть вместе до последнего дня своей жизни. Джим говорил: «Эти знания насчет того, что мы просто разные, вернули мне жену. Это самый большой подарок, который я мог получить. Мы снова любим друг друга».

Шестью годами позже, когда они пригласили меня посетить их новый дом, я нашел их по-прежнему любящими супругами, и они снова, уже в который раз, поблагодарили меня за то, что я помог им понять друг друга и не расстаться.

Почти все соглашаются, что мужчины и женщины — существа весьма различные; однако большинство людей затруднились бы определить, *в чем* именно заключаются эти различия. За последние десять лет вышло немало книг, авторы которых пытались дать *соответствующее определение*. Следует признать, что кое-чего в этом плане действительно удалось достичь, но многие из упомянутых сочинений гре-

шат односторонностью и, к сожалению, способствуют лишь усилению взаимного недоверия и обид между полами. Как правило, тот или иной из полов выставляется в них жертвой другого. Поэтому важно было помочь людям понять, чем *здоровые* мужчины и женщины отличаются друг от друга.

Для того чтобы улучшить отношения между полами, необходимо такое понимание наших различий, которое способствовало бы росту самоуважения и личного достоинства, взаимного доверия и личной ответственности, укрепляло бы добрую волю партнеров, их готовность пойти навстречу друг другу, наконец, их любовь. В результате опроса более чем 25 тысяч участников моих семинаров по взаимоотношениям мне удалось прийти к совершенно определенным и конкретным выводам относительно упомянутых различий. По мере их изучения вы сами почувствуете, как стена взаимных обид и недоверия, вставшая между вами, будет постепенно рушиться, пока не исчезнет совсем.

Откройте друг другу свои сердца, и ответом вам будут готовность и желание *прощать*, все большая потребность отдать свою любовь, поддержать, а также уверенность, что эта любовь и поддержка взаимны. И, обладая этим новым знанием, вы, надеюсь, пойдете дальше подсказок, изложенных в этой книге, и будете сами открывать новые возможности сердечных, искренних отношений с представителем противоположного пола.

Все до единого принципы, сформулированные в этой книге, были проверены и испытаны. По меньшей мере девяносто процентов из почти что 25 тысяч опрошенных горячо подтвердили, что узнают в описанных здесь людях самих себя. Если, читая книгу, вы поймаете себя на том, что киваете головой и бормочете: «Да, да, это все точно обо мне», значит, вы наверняка не одиноки. А приводимые мною рекомендации, будучи применены на практике, способны облегчить и изменить к лучшему вашу жизнь так же как и жизнь других последовавших им людей.

Настоящая книга разъясняет новую стратегию, направленную на то, чтобы снять напряженность в отношениях и сделать их более теплыми. И первый шаг к этому — признание того факта, что мужчины и женщины — создания

очень разные и что существующие между ними различия велики и многочисленны. Далее в книге даются практические советы, как избежать взаимного разочарования, стать по-настоящему близкими, а в итоге — счастливыми людьми, с каждым днем все более счастливыми от того, что вы вместе. Кто сказал, что жизнь в браке — это непременно борьба? Напряженность, обиды и конфликты возникают только тогда, когда мы не понимаем друг друга.

А поскольку это случается часто, то многие в конце концов приходят к полному разочарованию. Они любят своего партнера или партнершу, однако, когда возникает напряженный момент, не знают, что сделать, чтобы разрядить обстановку. Осознав, до какой степени различны мужчины и женщины, вы научитесь по-новому строить свои отношения с представителем противоположного пола, выслушивать и поддерживать его. Вы научитесь создавать ту любовь, которой заслуживаете. Читая эту книгу, вы, возможно, даже подумаете: разве могут успешно сложиться взаимоотношения между людьми, никогда не заглядывавшими в нее?

Данная книга — нечто вроде учебного пособия по семейным отношениям для людей конца XX — начала XXI века. Она показывает, сколь велики различия между мужчинами и женщинами буквально во всех областях их жизни. Различны не только способы общения: они по-разному думают, чувствуют, воспринимают действительность, по-разному реагируют, любят. Несхожи между собой их потребности, даваемые ими оценки. Мужчины и женщины — словно бы существа с разных планет, говорящие на разных языках и нуждающиеся в различном воспитании.

Это более широкое понимание различий между нами помогает избежать многих разочарований в общении и взаимоотношениях с представителем противоположного пола. Благодаря ему мы можем не допускать возникновения недоумений или быстро разрешать их. Каждый из нас ожидает чего-то от своего партнера; ожидания эти нередко неправомерны, но их можно легко скорректировать. Нужно только помнить, что ваш партнер — существо совсем иного склада, не менее отличное от вас, чем пришелец с другой планеты. Тогда вы сможете расслабить натянутые нервы и постараться

извлечь из этих различий пользу и удовольствие вместо того, чтобы упорно игнорировать их или пытаться переделать партнера «под себя».

И самое главное, — с помощью этой книги вы освоите практическую технику разрешения проблем, возникающих из-за непонимания. Вам предлагается не просто теоретический анализ психологических различий между полами, но также и практическое учебное пособие по созданию и поддержанию таких взаимоотношений, которые по праву смогли бы называться любовью.

Истинность этих принципов самоочевидна, и вы можете оценить ее как с позиций собственного опыта, так и с позиций здравого смысла. Многочисленные примеры просто и четко выразят то, что вы всегда знали интуитивно. Такая оценка поможет вам оставаться самим собой и не терять собственного «я» в ваших взаимоотношениях с партнером, независимо от его пола.

Знакомясь с тем, о чем я говорю и пишу, мужчины часто реагируют так:

— Это точно про меня, я именно такой! Вы что, наблюдали за мной? Теперь у меня больше нет чувства, будто со мной что-то не так.

А женщины обычно говорят:

— Наконец-то мой муж прислушивается ко мне. Мне больше не приходится бороться за то, чтобы он оценил меня по достоинству. Когда вы разъясняете, в чем мы отличаемся друг от друга, мой муж понимает. Спасибо вам!

Такие вот горячие отзывы мне приходилось слышать от тысяч людей, открывших для себя, что мужчины пришли с Марса, а женщины — с Венеры. Эта новая программа по установлению взаимопонимания с противоположным полом дает результаты не только незамедлительные и поистине ошеломляющие, но и долгосрочные.

Разумеется, путь к созданию по-настоящему любовных отношений не всегда бывает гладким. Трудно обойтись без проблем. Однако эти проблемы в равной мере могут послужить как источником взаимных обид и отчуждения, так и поводом для еще большего сближения, укрепления любви и доверия, проявления заботы. То, что изложено в этой книге, — вовсе

не патентованное средство для мгновенного уничтожения всех проблем. Ее цель — помочь вам обрести новый взгляд на вещи, новый подход, благодаря которому сами ваши отношения послужат вам поддержкой и опорой при решении жизненных проблем, если таковые возникнут. Это новое знание — инструмент, посредством которого вы обретете любовь, которой заслуживаете, и сумеете дать близкому вам человеку любовь и поддержку, которых заслуживает он.

В книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» я делаю множество обобщений относительно мужчин и женщин. Вероятно, одни из моих комментариев покажутся вам более верными, другие — менее... В конце концов каждый из нас, человеческих индивидуумов, таков, каков он есть, то есть уникален, и так же уникален и индивидуален его жизненный опыт. Иногда на моих семинарах люди признаются, что в приводимых мною примерах они узнают себя, но как бы наоборот: мужчина — в женщине, женщина — в мужчине. Иначе говоря, им оказывается ближе и понятнее образ мышления и действия лица противоположного пола. Я называю это «поменяться ролями».

Если вы обнаружите, что нечто подобное происходит и с вами, хочу заверить, что нет никаких поводов для беспокойства: с вами все в порядке. Я предлагаю вам поступать следующим образом: если, читая то или иное место данной книги, вы не уловите ничего общего с собой или со своими ситуациями, то либо не обращайтесь на это внимания (и изучите другие примеры, более близкие вам), либо попытайтесь глубже заглянуть внутрь себя. Немало мужчин отрекаются от некоторых своих мужских свойств и качеств, чтобы стать более открытыми для любви, нежности и заботы о другом человеке. Точно так же многие женщины отказываются от определенных качеств и проявлений, свойственных их полу, зарабатывая на жизнь каким-либо родом деятельности, требующим мужской хватки. Если с вами произошло то же самое, то, пользуясь советами и рекомендациями, приведенными в этой книге, вы сумеете не только внести больше страсти в ваши отношения с партнером, но и добиться — чем дальше, тем больше — равновесия между вашими мужскими и женскими качествами.

В этой книге я не задаюсь целью выяснить, *почему* мужчины и женщины столь отличны друг от друга. Это сложный вопрос, ответов на который великое множество: тут и биологические различия, и влияние родителей, и воспитание, и очередность рождения, и воздействия культурного порядка — то есть влияние общества, среды, исторических условий. (Эти факторы глубоко исследуются в другой моей книге — *«Мужчины, женщины и отношения: как достигнуть мира и согласия с противоположным полом»*.)

Хотя эффект от применения рекомендаций из этой книги обычно бывает немедленным, она не претендует на роль панацеи от всех семейных проблем. Даже здоровые люди, не говоря уже о тех, у кого есть проблемы со здоровьем, время от времени, в особо трудные моменты жизни, нуждаются в терапии и консультациях со специалистами по проблемам семьи и брака. Я твердо верю в действенность таких средств.

И все же мне неоднократно приходилось слышать от людей, посещавших мои семинары, что новое понимание отношений между мужчиной и женщиной принесло им больше пользы, чем годы терапии. Должен, однако, заметить, что, по-моему, именно психотерапия, то есть работа по нормализации семейных отношений, как раз и создала почву для того, чтобы разработанные мною рекомендации принесли свои плоды.

Если наше прошлое было омрачено проблемами, то даже после нескольких лет занятий со специалистами нам не обойтись без позитивной картины здоровых взаимоотношений. Именно такую картину предлагает моя книга. С другой стороны, даже в случае, если это прошлое было наполнено любовью и теплом, времена изменились и требуют от нас иного, чем прежде, подхода к отношениям между полами. Поэтому так необходимо научиться общаться и относиться друг к другу по-новому.

Мысли, изложенные в этой книге, полагаю, окажутся полезны буквально всем и каждому. Единственная жалоба, которую я слышу от участников моих семинаров и читаю в получаемых мною письмах: «Почему никто не сказал мне об этом раньше?»

Наполнить любовью свою жизнь никогда не поздно. Нужно только научиться новому взгляду на вещи, независимо от того, проходите вы курс терапии или нет. Если вы стремитесь к более полноценным отношениям с противоположным полом, то эта книга — для вас.

Мне приятно знать, что вы прочтете ее. Дай Бог вам после этого стать мудрее и привнести в свою жизнь больше любви. Дай Бог, чтобы разводов стало меньше, а счастливых браков — больше. Наши дети заслуживают того, чтобы мир, где им предстоит жить, стал лучше и совершеннее нашего.

*Джон Грэй*  
*15 ноября 1991 года*  
*Милл-Валли, Калифорния*



## Мужчины с Марса, женщины с Венеры

Давайте представим, что мужчины родом с Марса, а женщины — с Венеры. Однажды, очень давно, марсиане посмотрели в свои телескопы и увидели венерианок. Один взгляд на них пробудил в марсианах чувства, которых они раньше не знали. Поголовно влюбившись, они быстренько изобрели межпланетные путешествия и помчались на Венеру.

Обитательницы Венеры встретили марсиан с распростертыми объятьями. Они интуитивно знали, что этот день непременно наступит, и их сердца распахнулись навстречу никогда еще не испытанной любви.

Любовь между марсианами и венерианками самым волшебным образом изменила их жизнь. Они наслаждались обществом друг друга, общением, тем, что могли делать вместе. Хотя они выросли в разных мирах, они наслаждались своими отличиями, упивались изучением друг друга, своих столь различных потребностей, предпочтений и манеры поведения в различных ситуациях. Долгие годы прожили они в любви и гармонии.

Затем они решили отправиться на Землю. Вначале все было чудесно и замечательно, но... сказалось влияние земной атмосферы, и однажды утром все проснулись, частично потеряв память, и эта амнезия носила весьма своеобразный характер. Это была *избирательная амнезия!*

И марсиане, и венерианки забыли, что они родились на разных планетах и что они *должны* быть разными. За одну ночь из их памяти стерлось все, что они узнали об отличиях друг друга. И с тех пор мужчины и женщины начали конфликтовать, и занимаются этим по сей день.

## Разные, разные...

Не осознавая, что они по природе своей должны быть разными, мужчины и женщины находятся не в ладах друг с другом. Мы сердимся или расстраиваемся из-за противоположного пола обычно потому, что забыли эту важную истину. Мы ожидаем, что противоположный пол будет больше похож на нас. Мы желаем, чтобы он или она «хотели того, чего хотим мы» и «чувствовали то, что чувствуем мы».

Мы ошибочно исходим из того, что, если наши партнеры любят нас, они будут реагировать и вести себя определенным образом — так, как и ведем себя мы, когда любим. Из-за такого отношения мы снова и снова испытываем разочарование и не уделяем необходимого времени на то, чтобы с любовью и пониманием разобраться в наших различиях.

---

**Мы ошибочно исходим из того, что, если наши партнеры любят нас, они будут реагировать и вести себя так же, как реагируем и ведем себя мы, когда любим.**

---

Мужчины ошибочно ожидают, что женщины будут думать, ощущать и реагировать так, как это делают мужчины; женщины ошибочно ожидают, что мужчины будут чувствовать, реагировать и поступать так, как это делают женщины. Мы забыли, что мужчины и женщины должны быть разными. В результате в наших отношениях полно ненужных трений и противоречий.

Стоит ясно увидеть эти отличия и научиться их уважать, как путаницы в отношениях с противоположным полом становится значительно меньше. Когда вы будете помнить, что мужчины происходят с Марса, а женщины — с Венеры, вы сможете найти объяснение всех ваших разногласий.

## Разные... В чем?

В этой книге я собираюсь очень подробно говорить о наших отличиях. В каждой главе вы найдете новые и очень важные идеи. Вот главные вопросы, которые мы с вами будем исследовать:

Во второй главе мы рассмотрим, как отличаются ценности мужчин и женщин, и постараемся понять две самые большие ошибки, которые мы совершаем в общении с противоположным полом: мужчины обычно предлагают решения, недооценивая чувства, тогда как женщины принимаются давать советы и указания, о которых, собственно, их никто не просил. Когда мы разберемся в нашем марсианском/венерианском происхождении, мы поймем, что мужчины и женщины совершают эти ошибки *по неведению*. Помня наши различия, мы сможем исправить свои ошибки, и тогда каждый из партнеров немедленно ощутит перемены к лучшему.

В третьей главе мы узнаем, что мужчины и женщины справляются со стрессом по-разному. В то время как марсиане в подобных ситуациях склонны уходить в себя и молча раздумывать о том, что их беспокоит, венерианки чувствуют инстинктивную потребность поговорить о своих тревогах. Мы сможем научиться новым стратегиям достижения желаемого в нелегкие моменты кризиса.

В главе четвертой мы побеседуем о способах мотивации поведения представителей противоположного пола. Для мужчины стимулом является сознание того, что в нем нуждаются, на него надеются, ну а женщине просто необходимо ощущать поддержку и ободрение близкого человека. Мы обсудим три важнейших шага к улучшению взаимоотношений и разберемся в том, как мы можем преодолеть наши самые большие трудности: мужчинам необходимо научиться открыто выражать и отдавать свою любовь, а женщинам — принимать ее.

В главе пятой мы увидим, что мужчины и женщины обычно не понимают друг друга потому, что говорят на разных языках. В этой главе приводится небольшой марсианско-венерианский словарь, и он поможет вам переводить с одного языка на другой выражения, которые наиболее часто истолковываются по-разному представителями противоположных полов. Вы узнаете о том, что мужчины и женщины и говорят, и даже молчат по совершенно различным причинам. Женщины научатся тому, как им следует вести себя, когда мужчина погружается в молчание, а мужчины — как слушать и слышать, не испытывая раздражения.

Глава шестая поведает вам о том, насколько различны потребности мужчин и женщин в сфере близких отношений. Мужчина стремится преодолеть все преграды, отделяющие его от предмета его чувств, но потом неизбежно испытывает необходимость несколько отдалиться. Женщины узнают, каким должно быть их поведение в подобных ситуациях, чтобы мужчина после этого рывка в сторону вновь вернулся к своей подруге, как возвращается на место оттянутая и отпущенная резиновая лента. Они научатся также выбирать наиболее подходящий для откровенного разговора с женщиной момент.

Мы узнаем из седьмой главы, что женская привязанность ритмично поднимается и опадает, подобно волнам. Мужчины научатся правильно интерпретировать эти иногда абсолютно внезапные перемены в отношении к ним. А кроме того, научатся чувствовать, когда в них нуждаются больше всего, чтобы оказать в это время необходимую поддержку, не считая, что приносят непосильную жертву.

Из главы восьмой вы узнаете, что мужчина или женщина дают представителю противоположного пола такую любовь, в какой нуждаются они сами, а отнюдь не ту, которая нужна партнеру. Мужчине в любви требуется, прежде всего, чтобы его принимали таким, какой он есть, ценили его, доверяли ему — и чтобы он сам мог доверять партнерше. Женщине же важнее всего забота, понимание и уважение. Вы узнаете о некоторых (конкретно — о шести) самых обычных вещах, которыми по неведению можете оттолкнуть от себя своего партнера.

В главе девятой мы поговорим о том, как избегать ссор, причиняющих боль обоим. Мужчины узнают, что, становясь в позицию всегда правого, они могут просто убить всякое чувство в женщине. Женщины же обнаружат, что слова и поступки, которые они — опять же по неведению — считают выражением своего несогласия, нередко воспринимаются мужчиной как выражение неодобрения, заставляя его занять оборонительную позицию. Мы подробно проанализируем, как обычно протекают ссоры, и рассмотрим, как же следует вести себя перед лицом подобной ситуации.

Глава десятая посвящена тому, насколько по-разному оценивают мужчины и женщины знаки внимания и любви.

Мужчины узнают, что для венерианок любой из этих знаков — независимо от того, идет ли речь о дорогом подарке или о какой-либо мелочи, вовсе не имеющей материальной ценности, — одинаково важен и дорог, тогда как они, мужчины, обычно полагают, что вполне достаточно одного дорогостоящего, солидного подарка, и не придают значения ежедневным маленьким «пустячкам», столь милым женскому сердцу. В этой главе приводится список 101 способа, которые помогут вам «набрать очки» в глазах любимой. Женщины же, в свою очередь, научатся направлять свою энергию на то, чтобы заработать больше очков у мужчин, давая им то, чего они хотят.

Глава одиннадцатая расскажет вам, как следует вести себя и общаться друг с другом в трудные моменты жизни. В ней говорится о том, что мужчины и женщины по-разному скрывают свои чувства, и о том, насколько важно дать партнеру понять, что чувствуете вы. Кроме того, вы узнаете, как в письме поделиться с ним своими переживаниями таким образом, чтобы он сумел понять, простить и еще больше полюбить вас.

Прочтя главу двенадцатую, вы поймете, почему венерианкам бывает так трудно попросить о поддержке и помощи и почему марсиане обычно в штыки встречают подобные просьбы. Вы узнаете, как фразы типа «Ты можешь?..» или «Не мог бы ты?..» заставляют мужчину немедленно ошетиниваться, и научитесь заменять их другими. Вы разберетесь, на какие рычаги следует нажимать, чтобы победить извечную скупость мужчины в выражении чувств и внимания, и до какой степени действенными оказываются краткость, прямота и точное слово.

Из главы тринадцатой вы узнаете о четырех «временах года», свойственных любви. Реалистическое представление о них поможет вам преодолеть те проблемы и препятствия, без которых не обходится ни одна любовь. У каждого из партнеров есть свое прошлое, и оно вполне способно повлиять на ваши отношения в настоящем. Поэтому необходимо владеть средствами, поддерживающими волшебное пламя любви и не дающими ему угаснуть.

В каждой из глав этой книги вы откроете для себя секреты построения и поддержания полноценных и длительных лю-

бовных отношений. И каждое из этих открытий поможет вам на нелегком пути достижения гармонии и счастья.

## Одних благих намерений недостаточно

Вы полюбили... Это поистине волшебное чувство, и кажется, будто это навсегда и ваша любовь продлится вечно. Мы наивно верим, что как-нибудь сумеем избежать проблем, осложнявших жизнь наших родителей, что уж наша-то любовь не умрет никогда и нам суждено быть счастливыми, несмотря ни на что.

Но по мере того, как чары рассеиваются и сквозь их дымку все более проступает реальная, повседневная жизнь, обнаруживается, что все не так просто: мужчины ожидают от женщин мужского образа мыслей, мужских реакций, тогда как женщины ищут в них чувств и поведения, свойственных женщинам. Не отдавая себе отчета, до какой степени мы разные, мы не считаем нужным уделить время на то, чтобы понять друг друга. Мы становимся требовательными, раздражительными, жесткими и нетерпимыми в оценке партнера.

И вот получается, что, несмотря на все наши благие намерения прожить жизнь в счастье и гармонии, любовь начинает угасать. Неизвестно откуда возникает целая гора проблем. Копятся взаимные упреки и обиды. Общение разлагивается. Недоверие нарастает. В результате — ссоры, отдаление, отчуждение. И в один прекрасный день оказывается, что от волшебства не осталось и следа.

Мы начинаем терзаться вопросами:

- × Как это произошло?
- × Отчего это произошло?
- × Почему это произошло именно с нами?

Ища ответы на эти вопросы, величайшие умы человечества разрабатывали блестящие, сложнейшие философские и психологические модели. Однако все идет по-прежнему. Любовь умирает. И это случается почти со всеми.

Каждый день миллионы людей на Земле ищут себе пару, чтобы испытать это совершенно особое, ни с чем другим не

сравнимое чувство — любовь. Каждый год миллионы пар соединяются в любви, а потом с обидой и болью расстаются, потому что утратили свое чувство. Из тех, кому удастся продержаться достаточно долго, чтобы успеть пожениться, лишь пятьдесят процентов позже не разводятся. А из тех, кто все-таки продолжает жить вместе, возможно, половина не могут похвастаться полноценным браком. Кто-то сохраняет его из чувства жалости к партнеру, кто-то — из чувства долга, кто-то — из-за боязни новых проблем и необходимости начинать все сначала.

Лишь очень немногие оказываются в состоянии сохранить и укрепить свою любовь. И все же это случается. Когда оба партнера помнят, что другой не похож на него самого, и принимают его таким, каков он есть, с пониманием и уважением к существующим различиям, тогда есть шанс, что их любовь расцветет пышным цветом.

---

**Если мужчина и женщина способны  
уважать и принимать отличия друг друга,  
у их любви есть шанс расцвести.**

---

Понимание различий (возможно, не всегда лежащих на поверхности) между противоположным полом и нашим собственным поможет нам более полно отдавать близкому человеку любовь, живущую в нашем сердце, и более полно чувствовать ту любовь, которую дарит нам он. Должным образом оценив и приняв как факт эти различия, нам легче находить конструктивные решения и достигать того, чего мы хотим. А кроме того — и это, пожалуй, еще важнее, — мы научимся наилучшим образом проявлять свою любовь и поддержку по отношению к тем, кто нам дорог.

---

*Книги Джона Грэя:*

Дети — с небес  
Марс и Венера вместе навсегда  
Курс чудес для Марса и Венеры  
Марс и Венера: почему мы ссоримся  
Марс и Венера на свидании  
Марс и Венера в спальне  
Марс и Венера: формула счастья  
Марс и Венера:  
365 способов сохранить страсть  
Марс и Венера: лед и пламя

---

*Другие книги серии:*

*Скотт Хальтсман, Тереза Фой ДиДжеронимо*

Секреты счастливых жен  
Секреты счастливых мужей

*Патрисия Лав, Стивен Стосны*

Секреты счастливых семей



16+

*Литературно-художественное издание*

**Джон Грэй**

**МУЖЧИНЫ С МАРСА,  
ЖЕНЩИНЫ С ВЕНЕРЫ**

Перевод *Н. Кириллова, В. Дюбина*

Редактор *И. Старых*

Корректор *Т. Селезнева*

Оригинал-макет *Е. Степаненко*

Обложка *И. Дерий*

**ООО Книжное издательство «София»**  
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

**Для дополнительной информации:**  
**Издательство «София»**  
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 29.06.2017 г.  
Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 16,8.  
Тираж 5000 экз. Зак. №

**Отделы оптовой реализации  
издательства «София»**  
в Москве: +7(499) 643-43-03  
в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

[www.sophia.ru](http://www.sophia.ru)

**Мы в соцсетях**

[facebook.com/SophiaBooks](https://facebook.com/SophiaBooks)

[vk.com/sophia\\_publishing](https://vk.com/sophia_publishing)

[instagram: sophia\\_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)