

GREAT SUCCESS



НОВАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО МИРА



Издательство  
АСТ  
Москва

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От редакции .....	11
Введение .....	14
Глава 1. Дальше Марса и Венеры .....	31
От редакции .....	32
Меняемся ролями .....	39
Как обрести равновесие, чтобы сохранить страсть .....	43
В чем сложность с переменами ролей .....	47
Новые перспективы .....	50
Глава 2. От партнера по сцене к родственной душе .....	53
Отношения Партнеров по сцене .....	55
Отношения Родственных душ .....	61
Современные трудности .....	64
Усталые и задержанные .....	66
Вместе любить и учиться .....	68
Глава 3. Неповторимое «я» .....	73
Свободное проявление своего неповторимого «я» .....	78
Новые задачи .....	80
Мужские и женские качества нашей натуры .....	85
Двенадцать мужских и женских качеств .....	86
Мужское и женское начала — это не условность .....	87
Природа или воспитание? .....	90

Всемогущие гормоны . . . . .	92
Как научиться искренности . . . . .	95
Самовыражение и культурные нормы . . . . .	99

**Глава 4. Противоположности притягиваются –  
и вспыскивает страсть . . . . . 103**

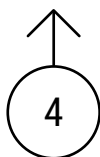
Учимся по-новому признавать, что мы разные . . . . .	106
У мужчин и женщин разная полярность . . . . .	108
Как сохранить полярность в близких отношениях . . . . .	112
Смена ролей в браке . . . . .	115
Почему мне никак не влюбиться? . . . . .	118
Почему так трудно обрести равновесие . . . . .	121
Мужчины по-прежнему с Марса, а женщины по-прежнему с Венеры . . . . .	124
Норвежский парадокс . . . . .	129
Равенство полов не отменяет пол как таковой . . . . .	133

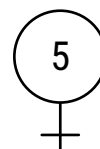
**Глава 5. Тестостерон как марсианский гормон . . . . . 137**

Разные гормоны, которые снижают стресс . . . . .	140
Как стресс воздействует на мозг . . . . .	142
Тестостерон и агрессия . . . . .	143
Гнев и самозащита . . . . .	145
Гнев — это не по-мужски . . . . .	148
Симптомы стресса у мужчин . . . . .	150
Если мужчина подавляет в себе женское начало . . . . .	152
Как восстановить тестостерон, чтобы снизить стресс . . . . .	154
Мужчины прячутся в пещеру . . . . .	156
Что не освоишь, то сгорит . . . . .	159
Как женщине поддержать мужчину . . . . .	161

**Глава 6. Эстроген как венерианский гормон . . . . . 165**

Гормоны в период менопаузы . . . . .	167
Окситоцин, гормон любви . . . . .	169
Женщины и прикосновения . . . . .	171





Почему мужчины считают, что женщины более эмоциональны . . . . .	174
Когда мужчины эмоциональнее женщин . . . . .	176
Реакция «Заботься и дружи» . . . . .	179
Симптомы стресса у женщин . . . . .	183
Если у женщины повышен эстроген . . . . .	184
Как окситоцин снижает стресс у женщин . . . . .	186
Как мужчине поддержать женщину . . . . .	188
О пользе разговорной терапии . . . . .	191
Как вести венерианскую беседу . . . . .	193
Делиться чувствами и упрекать — это совсем разные вещи . . . . .	198
Мужчина — просто помощник . . . . .	201
<b>Глава 7. Опасности гормональной терапии . . . . .</b>	<b>203</b>
Что плохого в гормональных препаратах? . . . . .	206
Как уравновесить эстроген с прогестероном . . . . .	211
Как важно понимать, что нам нужно . . . . .	212
Как избежать «нарушителей гормонального фона» . . . . .	215
Симптомы ПМС . . . . .	218
<b>Глава 8. Женщины, гормоны, счастье . . . . .</b>	<b>221</b>
Окситоцин и эстроген . . . . .	222
Связи в паре, окситоцин и эстроген . . . . .	224
Сорок способов повысить окситоцин и эстроген . . . . .	228
Эстроген, окситоцин и стресс на работе . . . . .	233
Прогестерон . . . . .	237
Тестостерон . . . . .	241
Механика женского цикла . . . . .	244
<b>Глава 9. Я-Время, Мы-Время, Вы-Время . . . . .</b>	<b>247</b>
Современное представление о гормональных изменениях у женщины . . . . .	249
Зачем нужно Мы-Время . . . . .	253

От Вы-Времени к Я-Времени .....	256
Женщинам нужно Мы-Время, чтобы переключиться с Вы-Времени на Я-Время .....	259
Чем хорош окситоцин .....	260
Как окситоцин укрощает строптивый разум и раскрывает сердце .....	266
Как высвободить отрицательные эмоции, которые пробуждает окситоцин .....	270
Как отдохнуть после рабочего дня .....	273
Как стимулировать мужчину, если хочешь больше .....	275
Что привлекает мужчину в женщине .....	282
Как помочь женщине выделить Я-Время .....	287
Еще одна причина переутомления у женщин .....	292
Спасатель в душе .....	295
Как удовлетворить разные потребности женщины .....	297
Золотое правило Родственных душ .....	299

<b>Глава 10. Ей нужно, чтобы ее выслушали, а ему – чтобы его оценили .....</b>	<b>301</b>
Как рассказать, что ты чувствуешь .....	304
Изливать душу — усиливать стресс .....	307
Претензия, просьба и пожелание .....	313
Как рассказать о своих пожеланиях .....	317
Учимся ценить партнера .....	319
Почему женщине кажется, что ее не ценят .....	321
Как и что ценят на Марсе и Венере .....	325

<b>Глава 11. Что нужно от любви ему и ей .....</b>	<b>329</b>
Личная любовь как средство снизить стресс у женщины .....	332
Личный успех как средство снизить стресс у мужчины .....	337
Любовь придает смысл жизни мужчины .....	341
Цель жизни на Марсе и Венере .....	346

Уважение и признательность: в чем разница? . . . . .	350
Как дарить и принимать любовь . . . . .	353
<b>Глава 12. Марс и Венера находят общий язык . . . . .</b>	<b>357</b>
Как показать, что чувства женщины реальны, и выразить признательность мужчине . . . . .	361
Как важно, чтобы признавали твои чувства . . . . .	364
Как важно чувствовать, что тебе признательны . . . . .	367
Как пробудить в нем альфа-самца . . . . .	372
Язык любви на Марсе и Венере . . . . .	375
Почему пары расстаются . . . . .	377
<b>Глава 13. Как любить, не упрекая . . . . .</b>	<b>379</b>
Почему упреки не помогают . . . . .	381
Самое слабое место мужчины . . . . .	384
Желание оправдываться, и как с ним бороться . . . . .	389
Почему жаловаться иногда полезно . . . . .	393
Четыре уровня взаимоотношений . . . . .	397
Новая глава в вашей жизни . . . . .	400
<b>Эпилог. Вместе к вершинам любви . . . . .</b>	<b>404</b>
Горшочек золота на конце радуги . . . . .	408
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>410</b>
<b>Об авторе . . . . .</b>	<b>412</b>

«Джон Грэй разбирается в отношениях мужчины и женщины лучше всех на свете. В книге он дает долгожданные советы, как пройти по тернистой тропе любви в наши трудные времена».

Марианна Уильямсон,  
автор бестселлеров № 1 «New York Times»

«Настоящий специалист понимает, что времена меняются, поэтому испытанные методы нужно регулярно пересматривать и дополнять. Джон Грэй не просто понимает, как удивительно меняются человеческие отношения в наши дни: его советы и методика сегодня ничуть не утратили актуальности».

Джек Кэнфилд,  
автор серии «Куриный бульон для души» — бестселлера «New York Times»

«После выхода в свет сенсационной книги „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“ прошло двадцать лет, и сегодня Джон Грэй открывает новую вселенную полезных советов по сохранению и улучшению семейных отношений. Прочитайте, как он толкует любовь и близость в XXI веке, и ваш мир уже не будет прежним».

Харви Маккей,  
автор бестселлера № 1 «New York Times»  
«Как плавать с акулами и не быть съеденным заживо»

«Джон Грэй, в отличие от многих других писателей, гуру и наставников, не покидает передовой и работает с живыми людьми вот уже двадцать пять лет, с тех самых пор, как создал книгу „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“. Глубокая мудрость, духовное богатство, искренность и практичность этой книги выше всяких похвал! Новый бестселлер на все времена!»

Кен Друк,  
автор «О чем не говорят мужчины» («The Secrets Men Keep»),  
«Подлинные правила жизни» («The Real Rules of Life»),  
«Старение для смелых» («Courageous Aging») и  
«Как залечить раны после утраты любимого человека»  
 («Healing Your Life After the Loss of a Loved One»),  
а также основатель «управленческого коучинга» («Executive Coaching»)

«Доверьтесь Джону Грэю, который сумел описать отношения полов в космическом масштабе, в терминах Марса и Венеры, и тем самым завязал бесконечный диалог о различиях между мужчинами и женщинами, а теперь пошел дальше и рассказал, как это влияет на отношения мужчин и женщин в наши дни. Все пары, и традиционные, и ультрасовременные, узнают от этого мудрого философа много нового».

Харвилл Хендрикс и Хелен Лакелли Хант,  
авторы книг «Как добиться желанной любви»  
и «Библия семейных отношений»

«Как добиться настоящей любви в современном мире, полном хаоса и стресса? Сколько раз мы пытались объяснить необъяснимое банальностями вроде „Ну, мужчины — они же с Марса“, не особенно вдаваясь в смысл этих слов? А ведь дело именно в этом: мужчины с Марса, а женщины с Венеры, и если хочешь построить прочные отношения с партнером, главное — понять, как меняются и развиваются традиционные роли, и научиться адаптироваться к этим переменам. Книга Джона Грэя рассматривает эту эволюцию с обеих точек зрения. Если мы освоимся в новых ролях, каждый из нас будет увиден и услышан, и каждый сможет любить и быть любимым. Если мы сумеем выразить врожденные стороны своей натуры, то сразу увидим свои сильные стороны и поймем, как справиться со стрессом и обрести душевное равновесие. Подлинная близость и глубокая любовь — это дар свыше. Обожаю эту книгу».

*Сьюзан Сомерс*

«Знаменитая книга Джона Грэя „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“ изменила к лучшему множество жизней, в том числе и мою, и помогла огромному количеству людей жить полнее и счастливее. В новой книге вы найдете мудрые советы и приемы, актуальные и в наши дни».

*Марси Шимофф,  
оратор, автор бестселлеров № 1 «New York Times» «Счастье без причины»  
и «Любовь без причины» и соавтор «Куриного бульона для женской души»*

«Мудрость, проницательность и богатейший жизненный опыт Джона Грэя резко улучшили мое здоровье и настроение и подтолкнули меня к успеху. Его чудесная новая книга учит потрясающим методам укрепления близких отношений и развивает способность любить. А ведь это, несомненно, главное в жизни».

*Марша Вигер,  
директор «Университета Мечты»*

«Джон Грэй дает блистательные советы, как сохранить семейные отношения в условиях, когда гендерные роли стремительно меняются. Его новая книга — обязательное чтение для всех пар, которые всерьез хотят расти и процветать в любви друг к другу».

*Ариэль Форд,  
автор книги «Тайна любви. Как найти свою вторую половинку»*

«Новая книга Джона Грэя рассказывает, как применить его советы и открытия в жизни современных пар, и начинается с того места, где кончается классическое руководство „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“. Новая книга и в самом деле способна менять жизнь к лучшему. Мою — изменила».

*Барнет Бэйн,  
автор книги «Творчеству можно научить! Книга действия и бытия»  
и режиссер фильма «Секрет Милтона»*



«Книга „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“ заставила по-новому взглянуть на отношения мужчин и женщин, а ее принципиально новая версия дает ключ к современным, куда более сложным отношениям мужчин и женщин. Прочитайте ее, не пожалеете, — и ваши половинки не пожалеют!»

Дейв Эспри,  
основатель и генеральный директор компании «Bulletproof»  
и автор бестселлера «New York Times» «Пуленепробиваемая диета»  
(«The Bulletproof Diet»)

«Мы с женой прочитали „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“ много лет назад. Эта книга радикально изменила наше общение, и наш супружеский стаж насчитывает уже более двадцати семи лет. Мы советуем прочитать ее всем знакомым парам. А теперь мы прочитали продолжение и будем советовать и ее».

Айвен Миснер,  
автор бестселлеров «New York Times» и основатель компании BNI

«Джон Грэй всегда на шаг впереди. Он учит на собственном примере, рассказывает о своей семье, о своем браке, о семейных ситуациях бесчисленных клиентов и участников семинаров. Мы с ним неплохо знакомы. В книгах частенько наталкиваешься на непроверенные заявления. А здесь все по-честному: это рассказ человека, у которого слово не расходится с делом, человека, который каждый день проживает в любви. Если хочешь лучше понять себя и сделать отношения с партнером слаще, эта книга выведет тебя на следующий уровень».

Архуна Арда,  
основатель «Awakening Coaching»  
и автор книги «Сияющая революция» («The Translucent Revolution»)

«Эта книга учит каждого из нас, как помочь партнеру стать самим собой, и тем самым делает любовь глубже, а нас — лучшими супругами на свете».

Уоррен Фаррел

# ОТ РЕДАКЦИИ

*Уважаемые читатели!*

**П**редставляем вам новую книгу знаменитого Джона Грэй! Многие знают этого автора по бестселлеру «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Эта книга спасла не один брак, помогла миллионам людей по всему миру построить счастливые и гармоничные отношения. Пожалуй, нет книги, о которой говорили бы больше, которую чаще упоминали бы, когда речь идет об отношениях мужчины и женщины.

Но с момента выхода первой книги о Марсе и Венере прошло уже более 25 лет, мир изменился, мужчины и женщины играют новые роли и им нужна новая книга. И поэтому Джон Грэй написал новую, современную версию «Мужчин с Марса и женщин с Венеры».

Джон Грэй назвал свою новую книгу «Beyond Mars and Venus». Если переводить буквально «За пределами Марса и Венеры» или «За Марсом и Венерой». Для русского читателя такое название скорее будет ассоциироваться с астрономией или изучением космоса. Долгое время редакция не могла придумать название, которое сразу указывало бы на то, что это обновленная версия прекрасной, знакомой многим книги. Прямой перевод, увы, скорее ввел бы читателя в заблуждение. Поэтому и родилось название «Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Новая версия для современного мира». Оно не является прямым переводом оригиналь-

ного, но отсылает читателя к любимой книге и подсказывает, что перед ним долгожданное продолжение, результат многолетней работы автора над развитием темы, издание, которое основано на той же, ставшей уже классикой теории, но представляет самые современные взгляды, концепции, советы и подсказки.

*Приятного чтения!*

*С величайшей любовью и восхищением посвящаю эту книгу своей дочери Лорен Грэй. Ее представления о роли женщины в семейных отношениях вдохновили меня на множество открытий, о которых я рассказываю в этой книге.*

# ВВЕДЕНИЕ

Книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» я написал уже двадцать пять лет назад, и она до сих пор остается бестселлером и выходит миллионными тиражами по всему миру. Сегодня она завоевывает сердца читателей на пятидесяти языках и в ста пятидесяти с лишним странах. Где бы я ни давал интервью, в любой стране мира меня чаще всего спрашивают: как изменились отношения мужчин и женщин за последние двадцать пять лет? Годятся ли по-прежнему советы из вашей книги?

Как изменились отношения мужчин и женщин за последние двадцать пять лет? Годятся ли по-прежнему советы из вашей книги?

Краткий ответ: мир изменился до неузнаваемости, и это существенно повлияло на наши отношения с партнерами. Темпы жизни и работы постоянно растут, а с ними и уровень стресса как у мужчин, так и у женщин. А поскольку миллионы женщин вышли на работу, а мужчины берут на себя все больше домашних дел, динамика отношений в парах сильно изменилась.

В наши дни, чтобы взаимоотношения были прочными и приносили ощущение счастья и полноты жизни, нужно совсем другое. И мужчинам, и женщинам необходима сегодня иная эмоциональная поддержка, им требуется больше искренности, близости



и возможностей для самовыражения. Прошли те времена, когда от женщины требовали покладистости, зависимости от мужчин, а мужчина должен был в одиночку нести бремя ответственности за обеспечение семьи.

Эта перемена открыла поразительные перспективы и для семейных отношений, и для личности. Теперь можно быть самим собой как никогда, можно обладать качествами, непривычными для традиционных гендерных ролей, — и все это только сделает отношения партнеров куда ближе прежнего.

Однако эти перемены ставят перед нами и новые задачи. Нам нужно научиться успешно проявлять свои мужские и женские качества так, чтобы стресс не повышался, а снижался. А еще нам нужно научиться удовлетворять новые потребности партнеров, а им — наши.

В каком-то смысле мужчины по-прежнему с Марса, а женщины — с Венеры, и многие соображения из моей первой книги не утратили силы. Однако теперь, когда мы обрели свободу самовыражения, нам нужен новый набор инструментов для построения крепких отношений с партнерами. Этому вас и научит эта книга.

Если сегодняшние женщины трудятся наравне с мужчинами, а мужчины больше занимаются воспитанием детей, это не значит, что мужчины и женщины одинаковы. Наши роли, конечно, меняются, но биология по-прежнему совсем разная. А поскольку мужчины и женщины такие разные, мы по-разному реагируем на изменения ролей, а партнеры зачастую неверно понимают и толкуют нашу реакцию. Мы подробно изучим, каковы теперь наши потребности в эмоциональной поддержке и какие дополнительные задачи неизбежно — как следствие — возникают в современных отношениях полов.

| Нашу реакцию на перемены часто понимают неверно просто потому, что мы такие разные.