

**ДЖОН
ГРЭЙ**

**МУЖЧИНЫ
С МАРСА,
ЖЕНЩИНЫ
С ВЕНЕРЫ**

**Новая версия
для современного мира**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.1
ББК 88.5
Г91

Печатается с разрешения автора и литературных агентств Folio Literary Management, LLC и Prava I Prevodi International Literary Agency. 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
BEYOND MARS AND VENUS:
Relationship Skills for Today's Complex World

Грэй, Джон.

Г91 Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Новая версия для современного мира. Умения, навыки, приемы для счастливых отношений = Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Новая версия для современного мира / Джон Грэй. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 432 с.

ISBN 978-5-17-123150-7 (Секреты Миллионеров)

ISBN 978-5-17-982377-3 (Бестселлеры Джона Грэя)

ISBN 978-5-17-165822-9 (Психология счастливых отношений)

ISBN 978-5-17-173726-9 (Легенда нон-фикшн. Полное издание)

«Мужчины с Марса, женщины с Венеры» — легендарный бестселлер, который более 30 лет помогает миллионам пар находить общий язык и жить в гармонии. Книга объясняет различия в мышлении и поведении мужчин и женщин, предлагая способы избегать конфликтов и строить отношения, в которых выигрывают оба партнера.

Это издание дополнено новыми идеями на основе многолетних исследований автора — тренингов, консультирования, лекций и ежедневной работы с парами. Как изменились мужчины и женщины за последние годы? Какие слова и действия укрепляют связь, а какие провоцируют конфликты? Чего на самом деле хочет ваш партнер, почему его поведение вас обижает и что с этим делать? Как сохранить влечение и взаимопонимание на долгие годы?

Простые и легко применимые в реальной жизни ответы вы найдете в этой книге.

УДК 159.922.1

ББК 88.5

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1942952299 (англ.)

ISBN 978-5-17-123150-7

(Секреты Миллионеров)

ISBN 978-5-17-982377-3

(Бестселлеры Джона Грэя)

ISBN 978-5-17-165822-9

(Психология счастливых отношений)

ISBN 978-5-17-173726-9

(Легенда нон-фикшн. Полное издание)

© 2017 by John Gray

© Бродоцкая А.,

перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	15
Глава 1. Дальше Марса и Венеры	33
Меняемся ролями.....	42
Как обрести равновесие, чтобы сохранить страсть.....	46
В чем сложность с переменами ролей.....	50
Новые перспективы	53
Глава 2. От партнера по сцене к родственной душе.....	55
Отношения Партнеров по сцене.....	57
Отношения Родственных душ.....	63
Современные трудности.....	66
Усталые и задержанные.....	68
Вместе любить и учиться.....	70
Глава 3. Неповторимое «я»	75
Свободное проявление своего неповторимого «я»	80
Новые задачи.....	82
Мужские и женские качества нашей природы.....	87
Двенадцать мужских и женских качеств	89
Мужское и женское начала — это не условность	90
Природа или воспитание?	94
Всемогущие гормоны.....	95
Как научиться искренности.....	99
Самовыражение и культурные нормы	103
Глава 4. Противоположности притягиваются — и вспыхивает страсть.....	107
Учимся по-новому признавать, что мы разные	110
У мужчин и женщин разная полярность	112
Как сохранить полярность в близких отношениях	116
Смена ролей в браке.....	119
Почему мне никак не влюбиться?.....	122
Почему так трудно обрести равновесие	125
Мужчины по-прежнему с Марса, а женщины по-прежнему с Венеры	128

Норвежский парадокс	133
Равенство полов не отменяет пол как таковой.....	137
Глава 5. Тестостерон как марсианский гормон.....	141
Разные гормоны, которые снижают стресс	144
Как стресс воздействует на мозг.....	146
Тестостерон и агрессия.....	147
Гнев и самозащита	149
Гнев — это не по-мужски.....	152
Симптомы стресса у мужчин	154
Если мужчина подавляет в себе женское начало	156
Как восстановить тестостерон, чтобы снизить стресс	158
Мужчины прячутся в пещеру.....	160
Что не освоишь, то сгорит.....	163
Как женщине поддержать мужчину	165
Глава 6. Эстроген как венерианский гормон	169
Гормоны в период менопаузы	171
Окситоцин, гормон любви.....	173
Женщины и прикосновения	175
Почему мужчины считают, что женщины более эмоциональны.....	178
Когда мужчины эмоциональнее женщин	181
Реакция «Заботься и дружи».....	183
Симптомы стресса у женщин.....	187
Если у женщины повышен эстроген	189
Как окситоцин снижает стресс у женщин	191
Как мужчине поддержать женщину	193
О пользе разговорной терапии.....	197
Как вести венерианскую беседу.....	199
Делиться чувствами и упрекать — это совсем разные вещи.....	204
Мужчина — просто помощник.....	207
Глава 7. Опасности гормональной терапии	209
Что плохого в гормональных препаратах?.....	212
Как уравновесить эстроген с прогестероном.....	217
Как важно понимать, что нам нужно	219

Как избежать «нарушителей гормонального фона»	221
Симптомы ПМС	226
Глава 8. Женщины, гормоны, счастье	229
Окситоцин и эстроген	230
Связи в паре, окситоцин и эстроген.....	232
Сорок способов повысить окситоцин и эстроген.....	236
Эстроген, окситоцин и стресс на работе	241
Прогестерон.....	245
Тестостерон.....	250
Механика женского цикла.....	252
Глава 9. Я-Время, Мы-Время, Вы-Время.....	255
Современное представление о гормональных изменениях у женщины.....	257
Зачем нужно Мы-Время.....	261
От Вы-Времени к Я-Времени	265
Женщинам нужно Мы-Время, чтобы переключиться с Вы- Времени на Я-Время	268
Чем хорош окситоцин	269
Как окситоцин укрощает строптивый разум и раскрывает сердце	275
Как высвободить отрицательные эмоции, которые пробуждает окситоцин	279
Как отдохнуть после рабочего дня	282
Как стимулировать мужчину, если хочешь больше.....	284
Что привлекает мужчину в женщине.....	291
Как помочь женщине выделить Я-Время	296
Еще одна причина переутомления у женщин.....	302
Спасатель в душе.....	305
Как удовлетворить разные потребности женщины	307
Золотое правило Родственных душ.....	309
Глава 10. Ей нужно, чтобы ее выслушали, а ему — чтобы его оценили.....	311
Как рассказать, что ты чувствуешь.....	314
Изливать душу — усиливать стресс	317
Претензия, просьба и пожелание.....	323

Как рассказать о своих пожеланиях.....	327
Учимся ценить партнера.....	329
Почему женщине кажется, что ее не ценят.....	331
Как и что ценят на Марсе и Венере.....	335
Глава 11. Что нужно от любви ему и ей.....	339
Личная любовь как средство снизить стресс у женщины.....	342
Личный успех как средство снизить стресс у мужчины.....	348
Любовь придает смысл жизни мужчины.....	352
Цель жизни на Марсе и Венере.....	355
Уважение и признательность: в чем разница?.....	361
Как дарить и принимать любовь.....	364
Глава 12. Марс и Венера находят общий язык.....	369
Как показать, что чувства женщины реальны, и выразить признательность мужчине.....	373
Как важно, чтобы признавали твои чувства.....	376
Как важно чувствовать, что тебе признательны.....	379
Как пробудить в нем альфа-самца.....	384
Язык любви на Марсе и Венере.....	388
Почему пары расстаются.....	391
Глава 13. Как любить, не упрекая.....	393
Почему упреки не помогают.....	395
Самое слабое место мужчины.....	397
Желание оправдываться, и как с ним бороться.....	402
Почему жаловаться иногда полезно.....	407
Четыре уровня взаимоотношений.....	410
Новая глава в вашей жизни.....	414
Эпилог. Вместе к вершинам любви.....	417
Горшочек золота на конце радуги.....	421
Благодарности.....	423
Об авторе.....	425



«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 Хендрик 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 Видер, 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!

Представляем 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 оригинального, 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

