

«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 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 BN

«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

«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»)

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 / Джон Грэй. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 448 с.

ISBN 978-5-17-145519-4 (Эксклюзив: non-fiction)

ISBN 978-5-17-168354-2 (Легенды популярной психологии)

Перед вами феноменальная книга, которая уже более 30 лет спасает отношения, браки и любовь. Эта книга стала сенсацией в области практической психологии! Ведь Джон Грэй доказал, что мужчины и женщины мыслят, чувствуют и ведут себя по-разному. Женщины с Венеры не понимают пришельцев с Марса и наоборот, и это основная причина всех конфликтов в паре. Эта мудрая и занимательная книга поможет и вам увидеть, что вы делаете не так, а значит, улучшить или даже спасти отношения!

В книге много свежей информации, инсайтов, рекомендаций с учетом изменений, которые произошли за последние десятилетия. Как поменялись мужчины и женщины за последние двадцать лет? Что провоцирует разлад в семье? Как сохранять влечение друг к другу на долгие годы? Об этом и многом другом в новой версии легендарного бестселлера!

УДК 159.922.1
ББК 88.5

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN (англ): 978-1942952299

ISBN 978-5-17-145519-4

(Эксклюзив: non-fiction)

ISBN 978-5-17-168354-2

(Легенды популярной психологии)

© 2017 by John Gray

© Бродоцкая А.,

перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	13
Глава 1. Дальше Марса и Венеры	32
Глава 2. От партнера по сцене к родственной душе	55
Глава 3. Неповторимое «я»	76
Глава 4. Противоположности притягиваются — и вспыхивает страсть	109
Глава 5. Тестостерон как марсианский гормон	145
Глава 6. Эстроген как венерианский гормон	175
Глава 7. Опасности гормональной терапии	215
Глава 8. Женщины, гормоны, счастье	235
Глава 9. Я-Время, Мы-Время, Вы-Время	263
Глава 10. Ей нужно, чтобы ее выслушали, а ему — чтобы его оценили	322
Глава 11. Что нужно от любви ему и ей	353
Глава 12. Марс и Венера находят общий язык	385

Глава 13. Как любить, не упрекая	410
Эпилог. Вместе к вершинам любви	436
Благодарности.....	442
Об авторе	444

От редакции

Уважаемые читатели!

Представляем вам новую книгу знаменитого Джона Грэя! 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

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 со-

всем 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.

Эти задачи стоят не только перед парами, но и перед одинокими людьми, поскольку перемены в современных отношениях полов — лишь отражение перемен, которые происходят в наши дни в психологии личности. Новые представления о жизни, которые мы обретем, когда двинемся дальше Марса и Венеры, нужны не только для романтических отношений, но и для нашего личного счастья и для счастья наших детей. Они помогут нам лучше ладить с сотрудниками и в целом лучше понимать окружающих, а это — залог карьерного успеха. Неважно, состоите вы с кем-нибудь в близких отношениях или одиноки, — строить отношения с представителями противоположного пола нужно в любом случае.

Если вы одиноки и ищете спутника жизни, эта книга поможет вам лучше исполнять обязанности партнера, когда вы найдете свою половину. Если вы одиноки и не ищете партнера, эта книга поможет вам осознать собственные эмоциональные потребности, а значит, снизить уровень стресса и становиться все счастливее с каждым днем.

НОВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЖИЗНИ
НЕОБХОДИМЫ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ
РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ,
НО И ДЛЯ ЛИЧНОГО СЧАСТЬЯ.