

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 упреля	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.