

ПЕРША КНИЖКА АВТОРА ВХОДИТЬ У ШІСТКУ НАЙВПЛИ-
ВОВІШИХ КНИЖОК ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХХ СТОЛІТТЯ!



Джон Грей — американський письменник, сімейний психо-
терапевт, викладач, автор кількох бестселерів, які допомогли величез-
ній кількості читачів налагодити стосунки та досягти особистого
щастя. Його мудрі книжки видано мільйонними накладами по
всьому світі. «За межами Марса та Венери» — світовий бестселер,
перекладений 30 мовами, продовження мегахіта «Чоловіки з Марса,
жінки з Венери», що допоміг тисячам пар налагодити свої
стосунки та перенести їх на інший, якісніший, щасливіший рівень.

Чоловіки з Марса, а жінки — з Венери. Як часто доводиться чути
таке твердження, чи не так? Але ж традиційні, усталені й нерідко
стереотипні ролі в парах змінилися, еволюціонували, тому здатність
приспосуватися до цих змін — це ключ до успішних стосунків. Джон
Грей описує ситуацію з обох боків і запевняє: призвичаївшись до
нових ролей, ми всі зможемо бути коханими, поміченими й почув-
тими в особистих стосунках. Ця книжка навчить вас розуміти свою
половинку, досягати взаємного щастя, граничної відвертості та
справжнього кохання.

*Через двадцять років після виходу його революційної книжки
«Чоловіки з Марса, жінки з Венери» Джон Грей відкриває новий
всесвіт корисних порад щодо стосунків у книжці «За межами
Марса та Венери». Його пояснення любові й близькості у ХХІ
столітті змусять вас переглянути свої уявлення.*

*Гарві Makeй,
автор бестселера № 1 «Swim with the Sharks Without Being Eaten Alive»
за версією The New York Times.*

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-3417-8



9 786171 234178

Джон
Грей

Джон Грей

ЗА МЕЖАМИ МАРСА ТА ВЕНЕРИ
МАГІЯ СТОСУНКІВ У БУРХЛИВОМУ СЬОГОДЕННІ



ЗА МЕЖАМИ
МАРСА ТА ВЕНЕРИ
МАГІЯ СТОСУНКІВ У БУРХЛИВОМУ СЬОГОДЕННІ

ВІД АВТОРА БЕСТСЕЛERA «ЧОЛОВІКИ З МАРСА, ЖІНКИ З ВЕНЕРИ»

Джон Грей пропонує чудові поради
у вирі постійного переосмислення
гендерних ролей у сучасних стосунках.
Книжку «За межами Марса та Венери»
обов'язково мають прочитати всі пари,
які справді хочуть разом зростати
й жити в любові.

Аріелл Форд, автор книжки
«Turn Your Mate into Your Soulmate»

John Grey

BEYOND

MARS AND VENUS

RELATIONSHIP SKILLS FOR TODAY'S COMPLEX WORLD

Джон Грей

ЗА МЕЖАМИ

МАРСА ТА ВЕНЕРИ

МАГІЯ СТОСУНКІВ У БУРХЛИВОМУ СЬОГОДЕННІ

УДК 159.9
ББК 88
Г79

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Published by arrangement with *Folio Literary Management, LLC*.

Перекладено за виданням:
Grey J. *Beyond Mars and Venus: Relationship Skills for Today's
Complex World* / John Grey. — Dallas : BenBella Books, Inc., 2017. — 384 p.

Переклад з англійської *Тетяни Микитюк*

Ілюстрація *Степась Ксенії*

Дизайнер обкладинки *CreaLab (Creative Laboratory)*

Популярне видання

ГРЕЙ Джон

**За межами Марса та Венери.
Магія стосунків у бурхливому сьогодні**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. І. Кривко*
Редактор *Т. О. Небесна*
Художній редактор *Т. О. Волощина*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *В. Є. Македон*

Підписано до друку 10.07.2017.
Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 22.
Наклад 5000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

© John Grey, 2017
© Hemigo Ltd, видання українською мовою, 2017
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017

ISBN 978-617-12-3417-2 (укр.)
ISBN 978-0-06-091594-0 (англ.)

Відгуки про книжку «За межами Марса і Венери»

«Ніхто не говорить про відносини мудріше за Джона Грея. У книжці “За межами Марса і Венери” він пропонує такі необхідні настанови, що допомагають іти шляхом любові у нинішній непростий час».

**Маріанн Вільямсон,
автор бестселерів № 1 за версією New York Times**

«Справжній експерт розуміє, що коли змінюються часи, перевірені методи слід переглянути й оновити. Джон Грей не просто приймає унікальні виклики сучасних відносин — його прийоми та поради зараз не менш корисні, ніж будь-коли досі».

**Джек Кенфілд, автор Chicken Soup for the Soul,
найпопулярнішої за версією New York Times серії
реальних історій, що мотивують і надихають**

«Через двадцять років після виходу його революційної книжки “Чоловіки з Марса, жінки з Венери” Джон Грей відкриває новий всесвіт корисних порад щодо побудови стосунків у книжці “За межами Марса і Венери”. Пропоноване ним бачення любові та близькості у XXI ст. змусять вас переглянути свої уявлення».

**Харві Маккей, автор Swim with the Sharks
Without Being Eaten Alive, бестселера № 1 за версією
New York Times**

«Книжка “Чоловіки з Марса, жінки з Венери” змінила наші погляди на стосунки, а ця версія, абсолютно нова, є шифром для розуміння сучасних, іще складніших відносин. Прочитайте її — і ви та ваш партнер (партнери) не пошкодуйте, що зробили це!»

**Дейв Еспрі, засновник і генеральний директор
Bulletproof та автор книжки The Bulletproof Diet,
бестселера за версією New York Times**

«Кому, як не Джонові Грею, що його креативність надихнула розглянути гендерні відмінності в рамках планетарних термінів Марса і Венери, започаткувавши нескінченну розмову про відмінності між чоловіками і жінками, вийти *за межі Марса і Венери* і зробити цю давню дискусію актуальною для сучасних пар? Усі пари, традиційні й сучасні, дізнаються щось нове про відносини від цього спостережливого мислителя».

Харвілл Хендрікс, доктор філософії, та Хелен ЛаКеллі Хант, доктор філософії, автори книжок *Getting the Love You Want* і *Making Marriage Simple*

«Як досягти справжнього кохання в сучасному напруженому, хаотичному світі? Скільки разів ми намагалися пояснити те, що не піддається поясненню, словами “Ну, знаєте, *чоловіки з Марса...*”? Цей вислів вживається так часто, що вже став частиною популярного жаргону. У цьому суть — чоловіки з Марса, а жінки з Венери. Розуміння того, що традиційні ролі змінилися й еволюціонували, а також здатність пристосуватися до цієї зміни є ключем до успішних відносин. Книга Джона Грея “*За межами Марса і Венери*” описує цю еволюцію з обох точок зору. Приймаючи свої нові ролі, ми всі отримуємо шанс бути побаченими, почутими і стати люблячими у своїх стосунках. Здатність проявляти ці свої невід’ємні складові визначає наші сильні сторони і є необхідною для подолання стресу та підтримання балансу. І як подарунок — більша близькість і більш глибока любов. Я обожнюю цю книгу».

Сюзанн Сомерс

«Відома книга Джона Грея “*Чоловіки з Марса, жінки з Венери*” змінила на краще безліч життів (серед них і моє). Завдяки їй дуже багато людей стали щасливішими. Цей новий посібник пропонує прийоми і поради, які зараз не менш корисні, ніж будь-коли раніше».

Марсі Шімофф, професійний оратор, автор книжок *Happy for No Reason* і *Love for No Reason*, бестселерів № 1 за версією *New York Times*, та співавтор серії *Chicken Soup for the Woman's Soul*

«Джон Грей завжди на крок попереду. Він навчає, спираючись на власне життя, на ті знання, які здобув у власному шлюбі та сім'ї, від своїх численних клієнтів та учасників семінарів. Я досить добре знаю цього чоловіка. Іноді в книжках ви отримуєте набір неперевіраних слів і концепцій. Тут усе справжнє, написане людиною, в якій слова не розходяться з діями і яка використовує кожен день, щоб жити в гармонії з собою. Якщо ви хочете краще зрозуміти себе і додати меду у свої стосунки, ця книга виведе вас на новий рівень».

Арджуна Ардаг, засновник Awakening Coaching та автор книги The Translucent Revolution

«Джон Грей пропонує чудові настанови, що допомагають зорієнтуватися в умовах швидких змін гендерних ролей у наших відносинах. Книжку “*За межами Марса і Венери*” обов'язково мають прочитати всі пари, які справді хочуть зростати разом і жити в любові».

Арієлл Форд, автор книги Turn Your Mate into Your Soulmate

«У новій книжці Джон Грей спрямовує свої зусилля і знання на покращення життя сучасних пар, продовжуючи з того місця, на якому закінчився його класичний посібник. Нова книга Грея здатна змінювати життя. Моє вона змінила».

Барнет Бейн, автор книжки The Book of Doing and Being: Rediscovering Creativity in Life, Love, and Work та режисер фільму «Секрет Мільтона»

«Мудрість, знання і багаторічний досвід Джона Грея справили відчутний вплив на моє здоров'я, мислення та успіх. У цій дивовижній новій книжці він пропонує революційні прийоми поглиблення відвертості та нашої здатності любити. Очевидно, немає нічого важливішого за це».

Марша Відер, генеральний директор Dream University

«Навчаючи кожного з нас підтримувати своїх партнерів у їхніх спробах бути самими собою, книжка “*За межами Марса і Венери*” поглиблює нашу любов і допомагає нам стати якомога кращими партнерами».

Воррен Фаррелл

«Джон Грей провів більше часу на лінії фронту і в траншеях, працюючи з реальними людьми, ніж будь-який автор, ідеолог або вмілий посередник-учитель, відколи двадцять п'ять років тому написав книжку “*Чоловіки з Марса, жінки з Венери*”. Глибоку мудрість, духовне багатство, справжність і практичність “*За межами Марса і Венери*” важко переоцінити. Ще одна обов'язкова для прочитання книжка на багато поколінь!»

Доктор Кен Драк, автор книг *The Secrets Men Keep, The Real Rules of Life, Courageous Aging і Healing Your Life After the Loss of a Loved One, першопроходець у сфері навчання керівників*

«Ми з дружиною прочитали “*Чоловіки з Марса, жінки з Венери*” багато років тому. Ця книжка змінила наше спілкування на краще, і ми перебуваємо у шлюбі вже понад двадцять сім років. Ми завжди рекомендували її знайомим парам. Тепер, прочитавши “*За межами Марса і Венери*”, ми додамо цю надзвичайну книжку до свого списку рекомендованої літератури».

Доктор Іван Міснер, засновник BNI і популярний автор за версією *New York Times*

*З величезною любов'ю і захопленням
присвячую цю книжку своїй доньці Лорен Грей.
Її проникливі думки щодо жінок, які перебувають
у відносинах, надихнули мене на дослідження
багатьох нових ідей у цій праці.*

ЗМІСТ

Вступ	12
1. За межами Марса і Венери	26
2. Від супутників до споріднених душ	42
3. Ваше унікальне <i>Я</i>	59
4. Протилежності притягуються і створюють тривалу пристрасть	84
5. Тестостерон з Марса	113
6. Естроген з Венери	136
7. Ризики прийому гормонів	168
8. Жінки, гормони і щастя	185
9. «Ваш час», «наш час» і «свій час»	207
10. Їй потрібно, щоб її чули, а йому — щоб його цінували	255
11. Його романтичні потреби, її романтичні потреби	281
12. Марс і Венера стають ближчими	305
13. Відносини без скарг	324
Епілог. Спільне зростання пари	345
Подяка	350
Про автора	352

ВСТУП

Я написав книжку *«Чоловіки з Марса, жінки з Венери»* двадцять п'ять років тому, і відтоді вона залишається бестселером. Її прочитали мільйони в усьому світі. Вона продовжує впливати на життя людей п'ятдесятьма мовами у майже 150 країнах. Під час моїх інтерв'ю в різних куточках світу найчастіше мене запитують: «Як змінилася сфера відносин за останні двадцять п'ять років? Чи думки, викладені у вашій книжці, й досі актуальні?»

**Як змінилася сфера відносин за останні двадцять п'ять років?
Чи думки, викладені у вашій книжці, й досі актуальні?**

Коротка відповідь така: світ кардинально змінився, і це відчутно впливає на наші відносини. Невпинне зростання темпів роботи і життя підсилює стрес і у чоловіків, і у жінок. Мільйони жінок активно працюють, а чоловіки перебирають на себе більше домашніх обов'язків, і це позначається на динаміці відносин.

Суттєво змінилося те, що нам потрібно для отримання від стосунків сталого задоволення. І чоловіки, і жінки потребують емоційної підтримки нового типу, якій властива більша щирість, відвертість і самовираження. Час, коли жінка мусила бути покірною і покладатися на чоловіка, а чоловік — самотужки нести тягар відповідальності за забезпечення сім'ї, минув.

Ця зміна відкрила нові дивовижні можливості і для відносин, і для особистості. Люди більш ніж будь-коли досі

можуть бути самими собою і проявляти риси, що виходять за межі їхніх традиційних гендерних ролей. Завдяки цьому й відносини між ними стають відвертішими, ніж будь-коли до цього.

Однак ці зміни пов'язані з новими непростими викликами. Нам слід навчитися проявляти свої чоловічі та жіночі якості у такий спосіб, який знижує рівень стресу, а не підвищує його. До того ж ми маємо навчитися реалізувати нові потреби своїх партнерів, які відповідатимуть нам тим самим.

Певною мірою чоловіки все ще з Марса, а жінки — все ще з Венери, і чимало ідей моєї першої книжки залишаються слухними. Але тепер, коли ми дістали більшу свободу самовираження, нам потрібен новий набір навичок для побудови гармонійних відносин. Книжка *«За межами Марса і Венери»* допоможе вам сформувати ці навички.

Той факт, що жінки в наш час працюють нарівні з чоловіками, а чоловіки більше залучені до виховання дітей, не означає, що чоловіки і жінки — однакові. Наші ролі, поза сумнівом, змінюються, але за біологічною будовою ми все ще дуже відрізняємося. А оскільки чоловіки і жінки різні, ми реагуємо на зміни у наших ролях неоднаково, і наші партнери часто неправильно розуміють і трактують наші реакції. У книжці *«За межами Марса і Венери»* ми детально проаналізуємо наші нові потреби в емоційній підтримці, а також додаткові виклики, що виникають у сучасних відносинах за цих обставин.

**Наші реакції на зміни часто призводять до непорозумінь,
тому що ми різні.**

Ці виклики стосуються самотніх людей не менше, ніж пар, адже зміни у відносинах відображають зміни, які зараз відбуваються з нами як особистостями. Нова інформація, яку ми отримуємо під час мандрівки за межі Марса і Венери, необхідна не лише для романтичних відносин,

а й для нашого особистого щастя та щастя наших дітей. Така інформація допоможе нам стати кращими колегами, і завдяки кращому розумінню інших — успішнішими людьми. Адже самотні ви чи перебуваєте у близьких стосунках, ви завжди маєте справу з представниками протилежної статі.

Якщо ви самотні й шукаєте супутника життя, ця книга допоможе вам бути кращим партнером, коли ви його знайдете. Якщо ви самотні й не шукаєте партнера, ця книга допоможе вам зрозуміти власні емоційні потреби, що дасть можливість знизити рівень стресу і відчувати більше радості.

**Ця нова інформація необхідна як для романтичних стосунків,
так і для нашого власного щастя.**

Чимало самотніх людей прагнуть одружитися, і стільки ж подружніх пар сумують за свободою і тим хвилюванням, яке відчували до одруження. Але незалежно від наявності відносин, життя у наш час може бути складнішим, ніж будь-коли раніше. І не лише у матеріальному вимірі. Адже ми прагнемо тепер і вищого рівня емоційного задоволення, а коли не досягаємо його, відчуваємося більш розчарованими.

Ми є свідками кардинальної зміни контексту наших відносин. Спроби побудувати успішні стосунки за допомогою навичок та інформації, які ґрунтуються на багатовіковій історії традиційних відносин, будуть недостатніми і неефективними.

І для чоловіків, і для жінок надавати підтримку нового типу, необхідну для побудови оптимальних відносин, — завдання не з простих. Більшість чоловіків не мають прикладів надання такої підтримки. У мене їх точно не було. Ми вчилися будувати відносини, спостерігаючи за своїми батьками, які у кращому випадку майстерно відтворювали стару модель стосунків, але не нову. Наші батьки могли реалізувати більшість очікувань наших матерів від відносин, щодня йдучи на роботу і забезпечуючи сім'ю.

Наші батьки могли реалізувати більшість очікувань наших матерів від відносин, щодня йдучи на роботу і забезпечуючи родину.

Жінкам теж нізвідки взяти приклади ані для забезпечення собі тієї підтримки, якої вони потребують у наш час, ані для надання необхідної підтримки чоловікам. Набуття ефективних комунікативних навичок, що дають можливість попросити про більше, не було частиною програми виховання жінок. Якщо чоловік виконував свою роль годувальника, дружині більше нічого було просити. Якщо не виконував, їй залишалося лише скаржитись і бурчати, що, ясна річ, не сприяло близькості.

Ми знаходимо сучасні приклади для наслідування у ситкоммах і фільмах, які чудово виконують розважальну функцію, але не показують нам шлях до створення гармонійних відносин, часом складний і тернистий. Ми сміємося з дій і розмов персонажів популярного ситкому «Сучасна сім'я», які в дещо гротескній формі відображають наш сучасний досвід і проблеми, а в останні п'ять хвилин усі якимось незбагненим чином доходять порозуміння і відчують радість і любов одне до одного. Це шоу показує результати, яких ми прагнемо, але не практичний процес трансформації.

Ми ототожнюємо себе з персонажами класичних романтичних фільмів, таких як «Коли Гаррі зустрів Саллі», «Титанік», «Щоденник» і мій улюблений «Одного дня», й бачимо глибоке кохання, яке стає можливим, коли зникає напруження нерозділених почуттів. Ми переконуємося у можливості досягнення щастя і задоволення, що виникає, коли персонажі долають перешкоди на шляху до справжнього кохання. Ми відчуваємо всім серцем те, що бачимо на великих екранах, і хочемо пережити це у своєму житті. Але у фільмах не показано, що відбувається далі, коли реалії повсякдення вступають у свої права.

Наші уявлення про нові відносини породжені телебаченням і фільмами, в яких романтичні стосунки показані нереалістично.

Ми уявляємо собі, що персонажі живуть щасливо до самої смерті, але нам не показують, як це відбувається. На певний час нас надихає споглядання таких можливостей, але зрештою конфлікт між мріями і дійсністю повертає нас на землю. Щоб прожити життя в любові, щоб разом зміцнювати свою любов, необхідні нові навички, про які не згадують у фільмах.

Чоловікам не показують, як, надаючи турботу і позитивний зворотний зв'язок, можна допомогти жінці проявити свої кращі риси, як разом приймати рішення, коли вона дотримується іншої думки, як організовувати спільне дозвілля, коли в одного з партнерів більше професійних обов'язків, як планувати побачення і як не чекати до останнього, щоб повернути у відносини романтику, або ж як розв'язувати суперечки і прислухатися до почуттів партнерки, не виправдовуючись при цьому.

Жінкам не показують на практиці, як заохотити партнера проявляти свої кращі риси, як задовольнити його потреби, що відрізняються від їхніх власних, як без скарг розповісти про свої потреби, зрештою, як відіграти свою роль у створенні міцних стосунків. У фільмах романтичний герой завжди говорить правильні речі, а героїні достатньо лише на них відповідати. У реальному житті відповідальність за романтичні стосунки не лежить на плечах одного з партнерів — це дорога із двостороннім рухом.

У реальному житті відповідальність за романтичні стосунки не лежить на плечах одного з партнерів — це дорога із двостороннім рухом.

Перетворення на людину, яка знає власні потреби і здатна задовольнити потреби свого партнера, вимагає часу.

Але ви можете почати цей шлях уже зараз. Не варто чекати, поки до вас приєднається ваш теперішній чи майбутній партнер. Для зміни відносин достатньо змінитися одному з вас. Коли одна людина стає кращим партнером, врешті-решт її супутник іде за нею.

Після того, як я написав «*Чоловіки з Марса, жінки з Венери*», впродовж багатьох років мене запитували: «Як переконати мого партнера прочитати цю книгу?»

Моя відповідь: не робіть цього. Спроби переконати партнера прочитати цю книгу можуть навести його на думку, що він недостатньо хороший, і він почне виправдовуватись. Натомість прочитайте цю книгу самі й застосуйте інструменти, які допоможуть вам стати щасливішими, не змінюючи нічого у своєму партнері. Ймовірно, ваш партнер зрештою зацікавиться і захоче дізнатися, що ви читаете.

Порада стосується й цієї книжки. Слід зосередитись на тому, щоб змінити себе, а не партнера. Доки ваше щастя залежатиме від того, чи зміните ви свого партнера, йому буде складніше змінюватись і зростати. Так само, як і вам, йому потрібна свобода бути собою.

Іноді даючи більше, ми отримуємо більше, але в деяких випадках ми отримуємо більше, коли робимо менше. Коли ми даємо більше тому, що отримуємо недостатньо, існує ризик, що таким чином ми насправді намагаємося змінити партнера, а це не дасть бажаного результату. Ваш партнер сприймає це як маніпуляцію, а не як підтримку!

Коли ви віддаєте більше, щоб змінити партнера, це сприймається не як підтримка, а як маніпуляція.

Немає нічого поганого в тому, щоб хотіти більшого від відносин, але ви не досягнете цього, якщо намагатиметесь змінити свого партнера. Коли ви не отримуєте достатньо від відносин, перший крок — вкладати менше у партнера і більше в себе. Замість того щоб намагатися змінити партнера,

змінить себе. Зміни у вас спонукатимуть вашого партнера проявити себе з іншого боку. Змінюючи свою поведінку, ви завжди отримуєте інший результат, але змінивши свої почуття, ви будете вражені. З книги «*За межами Марса і Венери*» ви дізнаєтесь про нові стратегії зміни своїх почуттів, які заохотять вашого партнера проявити свої найкращі риси. Якщо ви розвинете свою здатність знаходити щастя у власному житті, не вимагаючи змін від партнера, ви зможете давати більше і зрештою — більше отримувати.

Якщо ви знайдете спосіб бути щасливими, не вимагаючи змін від партнера, ви зможете давати більше і почуватися при цьому щасливішими.

Доволі часто пари, в яких виникають труднощі у відносинах, мають довгий список обґрунтованих скарг. У такому випадку єдиним рішенням для обох сторін є відійти від взаємних звинувачень і взяти на себе відповідальність за свою роль у проблемах. Коли наше щастя залежить від партнера, нам залишається лише звинувачувати його. Пари часто втягаються у пошуки винного, які дещо нагадують тенісний матч: її щось засмучує — він починає виправдовуватись... і засмучується через неї. І вони продовжують перекладати провину одне на одного. Єдиний вихід — припинити звинувачувати партнера і знайти новий спосіб повернути любов. Саме цього покликана навчити вас книжка «*За межами Марса і Венери*». Вона дасть вам нові знання, необхідні для побудови відносин на основі взаємної підтримки і відсутності скарг.

Коли ви почуваетесь задоволеними, ви можете дати більше. Якщо ваше серце буде повністю відкрите і ви володітимете новою гендерно специфічною інформацією про потреби свого партнера, ви не лише почуватиметесь більш задоволеними, а й допоможете партнерові краще реагувати на ваші нові потреби. Прохання про більше

рідко дають результат, коли ви незадоволені тим, що отримуєте. Але, що іще важливіше, прохання про більше цілком безрезультатні, коли ваш партнер не отримує того, що йому потрібно.

**Прохання про більше безрезультатні, коли ваш партнер
не отримує того, чого потребує.**

Ваш перший крок до покращення стосунків — знову навчитися відкриватись, незалежно від змін у вашому партнерові. Другий крок — відчувати, говорити або робити те, що у ваших силах, аби допомогти йому. Якщо ви даватимете йому те, що йому потрібно, він буде значно більше схильний відповідати вам тим самим. Ваш третій крок — просити про більше поступово, щедро віддячуючи партнерові за те, що він дає. Це ваша формула успіху. Очікувати більшого, не збільшивши свій внесок, — це формула поразки. До того ж, сподіваючись отримати дуже багато і дуже швидко, ви шкодите власним зусиллям.

Багато жінок переконані, що вони вже віддають більше і не отримують нічого взамін. Часто причина полягає у тому, що жінки дають своїм партнерам не те, чого ті найбільше потребують. Без нової інформації жінка інстинктивно надає таку підтримку, якої хоче сама, а не ту, якої насправді потребує її партнер. Без глибокого розуміння відмінностей між думками і почуттями чоловіків та жінок її зусилля залишаються неоціненими, тому що вона нездатна надати нову підтримку, якої потребує сучасний чоловік.

Так само більшість чоловіків вважають свій внесок значним, бо вони часто дають більше, ніж їхні батьки. Але оскільки в наш час потреби жінок змінилися, відтворювати поведінку і підходи батьків щодо турботи недостатньо, аби зробити свою партнерку щасливою.

Чоловіки попередніх поколінь проявляли турботу, яка задовольняла потреби жінки у виживанні та безпеці. Але

сучасній жінці потрібне інше вираження любові, яке реалізує її емоційну потребу в прийнятті, близькості, романтиці, відвертому спілкуванні, повазі на рівних, а також більшу потребу в незалежності та самовираженні. Для кращого розуміння я називаю цей новий вид підтримки «особистою любов'ю».

У наш час жінкам потрібна підтримка нового виду, яка задовольнятиме їхню потребу в особистій любові.

Чоловіки також мають нові емоційні потреби, хоч і дещо іншого ґтибу. Вони прагнуть почуватися успішними і знати, що їх цінують за їхні спроби реалізувати емоційні потреби своєї партнерки, водночас реалізуючи власні потреби в більшій незалежності та самовираженні. Раніше чоловік міг почуватися успішним, забезпечуючи добробут сім'ї, але зараз у нього інші запити: відчувати, що йому довіряють, його люблять і цінують за намагання надавати нову необхідну емоційну підтримку своїм дружині та дітям. Я називаю цю нову вимогу потребою чоловіка в «особистому успіху». Йому потрібен позитивний відгук, завдяки якому чоловік знатиме, що його спроби підтримувати сім'ю не лише на матеріальному, а й на емоційному рівні успішні.

У наш час чоловіки потребують підтримки нового виду, яка задовольняє їхню потребу в особистому успіху.

У книзі «*За межами Марса і Венери*» ми детально розглянемо нові й до того ж різні емоційні потреби сучасних чоловіків і жінок у більш особистісних любові та успіху. Ця інформація необхідна для побудови відносин без скарг, адже лише розуміючи, що є найважливішим для реалізації вашого партнера, ви можете спрямувати свою енергію на забезпечення йому тієї любові та підтримки, яку він найбільше цінуватиме і якою найбільше дорожитиме.

**Розуміючи, що є найважливішим для реалізації вашого партнера,
ви можете ефективніше спрямовувати свою енергію та любов.**

Після прочитання цієї книжки присвятить кілька місяців практичному застосуванню отриманої інформації — ви почуватиметесь щасливішими і краще даватимете собі раду зі стресом незалежно від змін у вашому партнерові. Наступним кроком буде поступове надання трохи більшої любові та підтримки відповідно до конкретних потреб вашого партнера в *особистій любові* або в *особистому успіху*. Нарешті, коли ви даватимете своєму партнерові те, чого він потребує, ви зможете застосувати свої нові навички і попросити про більше — малими порціями, водночас щедро його винагороджуючи.

І чоловікові, і жінці у відносинах спочатку потрібно знайти власне щастя, яке не залежатиме від змін у його (її) партнерові. І той, хто не має пари, теж має знайти своє щастя, яке не залежатиме від того, чи знайде він або вона для себе ідеального партнера. Якщо ви самотні, під час цього першого кроку з посилення самодостатності припиніть шукати ідеальну людину, а натомість удосконалюйте свої нові навички побудови відносин, накопичуючи позитивний досвід побачень. Значно легше розвинути нові навички, коли ви мало чим ризикуєте. Змінивши намір — з пошуку ідеального партнера на набуття приємного досвіду, — ви позбудетесь надмірної перебірливості або критики щодо людей, з якими відпрацьовуватимете свої нові навички.

**Змінивши свої наміри і вирішивши просто накопичити
позитивний досвід побачень, ви зможете з приємністю
відпрацьовувати свої нові навички.**

Щоб почуватися щасливими і задоволеними своїми відносинами, спочатку слід досягти відчуття щастя і задоволеності власним життям. Нерозумно покладатися на

близькі стосунки як на єдине джерело задоволення. Коли ми створюємо життя, в якому багато друзів, рідних, занять спортом, якісної їжі, змістовної праці та суспільно корисних дій, а також безліч можливостей для веселощів, розваг, навчання, особистісного зростання і духовної відданості, любовні стосунки зроблять нас іще щасливішими. Щоб переживати справжнє кохання у відносинах у наш час, треба знайти основу для щастя в реалізації інших потреб, відокремлених від потреби у близьких стосунках.

Щоб почуватися задоволеними у близьких стосунках, треба спершу знайти основу для щастя в реалізації інших потреб, не пов'язаних із партнером.

Чимало людей помилково вважають, що зовнішній успіх автоматично гарантує особисте щастя. Але це не так. Для його досягнення необхідні любов і нові навички побудови відносин. Якщо успіху достатньо для щастя, чому в бульварній пресі так багато розповідей про відомих, і успішних людей, які то виходять з реабілітаційних центрів, то повертаються до них? Чому так багато успішних людей розлучені, самотні або не спілкуються зі своїми дітьми? Чому багаті не застраховані від симптомів нещастя — депресії, тривоги, безсоння?

Взявши на себе більшу відповідальність за власне щастя, ви зможете безперешкодно забезпечувати своєму партнеру особисту любов і підтвердження особистого успіху, необхідні для розквіту ваших відносин. Поки ми не відчуємо задоволення, яке досягається завдяки вираженню особистої любові та особистого успіху і поглибленню близькості, ми не зможемо його собі уявити. Неможливо дізнатись, як смакує якісне морозиво, поки ви його не скуштуєте. Багато чоловіків та жінок у наш час заблукали у коловороті сучасного світу, який переконує їх, що більша кількість грошей або речей зробить їх щасливішими, і вони не здатні усвідомити силу любові.

Важко уявити собі силу особистої любові,
поки ви не відчуєте її на собі.

Я пригадую момент, коли вперше усвідомив силу і цінність особистої любові. Авжеж, я завжди кохав свою дружину і знаходив втіху в цьому коханні, але я не розумів, наскільки важливо дарувати особисту любов. Я продовжував надавати надмірне значення зароблянню грошей, щоб бути добрим годувальником і щоб мене любили за це.

Одного дня, на шостому році нашого шлюбу, після любовців я сказав Бонні: «Секс був чудовий. Такий, як на початку».

Після паузи, яка тривала довше, ніж я очікував, Бонні відповіла: «Мені він здався кращим, ніж на початку».

Тоді я запитав: «Справді? Чому ти так думаєш?»

Вона сказала: «На початку любовці були чудові, але ми насправді не знали одне одного. Зараз, після шести років, ти бачив усе, що в мені є найгіршого і найкращого. І ти продовжуєш мене обожнювати. Завдяки цьому секс значно кращий».

У цей момент я усвідомив, що секс став більш наповненим завдяки близькості, якої ми досягли за перші шість років. Для мене це було важливим відкриттям. Секс дає можливість відчутти глибоку любов до партнера, особливо чоловікам. Але після багатьох років вираження більш особистісної любові секс стає лише одним з її проявів. Завдяки новій інформації про задоволення сучасних потреб в особистій любові та успіху, наведеній у книжці «*За межами Марса і Венери*», ви дізнаєтесь, що існує безліч способів відчутти близькість, і секс — лише один із них.

Після тридцяти одного року в шлюбі я продовжую відчувати близькість і глибоку любов до своєї дружини, і не лише у спальні, а й через часті обійми, тепло, взаємну підтримку та доброзичливе і підбадьорливе спілкування, а також завдяки веселим побаченням і часу, проведеному

із нашими дітьми й онуками. Для мене секс перестав бути єдиним способом відчутти любов до Бонні. Секс став одним із численних способів, за допомогою яких ми переживаємо і проявляємо любов одне до одного.

Є багато способів відчутти близькість, і секс — лише один із них.

Слова моєї дружини про те, що через шість років секс став кращим, допомогли мені зрозуміти, що саме любов зробила його таким наповненим. Того дня я усвідомив силу особистої любові та її здатність дарувати більше задоволення. Коли я помітив, що мій характер цінують більше за фізичну або матеріальну підтримку, я навчився цінувати власну здатність дарувати любов так само, як і здатність заробляти гроші.

Завдяки цьому розумінню чоловік ширше відкриває своє серце. Йому вже не треба відмовлятися від усіх своїх бажань і прагнень, щоб надавати фінансову підтримку своїй дружині та сім'ї. Оскільки вони розділяють фінансову відповідальність, у нього з'являється свобода відкривати силу свого серця, а не тільки гаманець. Тепер чоловік може не лише працювати, а й повноцінно жити.

Коли жінка цінує особисту любов чоловіка, він виказує силу свого серця, а не лише можливості гаманця.

Чимало чоловіків не одружуються саме через сумніви в тому, що жінка залишатиметься щасливою у стосунках. Такі чоловіки не знають про свою внутрішню здатність дати сучасній жінці те, що їй потрібно. Без цих нових навичок пристрась у шлюбі зникає; чоловік залишає спроби зробити свою партнерку щасливою, а жінка перестає сподіватися на його любов і підтримку.

Завдяки новому розумінню сучасної жінки чоловік знає, що він може дати, а чого ні. Він не бере на себе відповідаль-

ність за її щастя, тому не переживає поразку щоразу, коли вона засмучена або нещаслива. Завдяки цій інформації у тих випадках, коли від нього мало що залежить, чоловік може не ускладнювати ситуації й терпляче дозволити їй відшукати шлях до кохання. В інші моменти, коли жінка відкрита для його любові, чоловік знає, як зробити її щасливішою.

У наш час дуже багато жінок не хочуть виходити заміж через розчарування у чоловіках. Ці жінки прагнуть отримати від партнера таку особисту любов, якої їм не здатні забезпечити подружки чи вони самі. Не знаючи, як цього досягти, жінки відмовляються від спроб. Але завдяки новій інформації, поданій у цій книжці, жінка матиме доступ до своєї жіночої здатності одержувати бажане, а її чоловік відкриє для себе власну внутрішню здатність давати те, чого потребує жінка, водночас отримуючи у відповідь те, що необхідно йому.

Часто наводять таку цитату з Джимі Хендрікса: «Коли сила любові здолає любов до сили, у світі запанує мир». Я особисто вірю, що люди, які шукають і плекають у своєму домі силу любові, — це нові герої нашого часу.

Коли сила любові здолає любов до сили, у світі запанує мир.

Значно легше скидати бомби, ніж відкинути своє его і знайти любов. Значно легше уникнути болю від розбитого серця, тікаючи від любові. Але ті, хто не залишає спроб, — найшляхетніші, і вони заслуговують на більшу любов та підтримку, навіть тоді — й особливо тоді, — коли припускаються помилок.

Сьогодні всі ми сподіваємося більшого — від свого життя і від своїх відносин.

Гарна новина — ми *можемо* отримати більше. Але спочатку слід цього навчитися.

1

ЗА МЕЖАМИ МАРСА І ВЕНЕРИ

Книга «*Чоловіки з Марса, жінки з Венери*» вивчала найпоширеніші виклики і непорозуміння, що виникають між чоловіками і жінками, та пропонувала рішення для світу, яким він був двадцять років тому. Відтоді наші відносини кардинально змінилися — ми маємо більшу, ніж будьколи, свободу виходити за тісні рамки чоловічих і жіночих стереотипів. Внаслідок цього звичні якості та характеристики Марса і Венери, приписувані чоловікам і жінкам, не проявляються так чітко, як раніше.

Наші потреби змінилися — і в особистому плані, і в плані відносин з іншими. Оскільки ми не знаємо про цю зміну потреб і не маємо уявлення про те, як їх задовольнити, ми відчуваємо посилення стресу і незадоволення своїми стосунками і життям загалом. Нам потрібна нова інформація, яка враховує наш вихід за межі попередніх концепцій Марса і Венери, відмінності між чоловіками і жінками та виклики, що виникають через брак позитивного підходу до цих відмінностей.

Численні ідеї книжки «*Чоловіки з Марса, жінки з Венери*» багато в чому й досі залишаються актуальними, але їх слід оновити й адаптувати до нових викликів. Ідеї щодо Марса і Венери стали частиною поп-культури і допомогли

мільйонам чоловіків та жінок навчитися краще виражати свої думки, але, з плином часу і з набуттям книжкою популярності, ці думки стали розмитими, зазнали спрощення і звуження, ба навіть перекручення.

Чимало людей, які не читали «*Чоловіки з Марса, жінки з Венери*», помилково вважають, що ця назва вказує на неможливість для нас знайти порозуміння через надто великі відмінності. Це зовсім не так. Коли ми стикаємося з відмінностями, які є спільними для багатьох, і можемо розглядати їх у позитивному і логічному ключі, наше спілкування покращується. Саме лише розуміння відмінностей не є магічним способом розв'язання всіх проблем, але ефективно спілкування може покращити будь-яку ситуацію.

**Погляд на відмінності між нами, який дає змогу побачити,
у чому їх сенс, є основою ефективної комунікації.**

Перш ніж перейти до нових аспектів Марса і Венери, важливо повторити основні принципи, що були розглянуті в книжці «*Чоловіки з Марса, жінки з Венери*». Нижче перелічено дванадцять ключових чинників, які зазвичай призводять до непорозумінь між чоловіками і жінками у традиційних відносинах. Однак у складному сучасному світі, в якому жінки перебирають на себе чоловічі ролі, вони автоматично виявляють у собі багато тенденцій Марса. Так само і чоловіки, які починають виконувати в домі традиційно жіночі функції, можуть побачити у себе риси, притаманні Венері. Читаючи цей список, подумайте про те, які з цих рис краще описують вас. У чому ви та ваш партнер з Марса, а в чому — з Венери?

Чоловіки і жінки завжди по-різному проявляли ці тенденції Марса і Венери, але, як ви, мабуть, помітили, з кожним роком дедалі більше жінок проявляють чоловічі риси і дедалі більше чоловіків — жіночі. Це зумовлено тим, що

в цьому списку описано лише *тенденції* Марса і Венери. Кожна особистість є їх унікальним поєднанням. І жодне поєднання не буває правильним або неправильним.

Чинник	Тенденції Марса	Тенденції Венери
1. Цінності	Самодостатність	Спільність
Марс цінує незалежність, досягнення та успіх. Пріоритетом є здатність досягати змін. Венера цінує спільність, турботу та взаємозалежність у відносинах. Її пріоритет — отримання і вираження любові		
2. Боротьба зі стресом	Відійти	Встановити зв'язок
Жителі Марса у стресових ситуаціях повертаються у свою «печеру», щоб відновити запас енергії. Вони використовують цей час для того, щоб відволіктися від проблем і підсвідомо знайти спосіб їх розв'язання. Жительки Венери долають стрес, обговорюючи проблеми із близькими, шукаючи емпатії та підтримки		
3. Надання підтримки	Дотримується справедливості	Дає якомога більше
На Марсі надають стільки підтримки, скільки вважають за правильне, після чого розслабляються й очікують такої самої підтримки у відповідь. На Венері надають якомога більшу підтримку, але часто віддають більше, ніж отримують, і тому почуваються спустошеними, а згодом і ображеними		
4. Прояви любові	Циклічні	Сталі
«Марсіанці» зближуються, відтак віддаляються, щоб розширити свій простір і повернутися назад сповненими любові. «Венеріанки» відчувають більшу потребу в постійному переживанні близькості, зв'язку й відвертості		
5. Оцінювання заслуг	Мислить масштабно	Цінує численні невеликі знаки уваги
На Марсі бали присуджують виходячи з розміру знаків уваги і, даруючи тридцять дві троянди, очікують на тридцять два бали. На Венері маленькі знаки уваги так само важливі, як і великі. Там дають один бал за кожен вияв любові. Одержавши тридцять дві троянди, там присуджують один бал. І за одну троянду — також один. Щоб набрати тридцять два бали, Марсові доведеться подарувати по одній троянді тридцять два рази		
6. Настрій	Стійкий	Коливається
На Марсі настрої традиційно стабільний. Його мешканцям потрібно менше запевнень у коханні, але їхня потреба в близькості то зменшується, то зростає. Вони віддаляються і повертаються на місце, наче гумка		

Чинник	Тенденції Марса	Тенденції Венери
На Венері настрій підноситься і спадає, мов хвилі. Її мешканкам потрібно більше запевнень у любові. Сумнівні і негативні почуття автоматично перетворюються на позитивні за наявності розуміння і прийняття		
7. Причини для спілкування	Практичні	Встановлення зв'язків
На Марсі розмовляють для того, щоб розв'язувати проблеми або отримувати інформацію для досягнення певних цілей. На Венері розмовляють, щоб розв'язувати проблеми, а також, щоб відчувати зв'язок і емпатію		
8. Потреби	Прямолінійні	Непрямолінійні
Жителі Марса прямолінійні, вони висловлюють свою думку і просять про те, що їм потрібно. Жительки Венери дотримуються «золотого правила» і дають іншим те, що хочуть мати самі. Вони очікують, що їхні потреби реалізовуватимуть без прохань з їхнього боку		
9. Близькість	Секс	Романтика
«Марсіанці» хочуть мати партнера, якому секс настільки ж потрібний і цікавий, як і їм (у цьому вони відрізняються від попередніх поколінь). Секс допомагає їм відчувати любов. На Венері інші прояви любові так само важливі, як і те, що відбувається в спальні. Любов допомагає «венеріанкам» відчутти сексуальний потяг		
10. Розв'язання проблем	Вживає заходів	Цінує підтримку
Коли жителі Марса стикаються з великою проблемою, вони відразу вживають заходів або, якщо нічого не можуть зробити, залишають усе як є, поки не з'явиться відповідна нагода. Жительки Венери говорять про проблему, щоб заручитися підтримкою і разом прийняти виклик		
11. Помилки	Коригує свої дії	Дає більше
Припустившись помилки, жителі Марса розмірковують про те, що зробили або чого не зробили, і після цього обирають шлях розв'язання проблеми. Коли жительки Венери припускаються помилки, вони виявляють глибшу емпатію і каються, думають про те, як дати більше, щоб виправити провину або покращити ситуацію		
12. Щастя	Орієнтоване на цілі	Орієнтоване на відносини
«Марсіанці» почувуються найщасливішими, коли досягають важливих цілей. Подолання перешкод надає їм неабияке задоволення і відчуття гордості. «Венеріанки» почувуються найщасливішими, коли реалізується їхня особиста потреба в любові. У такому разі вони можуть вільно і радісно дарувати свою любов і підтримку, вірячи, що отримають у відповідь те, чого потребують		

У випадку з вашими стосунками може здаватися, що зараз усе навпаки: і *жінки* — з Марса, а *чоловіки* — з Венери. Або ж у ваших відносинах чоловіки досі з Марса, а жінки — з Венери.

У будь-якому разі ширша поінформованість про наші характерні тенденції допомагає краще підготуватися до них у тих випадках, коли вони проявляються. У наступних розділах ми розглянемо, як ці тенденції могли змінитись і як вони можуть відрізнятись для вас, а також надамо нову інформацію, що підтримуватиме вас і ваші відносини незалежно від того, наскільки ви ідентифікуєте себе з тією чи іншою групою тенденцій.

Зміна ролей

Те, що дедалі більше чоловіків і жінок демонструють протилежні гендерні тенденції, добре, бо це означає, що ми відчуваємо більшу свободу бути тими, ким ми є насправді, незалежно від суспільних очікувань. Але, відкинувши традиційні ролі Марса і Венери, у деяких випадках ми відмовляємося від однієї ролі лише для того, щоб перейняти іншу, не менш обтяжливу.

Відкинувши наші традиційні ролі Марса і Венери, в деяких випадках ми відмовляємося від однієї ролі лише для того, щоб перейняти іншу, не менш обтяжливу.

Багато жінок у наш час надто далеко перейшли на свою чоловічу сторону і як наслідок — скаржаться на стрес, виснаження, пригнічення або нездатність просто розслабитись і насолоджуватись життям.

Джоан — адвокат у великій юридичній фірмі. Вона часто почувається знервованою через надмірну кіль-

кість справ і не може розслабитись, коли повертається додому. Джоан заробляє більше, ніж її чоловік Джек, тому вони вирішили, що він працюватиме неповний робочий день і залишатиметься вдома, щоб доглядати за дітьми. Подружжя люблять і підтримують одне одного, але, як це часто буває, в їхніх стосунках зникла пристрасть.

Джоан вважала, що гендерні відмінності не мають жодного значення. Під час зустрічі на невеликій вечірці я розповів їй, що пишу нову книжку.

Джоан сказала: «“Чоловіки з Марса, жінки з Венери” — це точно не про мене. Я не вважаю, що чоловіки і жінки настільки різні».

Джек на це відповів: «Я думаю, в ній багато правильних речей. Якщо ви зміните назву на “Жінки з Марса, чоловіки з Венери”, гадаю, вона ідеально описуватиме наші відносини. Ми **дуже** різні!»

Пізніше я поспілкувався із Джеком сам-на-сам і запитав у нього: «У чому відмінність між вами і вашою партнеркою?»

Джек засміявся: «Їх сотня. Я прочитав книжку “Чоловіки з Марса...”, і моя дружина точно з Марса. Ви кажете, що жінки більше прагнуть спілкування, але коли Джоан повертається додому, вона надто зайнята, щоб спілкуватись, а коли вона все-таки спілкується, то прагне рішень. Вона не хоче просто розповідати про свій день.

Встановлювати зв'язки прагну я. Я хочу поговорити про свій день, але коли намагаюся це зробити, вона стає нетерплячою або перебиває мене своїми рішеннями і пропозиціями і не може просто послухати. Джоан каже, що я не повинен відчувати того, що відчуваю.

Коли справа стосується романтики, тепла, обіймів, їй до цього байдуже. Здебільшого, будучи вдома, вона сидить у кімнаті, дивиться новини або працює через

Інтернет. У нас практично немає особистого життя, а її це, схоже, не турбує.

У нас не було б навіть соціального життя, якби я не наполягав. Виділяти час для нас двох — це наче виривати зуб».

У відносинах Джоан і Джека ми спостерігаємо крайній прояв зміни ролей, але схожі трансформації ролей і потреб у наш час набули значного поширення. Звільнившись від застарілих соціальних очікувань, люди тепер більше здатні прийняти чоловічі й жіночі якості в собі та у потенційному партнерові. Чоловіки, як правило, більше підтримують жінок, які роблять кар'єру, а жінки охоче підтримують чоловіків, амбіції яких пов'язані радше з покликом серця, аніж із зароблянням грошей, — часто це означає більше часу для батьківства і побудови якісних відносин.

**Звільнившись від застарілих суспільних очікувань,
люди тепер більш здатні прийняти як чоловічі, так і жіночі
свої якості.**

Завдяки такій відкритості до змін чоловіки і жінки більш гнучкі у прийнятті різних ролей, що відповідають їхнім фінансовим потребам, віку, формату відносин або особистим уподобанням. Коли жінки переймають більше традиційно чоловічих ролей, що сприяють вираженню маскулітних якостей, це змінює певні ділянки їхнього мозку і впливає на гормони, які виробляє їхній організм. Дослідження нейропластичності, проведені впродовж останніх десяти років, показують, що наша повсякденна діяльність змінює наш мозок, який, у свою чергу, стимулює вироблення різних гормонів у нашому тілі.

Більшість традиційно чоловічих професій стимулює вироблення чоловічих гормонів. Робота на будівництві або захист клієнта в залі суду стимулює високий рівень тесто-

ПРО АВТОРА

Джон Грей — експерт з відносин № 1 у світі. Автор революційної книжки про відносини «*Чоловіки з Марса, жінки з Венери*» — бестселера на всі часи. Його численні книжки про здоров'я і відносини розійшлися накладом понад 50 мільйонів примірників 45 мовами у 150 країнах. Упродовж останніх сорока років Джон Грей допоміг мільйонам людей поліпшити свої відносини, спілкування та здоров'я. Він дотримується власних порад і перебуває у щасливому шлюбі вже 31 рік.

Джон регулярно дає майстер-класи і читає лекції у різних куточках світу, допомагаючи чоловікам та жінкам навчитися краще розуміти і поважати притаманні їм відмінності в особистих та професійних відносинах. Його підхід поєднує конкретні техніки спілкування і корисні дієтичні поради, які забезпечують «хімію мозку і тіла», необхідну для сталого здоров'я, щастя і романтики. Його численні книжки, блоги та безкоштовні онлайн-семінари на сайті *MarsVenus.com* пропонують практичну інформацію про покращення відносин на всіх етапах життя і кохання. Популяризатор ідей здоров'я та оптимальної роботи мозку він також пропонує природні методи лікування депресії, тривоги та стресу, які підвищують рівень енергії, лібідо, гормональний баланс, а також покращують сон.

Неодноразово був гостем у *The Oprah Winfrey Show*, а також у *The Dr. Oz Show*, *The Today Show*, *CBS This Morning*, *Good Morning America*, *The Early Show*, *The View* тощо. Про нього писали видання *Time*, *Forbes*, *USA Today* і *People*.

Джон Грей живе в Північній Каліфорнії зі своєю дружиною Бонні. У них три дорослі доньки та четверо онуків. Він ретельно дотримується власних порад щодо підтримання здоров'я і побудови відносин.