

IL NUOVO
JOHN GRAY

AUTORE DI
**GLI UOMINI VENGONO DA MARTE
LE DONNE DA VENERE**

**OLTRE
♂ MARTE E
VENERE ♀**

**TRUCCHI E CONSIGLI
PER LE RELAZIONI DI COPPIA
NEL MONDO DI OGGI**

Rizzoli

John Gray

Oltre Marte e Venere

Trucchi e consigli per le relazioni
di coppia nel mondo di oggi

Traduzione di Rosa Prencipe

Rizzoli

Titolo originale dell'opera
Beyond Mars and Venus

© 2017 by John Gray
Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and
Susanna Zevi Agenzia Letteraria

© 2017 Rizzoli Libri S.p.A. / Rizzoli
ISBN 978-88-17-09793-2

Prima edizione: novembre 2017

Realizzazione editoriale: NetPhilo, Milano

Oltre Marte e Venere

*Questo libro è dedicato a mia figlia Lauren Gray,
con immenso amore e ammirazione.
Le sue intuizioni riguardo alle donne
nei rapporti sentimentali mi hanno ispirato
a sviluppare molti dei concetti
presenti in queste pagine.*

Introduzione

Sono trascorsi venticinque anni da quando ho scritto *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere*, un testo che è un bestseller da allora e che ha avuto milioni di lettori in tutto il mondo. Le sue idee, tradotte in cinquanta lingue, continuano a ispirare la vita delle persone di oltre centocinquanta Paesi. Nel corso delle mie interviste in giro per il mondo, le domande che mi vengono rivolte più di frequente sono queste: «Come sono cambiate le relazioni negli ultimi venticinque anni?» e «Le idee esposte nel suo libro sono valide ancora oggi?».

«Come sono cambiate le relazioni
negli ultimi venticinque anni?»
«Le idee esposte nel suo libro
sono valide ancora oggi?»

Risposta breve: il mondo è cambiato in maniera drastica, con effetti significativi sulle nostre relazioni. Il ritmo sempre più frenetico del lavoro e degli stili di vita ha compor-

tato un aumento dello stress sia per gli uomini che per le donne. E con l'ingresso di milioni di donne nel mondo del lavoro, mentre gli uomini si assumono sempre maggiori responsabilità nell'ambito domestico, le dinamiche delle relazioni si sono modificate.

È cambiato radicalmente ciò di cui abbiamo bisogno, nelle nostre relazioni, per sperimentare una gratificazione duratura. Tanto gli uomini quanto le donne ambiscono a un nuovo genere di sostegno emotivo dove ci sia più spazio per l'autenticità, l'intimità e l'espressione individuale. Sono finiti i tempi in cui alla donna veniva chiesto di essere dipendente dall'uomo, e all'uomo di essere l'unico a mantenere la famiglia.

Da questo cambiamento sono scaturite nuove incredibili opportunità, sia per le relazioni sia per gli individui. Le persone possono permettersi di essere se stesse come mai prima d'ora e di far proprie caratteristiche che non rientrano nei tradizionali ruoli di genere, rendendo così possibile un livello di intimità relazionale più profondo che mai.

Ma il cambiamento ci pone anche di fronte a notevoli sfide. Dobbiamo imparare a esprimere le nostre qualità maschili e femminili secondo modalità che riducano il nostro carico di stress, invece di accrescerlo. E dobbiamo imparare a supportare le nuove esigenze del nostro partner, mentre il partner fa altrettanto per noi.

Sotto certi aspetti, ancora oggi gli uomini vengono da Marte e le donne da Venere, e molte considerazioni del mio primo libro non hanno perso la loro validità. Ma insieme alla maggiore libertà di esprimerci, abbiamo bisogno di un nuovo bagaglio di competenze per avere

relazioni gratificanti. *Oltre Marte e Venere* vi insegnerà queste competenze.

Solo perché oggi le donne lavorano fianco a fianco con gli uomini e questi ultimi partecipano di più all'educazione dei figli, non significa che uomini e donne siano uguali. I nostri ruoli stanno senz'altro cambiando, ma la nostra biologia è pur sempre molto diversa.

E poiché uomini e donne sono diversi, reagiamo ai cambiamenti di ruolo in modi diversi, modi che spesso vengono fraintesi o male interpretati dai nostri partner. In questo libro esploreremo in maniera approfondita le nostre nuove esigenze in fatto di sostegno emotivo, così come le ulteriori sfide che inevitabilmente si presentano nelle relazioni moderne.

Le nostre reazioni al cambiamento vengono spesso fraintese perché siamo diversi l'uno dall'altro.

Queste sfide interessano sia il singolo che la coppia, perché i cambiamenti che si verificano nelle relazioni odierne sono un riflesso dei cambiamenti attualmente in corso a livello individuale. I nuovi spunti che ci vengono offerti, in questo avvicinamento tra Marte e Venere, sono necessari non solo per le relazioni sentimentali, ma anche per il conseguimento della nostra felicità e di quella dei nostri figli. Ci aiutano a essere colleghi migliori e, grazie a una comprensione più profonda degli altri, ad avere più successo. Che siate single o impegnati in una relazione, non potete fare a meno di rapportarvi con persone dell'altro sesso.