

За межами Марса та Венери

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.

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 ситкомах 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 відчувають 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, змініть 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 втягуються 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 відчуваєтеся 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 глибшого 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 потребу 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 стибу. 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 присвятіть 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 любові 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 відчути 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 відчути 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 пристрасть 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 відповідальність 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 подруги 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

будь-коли, 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 ефективне 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
<p>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</p>		
2. Боротьба зі стресом	Відійти	Встановити зв'язок
<p>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</p>		
3. Надання підтримки	Дотримується справедливості	Дає якомога більше
<p>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</p>		
4. Прояви любові	Циклічні	Сталі
<p>«Марсіанці» зближуються, відтак віддаляються, щоб розширити свій простір і повернутися назад сповненими любові. «Венеріанки» відчують більшу потребу в постійному переживанні близькості, зв'язку й відвертості</p>		
5. Оцінювання заслуг	Мислить масштабно	Цінує численні невеликі знаки уваги
<p>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</p>		
6. Настрій	Стійкий	Коливається
<p>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 На Венері настрої 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</p>		

Чинник	Тенденції Марса	Тенденції Венери
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 каяття, 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 відрізнитися 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 кількість 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 маскулінних 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 тестостерону і в чоловіків, і у жінок, а праця в дитячому садку або догляд за пацієнтами веде до збільшення вироблення естрогену. Коли жінки переймають на себе традиційно чоловічі ролі, вдома вони часто проявляють більше «марсіанських» тенденцій,

описаних у книзі «Чоловіки з Марса, жінки з Венери», тому що ці ролі стимулюють вироблення чоловічих гормонів і пригнічують вироблення жіночих. Це також стосується чоловіків, які беруть на себе більше традиційно жіночих функцій, — вони можуть демонструвати більше «венеріанських» тенденцій.

Але коли жінки переймають традиційні чоловічі професії, для них іще важливішим стає вираження своєї жіночності вдома — це допомагає встановити здоровий баланс між чоловічими і жіночими гормонами. Без правильного балансу гормонів у жінок посилюються відчуття нудьги, незадоволення, порожнечі і занепокоєння. Однак коли жінка присвячує час тому, щоб відчувати, приймати і проявляти свої жіночі якості після тривалого вираження чоловічої сторони, її рівень стресу знижується.

Так само для чоловіків, які витрачають значну частину свого робочого часу на догляд за іншими, ще важливішою стає можливість вираження їхніх «марсіанських» якостей в особистих романтичних стосунках.

Однією з важливих причин, через яку пари втрачають пристрасть у романтичних відносинах, є брак інформації та нових навичок для знаходження балансу між своїми чоловічими і жіночими якостями. Якщо чоловік пригнічує свою

мужність, а жінка — жіночність, це спричиняє втому або неспокій і вбиває пристрасть. Чоловік стає занадто м'яким або емоційним, а жінка — надміру жорсткою і відстороненою. Його рівень енергії вдома може падати, а вона може ставати все більш знервованою і відчувати, що в неї забагато справ. У подальших розділах ми розглянемо різні симптоми цього пригнічення, а також нові стратегії для пошуку здорового балансу.

Знаходження балансу для збереження пристрасті

Однією з головних перешкод на шляху до балансу є те, що для більшості людей урівноваження чоловічої й жіночої сторін своєї особистості не є автоматичним і не завжди відразу приносить задоволення. Цей перехід до рівноваги між мужністю і жіночністю не відбувається сам собою і часто вимагає вольових зусиль.

Увечері, коли Джоан повертається додому, їй хочеться побути на самоті — це тенденція Марса, а Джека більше цікавлять розмови з метою встановлення зв'язків — це тенденція Венери. Може здаватися, що ці автоматичні тенденції необхідні для того, щоб почуватися добре, але частіше вони викликають протилежний результат і вбивають пристрасть.

Урівноваження наших чоловічих і жіночих

сторін не відбувається автоматично і не завжди відразу приносить задоволення.

Наприкінці робочого дня і Джек, і Джоан машинально роблять те, що здається їм приємним. Але те, що видається приємним або само собою зрозумілим, — не завжди корисне. Покупки можуть приносити задоволення, але вони точно створять додаткові проблеми, якщо ви не можете собі їх дозволити. Під час суперечки вам може бути приємно крикнути на партнера, але результат такої дії буде аж ніяк не найкращий. Вам може подобатись відповідати на скарги партнера власними скаргами, але зазвичай це його лише відштовхує.

У своїх відносинах ми часто автоматично робимо те, що лише ускладнює ситуацію. Не маючи чіткої альтернативи, не знаючи дій, які могли б дати кращий результат, ми бездумно повторюємо власні помилки не тому, що вони ефективні, а тому, що вони автоматичні й приносять нам задоволення.

Вам може бути приємно відповідати на скарги вашого партнера власними, але зазвичай це його лише відштовхує.

Всі ми знаємо, що деякі страви корисні для нас, а інші — шкідливі, хоча й смачні. Якщо ви з'їсте трохи печива, це підвищить рівень цукру у вашій крові. Кожен шматок приємний на смак, тому потрібна сила волі, щоб не з'їсти ще один, а потім

іще один. Але з кожним шматочком баланс цукру в крові порушується все більше. Робити те, що приносить нам задоволення, — не завжди найкращий план дій.

Якщо жінка зайшла надто далеко на свою чоловічу сторону, спершу вона має усвідомити, що її баланс порушений, і чітко визначити, які додаткові жіночі якості їй слід проявляти для відновлення рівноваги. Без чіткої інформації про різні взаємодоповнюючі якості її чоловічої та жіночої сторін досягти цього балансу практично неможливо (щоб допомогти чоловікам і жінкам відшукати внутрішній баланс, в одному з наступних розділів ми детально розглянемо дванадцять пар найпоширеніших чоловічих і жіночих якостей).

Коли Джоан повертається додому, вона продовжує працювати або йде до своєї кімнати, щоб відпочити і забути про нагальні проблеми. Вона не знає, що можна краще розслабитись і залишити позаду свої професійні проблеми, якщо розвинути в собі нове вміння — розповідати про свої почуття і налагоджувати зв'язок із партнером.

Джек має справу зі схожим викликом. Якщо чоловік частково пригнічує свою чоловічу сторону протягом дня, йому теж потрібно знайти баланс в особистому житті. Наприкінці дня йому варто налагодити тісніший зв'язок зі своєю чоловічою стороною. Провівши день у вихованні дітей, Джек

хоче розповісти партнерці про свої почуття, щоб налагодити з нею зв'язок, але насправді він може зробити це краще, якщо спочатку побуде на самоті або вислухає розповідь Джоан про її день, а не розповідатиме про власний. До того ж, хоча на перший погляд це може здатися шокуючим, чоловіки, які надто багато говорять про свої почуття, можуть вбити романтику у відносинах (ми детальніше розглянемо причину цього в наступних розділах).

Хоча на перший погляд це може здатися шокуючим, чоловіки, які надто багато говорять про свої почуття, ризикують убити романтику в стосунках.

Не маючи нової інформації про потребу в балансі, Джоан удома автоматично переходить на чоловічу сторону, а Джек так само автоматично — на жіночу. Якщо не змінити ці тенденції, Джоан і Джек несвідомо збільшать дистанцію і підсилять стрес у своїх відносинах. Водночас за допомогою нової інформації про те, як знайти цей баланс, Джек і далі може виражати свою жіночу сторону і розповідати про свій день, але не тоді, коли його партнерка має в цьому більшу потребу. Джоан також може виражати свою чоловічу сторону і проводити час на самоті, але в інший спосіб — у той, який дасть їй змогу справді розслабитись і повністю насолодитися цим часом.

Джоан і Джек — лише один із прикладів порушення балансу і втрати пристрасті у відносинах сучасних чоловіків і жінок. Без нових навичок побудови відносин, які насамперед підтримують наші змінні ролі, ця нова динаміка може посилювати стрес, навіть якщо вона розширює нашу особисту свободу. Таке збільшення стресу відображається на наших стосунках, а також на рівні щастя і стані здоров'я.

Звісно, я не пропоную повернення до традиційних ролей як спосіб упоратися з новими викликами. Незалежно від обраної ролі розуміння своїх емоційних потреб відповідно до гормональних потреб своєї біологічної статі може суттєво збагатити наші близькі відносини. Приймаючи і враховуючи відмінності між нами, ми можемо підтримувати одне одного і себе у новий спосіб, який дає нам можливість більш ефективно відповідати на нові виклики і знаходити баланс.

Знову ж таки, не існує правильного способу проявляти тенденції Марса і Венери. Кожен чоловік і кожна жінка роблять це у власний, унікальний спосіб. Одна жінка відчуває більшу потребу в поглибленні зв'язку з партнером за допомогою розмов про свої почуття, а інша прагне бути незалежною і присвячувати більше часу собі. В одних чоловіків сильніша потреба у незалежності, а інші хочуть проводити більше часу зі своїми

дружинами. Але завдяки глибшому розумінню своїх відмінностей і гендерно специфічних гормональних потреб у нас з'являються кращі можливості дістати необхідну підтримку в особистому житті та надати найкращу підтримку своїм партнерам, незалежно від змінних ролей, які ми виконуємо на роботі.

Незалежно від обраної ролі, володіючи необхідною інформацією, ми можемо знайти баланс у своєму житті.

Проблема змінних ролей

Розширення можливостей вибору ролей означає, що ми отримуємо більше шансів проявити ті аспекти нашої особистості, які були заборонені у традиційних ролях. Водночас це може пригнічувати інші аспекти. Коли ми занадто мужні, ми частково пригнічуємо свою жіночність. Коли ми надміру жіночні, ми частково пригнічуємо свою маскулінність. Таке внутрішнє пригнічення спричиняє додатковий стрес. Подолати його можна шляхом відновлення балансу, хоча для всіх людей він буде різним. Якщо протягом робочого дня ви пригнічуєте один з аспектів вашої особистості, вдома вам потрібно відновити баланс, щоб знизити рівень стресу.

Проблема змінних ролей полягає в тому, що

вони можуть пригнічувати інші аспекти нашої особистості.

Без розуміння практичних способів знаходження цього балансу ми, як правило, стаємо ще менш збалансованими. Це тривале пригнічення зрештою спричиняє хронічний стрес і призводить до вигорання. Ситуації, які й без того складні, стають іще напруженішими. Без інформації, що допоможе відновити баланс, важче давати й приймати любов та підтримку, які здатні знизити рівень стресу і збагатити наше життя.

Звернімося знову до історії Джоан і Джека. У свій робочий час, розв'язуючи нагальні проблеми, поводячись жорстко і конкуруючи з іншими, Джоан пригнічує більш жіночий, уразливий і колективістський аспект своєї особистості. Піклуючись удома про дітей, її чоловік Джек може реалізувати більш чуттєву і турботливу складову своєї особистості, водночас пригнічуючи чимало своїх маскулінних якостей.

Хоча Джоан любить свою роботу, вона пригнічує на ній багато своїх жіночих якостей, тому почувається ще більш напруженою і знервованою, коли повертається додому. В ідеалі повернення додому має допомогти їй знайти баланс і послабити стрес, а не ставати ще одним його джерелом.

Джоан любить свою роботу, але, повертаючись додому, почувається виснаженою,

знервованою і ще більш напруженою.

У Джека інший виклик. За відсутності тиску щодо повного фінансового забезпечення сім'ї та за наявності свободи проводити більше часу з дітьми він може проявляти турботливу рису своєї особистості. Хоча це може приносити йому велике задоволення і приємність, якщо він пригнічуватиме свої чоловічі, змагальні, якості, його обов'язки з догляду за дітьми можуть зрештою посилити його втому або залежність.

Нова інформація, подана в книжці «*За межами Марса і Венери*», не лише допоможе таким парам, як Джоан і Джек, урівноважити прояви своїх чоловічих і жіночих сторін, а й підтримає пари, що перебувають у більш традиційних стосунках, у яких чоловік є головним годувальником, а жінка виконує більшість обов'язків з догляду за дітьми.

У більш традиційних відносинах щоденні професійні обов'язки чоловіка легко можуть пригнічувати його жіночу сторону. Так само й жінка, яка залишається вдома з дітьми, зазвичай пригнічує свою чоловічу сторону. І у чоловіків, і у жінок пригнічення їхньої автентичної особистості впливає на здатність переживати пристрасть.

На щастя, зміни в наших очікуваннях від чоловіків і жінок значно полегшили для нас пошук необхідного балансу. Наприклад, у наш час багато

жінок, які могли б покладатися на заробітну платню своїх чоловіків і бути домогосподарками, вирішують працювати на неповній ставці, щоб реалізувати свою чоловічу сторону; так вони почуваються значно щасливішими. Так само багато чоловіків, які є головними постачальниками коштів для сім'ї, приймають рішення працювати менше, витратити більше часу на відпочинок і брати активнішу участь у вихованні своїх дітей.

Ці зміни можуть звільнити нас і привести до більшої рівноваги. Барбара Маркс Хаббард, публіцист і натхненний учитель, а також мій друг, дуже позитивно відреагувала на зміну своєї ролі, коли стала старшою і мудрішою: «Коли всі мої діти виросли, раптом я стала почуватися, наче хлопець-підліток, енергійною і сповненою бажання досягти змін. Я пробудилася як професіонал».

Після того як вона реалізувала свою жіночу сторону в ролі матері, вона була готова повніше виражати свою чоловічу складову, розпочавши успішну кар'єру оратора і публіциста, але зберігши свою жіночну здатність піклуватися про інших. Це дало їй можливість почуватися щасливою і реалізованою.

Однак ці зміни можуть пригнічувати певні аспекти нашої особистості. Досягнувши «пенсійного віку», надто багато чоловіків полишають змістовну повсякденну роботу,

зосереджуючись натомість на задоволеннях і відпочинку. Це пригнічує їхню чоловічу сторону і посилює стрес, а саме цього вони й сподівались уникнути! Таке посилення стресу може мати серйозні наслідки — ризик розвитку серцево-судинних захворювань у чоловіків у перші три роки після виходу на пенсію різко зростає.

Окрім власних потреб, що змінюються в ході опанування нових ролей, нам також слід розуміти, як ці потреби відрізняються від потреб наших партнерів. Правильні форми вираження любові та підтримки можуть полегшити нашим партнерам пошук балансу. Книжка *«За межами Марса і Венери»* покаже вам, як підтримати свого партнера і водночас віднайти власний баланс.

Наші нові можливості

У наступних розділах ми розглянемо численні нові виклики і можливості, які виникають, коли чоловіки й жінки звільняються від обмежень традиційних відносин. Отримавши ширший доступ до своїх внутрішніх жіночих і чоловічих рис, ми живемо у час, коли наповнити життя любов'ю, досягти успіху і щастя цілком можливо.

Так, часто люди вважають, що їм не вдається налагодити стосунки, тому що вони з партнером надто різні. Позитивне сприйняття і розуміння

наших відмінностей допоможе нам відшукувати пояснення для дій своїх партнерів і реалізовувати нові стратегії надання і прийняття любові та підтримки.

Правда полягає в тому, що всі ми різні, і саме це нас одне в одному приваблює. Протилежності, які доповнюють одна одну, притягуються. Це — основа хімії. Тому ми потрібні одне одному; кожен із нас може дати щось особливе іншому й усьому світові. Те в нас, що ми сприймаємо як цілком звичайне й не варте уваги, забезпечує іншим особливу підтримку.

Ті наші риси, які ми вважаємо не вартими уваги, забезпечують іншим особливу підтримку.

Завдяки чіткому розумінню власного унікального балансу між чоловічими і жіночими рисами ви матимете більше впевненості, схвалення і розуміння, щоб виражати свою справжню сутність. Перед вами також, щоб відкриється нова перспектива — отримання саме такої підтримки, якої ви потребуєте. Ви не лише будете щасливішими, а й станете кращими партнерами.

2. Від супутників до споріднених душ

На своїх семінарах я часто запитую в аудиторії: «У кого з вас батьки залишилися разом і не розлучилися?» Зазвичай приблизно половина

присутніх піднімають руки. Після цього я запитую: «Хто з вас вважає, що у нього кращі навички спілкування і побудови відносин, ніж у його батьків?» Руки піднімають майже всі. Після такої типової відповіді напрошується питання: «Якщо у нас кращі навички, чому нам складніше підтримувати відносини? Чому стало більше самотніх людей? Чому стільки розлучень?»

Відповідь складається з двох частин. Протягом останніх п'ятдесяти років у світі відбулися зміни, які істотно підвищили рівень стресу. Наші очікування від відносин теж змінилися. Хоча часто ми маємо кращі навички спілкування і побудови стосунків, ніж наші батьки, наші відносини стикаються з новими формами стресу, і тому наші виклики є ще більшими. У наш час пари прагнуть стосунків нового типу. Вони мають більші очікування, і якщо не розуміють, як їх реалізувати, відчуваються більш розчарованими.

У наш час пари мають більші очікування і відчуваються більш розчарованими, коли їхні нові потреби не задовольняються.

Нашим батькам, дідусям і бабусям часто було достатньо, щоб їхній партнер виконував певну роль. Це відносини супутніх ролей. Але сьогодні ми хочемо відчувати вищий рівень емоційного задоволення у стосунках, в яких ми можемо вільно виражати свої автентичні та унікальні особистості.

Це відносини споріднених душ.

У відносинах споріднених душ ми можемо вільно виражати свої автентичні та унікальні особистості.

Завдяки чудовому повороту долі з'ясувалося, що найефективніший спосіб для пар послабити зростаючий стрес, спричинений сучасними змінами в зовнішньому світі, — стати одне для одного спорідненими душами. А ставши одне для одного спорідненими душами і разом долаючи цей посилений стрес, ми можемо досягти вищих рівнів любові й задоволення, ніж ті, що були можливі у відносинах супутніх ролей. Як і в ситуаціях з будь-якими іншими проблемами, якщо ми готові зустріти виклики сьогодення, ми стаємо сильнішими і мудрішими.

Відносини супутніх ролей

Традиційні відносини супутніх ролей базуються на стереотипному уявленні про чоловічі та жіночі ролі, коли чоловік є годувальником, а жінка — дбайливою господинею. Головною метою відносин супутніх ролей був розподіл обов'язків між чоловіками і жінками, покликаний забезпечити виживання і безпеку племені або громади, а також окремих сімей. Простіше кажучи, партнерів обирали насамперед зважаючи на їхню здатність

виконувати ці ролі, а не на романтичну складову.

Шекспірові Ромео і Джульєтта є класичним прикладом романтичного кохання, позаяк померли відразу ж після одруження. Якби вони жили далі, то опинилися б у традиційному шлюбі без пристрасті, як і всі інші у той історичний період. Вони були б затиснуті у межі традиційних відносин між виконавцями супутніх ролей, і пристрасть, якою вони палали на початку, зникла б.

Без оволодіння новими навичками створення відносин споріднених душ у наших сучасних стосунках пристрасть буде такою ж короткочасною, як і за часів Ромео та Джульєтти. Але за наявності свободи й емоційної підтримки, необхідних для повноцінного автентичного самовираження, пристрасть, яку ми відчували одне до одного на початку, можна зберегти на все життя.

Ромео і Джульєтта є прикладом романтичного кохання саме тому, що вони померли відразу ж після одруження.

У XVI столітті, коли спалахнув короткотривалий роман Ромео і Джульєтти, романтична складова та ейфорія нового кохання сприймалися як тимчасові, а отже, й неважливі. Батьки обирали наречених своїм дітям. Такі шлюби за домовленістю були дуже поширені в усьому світі до XVIII століття і досі зберігають свою популярність у деяких регіонах Китаю, Індії та

інших країн, що розвиваються. У шлюбі за домовленістю визначальним чинником у виборі кандидата на супутню роль є не так наявність романтичного кохання, як його практичні якості. У різні історичні періоди і в різних культурах світу вимоги до кандидатів часто були однаковими. Ось список найпоширеніших із них, які вважалися важливішими за романтичні почуття:

- 1) молодість, незайманість жінки та її здатність народжувати дітей;
- 2) сила і ріст чоловіка;
- 3) психічне, емоційне і фізичне здоров'я;
- 4) заможність;
- 5) соціальний статус сім'ї;
- 6) однакова раса;
- 7) однакова віра;
- 8) схвалення батьків.

Хоча відносини супутніх ролей були корисними для суспільства, багато чоловіків і жінок почувались у цих стосунках незадоволеними, адже їм доводилося пригнічувати аспекти своєї особистості, які не відповідали їхнім ролям. Чоловіки, які хотіли доглядати за своїми дітьми або яким була до душі менш оплачувана, але приємніша робота, приховували це, оскільки мусили забезпечувати сім'ю. Жінки, яких приваблювали більш інтелектуальні заняття або які мали амбіції за межами домашнього господарства, змушені були

відкинути цю частину своєї особистості, щоб зосередитись на турботі про сім'ю.

У наш час таке самообмеження не вважається прийнятним. За останні 200, і особливо в останні п'ятдесят років, ми подолали довгий шлях. Внаслідок того, що жінки стають більш фінансово незалежними, освіченими і самодостатніми, змінилися й емоційні вимоги обох статей у виборі партнера.

Оскільки жінка більше не мусить цілковито покладатися на чоловіка, щоб задовольнити свою потребу у виживанні та захисті, вона має більшу свободу втілювати свої мрії та проявляти свої почуття. Якщо шлюб виявився невдалим, розлучитись у наш час значно легше, ніж колись. У 1969 році кількість розлучень в Америці протягом року зростає з 10 до 50 %. Цей карколомний стрибок був частково зумовлений політикою розлучення за згодою сторін, яка була впроваджена того ж року, а також тим, що жінки вже були більш фінансово незалежними і могли забезпечувати себе самостійно.

Для жінок сила чоловіка, його статура, соціальний статус або достаток втратили вирішальне значення у процесі вибору. Ці чинники все ще відіграють певну роль, але жінка також зважає на романтичну складову. Основною умовою для одруження є закоханість. Жінки

цілеспрямовано шукають партнерів, здатних дати їм емоційну підтримку нового рівня. Вимоги чоловіків теж зазнали змін. Хазяйновитість жінки більше не є головною вимогою чоловіка під час вибору нареченої. Його більше цікавить, які почуття викликає в нього жінка, ніж її вміння куховарити й прибирати чи її раса, віросповідання та соціальний статус.

Чоловіка більше цікавить те, які почуття викликає в нього жінка, ніж її вміння куховарити і прибирати або її раса, віросповідання та соціальний статус.

Не потерпаючи від тиску, пов'язаного з роллю єдиного годувальника, чоловік відчуває більшу свободу втілювати свої мрії або принаймні знайти баланс між тяжкою працею задля заробітку і часом для особистої реалізації. Чоловік позбувся цього добровільного тягара, який змушував його поступатись особистими потребами, щоб підтримувати фінансово свою дружину і сім'ю, а також звільнився від соціального тиску стосовно надання цієї підтримки. На відміну від своїх попередників, чоловік має розкішну можливість відчувати і задовольняти свої емоційні потреби в любові, відпочинку та в більшій участі у вихованні дітей.

У наш час чоловік відчуває більшу свободу втілювати свої мрії та насолоджуватись життям.

Завдяки доступності контрацептивів та сексуальній революції 1960-х років мільйони чоловіків і жінок дістали можливість задовольняти свої сексуальні потреби і планувати народження дітей та одруження. Раніше, за відсутності протизаплідних засобів, якщо жінка вагітніла, чоловік був зобов'язаний з нею одружитися, і вона ставала залежною від його підтримки. Вимушене одруження було нормою; соціальні правила вимагали, щоб чоловік і жінка вступали у статеві стосунки лише після того, як візьмуть шлюб.

Радикальна зміна у соціальному дозволі на дошлюбний секс дала чоловікам і жінкам додатковий час на здобуття освіти і побудову кар'єри, а також більше часу на пошук партнера, який забезпечить їм максимальне емоційне задоволення.

Оскільки сучасні чоловіки і жінки менше залежать одне від одного у плані забезпечення виживання та безпеки сім'ї, вони можуть відчувати потреби вищого рівня — в емоційній підтримці та вільному й автентичному самовираженні. Є певна іронія в тому, що, здобувши більшу матеріальну незалежність одне від одного, чоловіки й жінки стали більш залежними одне від одного у плані емоційної підтримки та особистісної реалізації.

І у чоловіків, і у жінок є потреби вищого рівня — в емоційній підтримці та у вільному й

автентичному самовираженні.

Психолог Абрагам Маслоу популяризував концепцію людських потреб як певної ієрархії у 1943 році. Він запропонував ідею про те, що у будь-який момент часу в людини домінує певна потреба. Перед тим як потреби вищого рівня — в любові та емоційному задоволенні — зможуть повністю проявитись або почати домінувати в нашій свідомості, мають бути задоволені нижчі, більш базові потреби — у теплі, дахові над головою, їжі та безпеці. Оскільки для задоволення базових потреб чоловіки і жінки більше не потребують допомоги одне одного, в їхній свідомості почали домінувати потреби вищого рівня. У наш час задоволення цих потреб є першочерговою вимогою для гармонійних стосунків.

Оскільки жінці більше не потрібно, щоб чоловік забезпечував її їжею та надавав безпеку, вищі потреби — в емоційному задоволенні, любові та самовираженні — домінують у її свідомості й породжують нові бажання, прагнення і мотивацію. Так само чоловік, який більше не мусить одноосібно відповідати за їжу та безпеку для сім'ї, починає відчувати вищі потреби — в емоційному задоволенні, любові та самовираженні. У сучасних чоловіків і жінок ці потреби вищого рівня переважають, визначаючи не лише вибір партнера,

а й бажання підтримувати стосунки. У наш час пари не задовольняє статус-кво безпечних і надійних відносин. Вони прагнуть більшого, але ще не знають, як цього досягти.

Завдяки сучасним зручностям і новим можливостям, що забезпечують самодостатність, наша залежність від супутньої ролі зменшується, і на передній план виходять вимоги до відносин споріднених душ. Глибоке і тривале кохання, романтика, емоційна підтримка, а також гармонійне спілкування стали серед них визначальними.

Завдяки новим можливостям, які забезпечують нам самодостатність, на передній план виходять вимоги до відносин споріднених душ.

Відносини споріднених душ

І чоловіки, і жінки шукають нового рівня емоційного задоволення у своїх близьких стосунках — відносин споріднених душ. У наш час пари закохуються і хочуть залишатися закоханими й надалі. Партнерства, єдина мета якого — забезпечити матеріальні потреби, їм недостатньо. Люди прагнуть відносин, які виходять за межі супутніх ролей і задовольняють глибшу потребу в емоційній близькості та справжньому самовираженні.

У наш час пари закохуються і прагнуть залишатися закоханими й надалі.

Любов та її численні прояви стали визначальними чинниками у прийнятті рішень щодо вибору партнера і продовження стосунків. Так само типові причини для припинення стосунків сьогодні значно більше пов'язані з браком емоційного задоволення, ніж за часів наших батьків, дідусів та бабусь.

Розгляньмо кілька прикладів.

Керол хоче розлучитися зі своїм партнером. Вона каже: «Я постійно йду на поступки, але у відповідь нічого не отримую».

Я як її терапевт запитую: «Чого саме ви не отримуєте? Допоможіть мені краще зрозуміти це».

Керол відповідає: «Він перестав бути люблячим. Мене розчаровує те, що він навіть не цікавиться моїм життям і моїми почуттями. Все змінилося. Романтика зникла. Я досі люблю його, але я не закохана».

На початку він був не таким. Зараз ми схожі на двох сусідів по квартирі, які живуть кожен своїм життям під одним дахом. Я хочу більшого у своєму житті. Я хочу відчувати, що мене люблять і цінують».

Керол не скаржиться на те, що її партнер

неналежно виконує свою супутню роль, — у нього гарна робота. Вона незадоволена тим, що не реалізуються її емоційні потреби. Керол хоче, щоб її чоловік був більш люблячим і більше цікавився її життям. Вона хоче відчувати зв'язок, почуватися особливою і закоханою.

Том теж хоче розлучитись зі своєю партнеркою. Він каже: «Що б я не робив, їй цього недостатньо для щастя. Коли вона така напружена, важко почуватися добре, приходячи додому».

Як терапевт запитую: «Чому ви не можете почуватися добре? Допоможіть мені зрозуміти, чому її щастя для вас настільки важливе».

Том відповідає: «Коли вона щаслива, усі щасливі. Але коли вона нещаслива, то дивиться на мене так, наче проблема в мені. Я хочу почуватися добре, а не так, ніби я недостатньо добрий».

Раніше, коли ми поверталися з роботи, вона була дуже рада мене бачити. Я був щасливий, що змінив її життя на краще. Я відчував, що мене люблять і цінують».

Зараз дружина постійно здається знервованою. Раніше ми дуже любили проводити час разом, але це змінилося, і у спальні, й за її межами».

Тоді я запитую: «Як це «змінилося у спальні»?»

Том відповідає: «Коли мене цікавить секс, вона майже завжди погоджується, але це відповідь більше з обов'язку, вона не радіє при цьому».

Тоді я запитую: «Як це змінило ваші сексуальні стосунки?»

Том відповідає: «Секс став рутинним і нудним. Я не хочу втрачати надію на чудові сексуальні відносини. Я не хочу жити у шлюбі без пристрасті. Я хочу відчувати взаємну любов і зв'язок, як це було на початку».

Том не очікує, що його партнерка стане кращою господинею, кулінаркою або матір'ю для їхніх дітей. Вони обидва беруть участь у приготуванні їжі, прибиранні та вихованні. Його розчарування пов'язане з браком емоційного задоволення, яке безпосередньо пов'язане з її емоційним задоволенням.

На відміну від свого батька, якому було достатньо того, що дружина задовольняла його сексуальні потреби, Том хоче, аби його партнерка сяяла в його присутності й насолоджувалась сексом так само, як на початку їхніх стосунків.

Історії Тома і Керол є типовими прикладами викликів, які постають перед парами після виходу за межі традиційних ролей Марса і Венери. Вони прагнуть тривалої пристрасті, але не навчилися

підтримувати романтичне кохання, яке відчували на початку.

Наші сучасні виклики

Щоб створити тривалу любов і пристрась, маємо навчитися не лише задовольняти нові потреби та очікування, а й мінімізувати негативний вплив сучасного стресу на наші відносини.

За останні п'ятдесят років життя стало складнішим і напруженішим. Довший робочий день, додатково обтяжений виснажливою дорогою до офісу та інтенсивнішим дорожнім рухом; підвищення вартості медичних послуг, житла, продуктів харчування, накопичення боргів на кредитних картках, спільна відповідальність за працю і виховання дітей у сім'ях, в яких працюють обоє батьків, — це лише деякі з джерел стресу в сучасному житті з його стрімкими темпами. Більш ніж будь-коли раніше нам потрібно опанувати нові способи підтримувати одне одного і себе самих.

Незважаючи на нові технології, покликані поєднати нас, такі як Інтернет та мобільні телефони, перевантаження інформацією і цілодобовий доступ звели значну частину нашого спілкування до рівня листівок. І чоловіки, і жінки працюють на межі своїх можливостей, і в них залишається мало енергії на особисте життя.

Здобувши більшу незалежність та ширші можливості для досягнення успіху на роботі, вдома ми часто відчуваємось ізольованими і виснаженими.

Отримавши більшу незалежність та ширші можливості для досягнення успіху на роботі, вдома ми часто відчуваємось ізольованими і виснаженими.

Небачений рівень стресу, який зараз відчувають чоловіки і жінки, позначається на наших романтичних відносинах і обмежує нашу здатність досягати успіху на роботі. Незалежно від того, чи ми самотні, чи перебуваємо у серйозних стосунках, часто ми надто зайняті або втомлені, щоб зберігати взаємний потяг, зацікавленість і прихильність. Щоденний стрес поглинає нашу енергію і терпіння. Як наслідок, ми відчуваємося надто виснаженими або знервованими, щоб насолоджуватись присутністю одне одного і підтримувати одне одного вдома чи надавати ефективну підтримку своїм колегам і клієнтам.

Стрес посилює наші домашні проблеми.

Ми часто настільки зайняті, що не помічаємо, як наші повсякденні рішення руйнують нашу здатність отримувати задоволення від стосунків. Чоловік віддає серце й душу, щоб заробити достатньо грошей для своєї сім'ї, і повертається додому надто втомленим навіть для того, щоб розмовляти з рідними, не кажучи вже про надання їм підтримки. Жінка працює увесь день, а потім

повертається додому, щоб надати своєму чоловікові ту підтримку, якої він, на її думку, потребує, але коли він не надає необхідної підтримки їй, почувається ображеною і замикається в собі.

Під впливом стресу чоловіки і жінки забувають, чому ми робимо те, що робимо. Ми забуваємо, що працюємо так тяжко заради забезпечення добробуту і щастя тих, кого ми найбільше любимо. Ми любимо наших партнерів, але ми більше в них не закохані.

Надто зайняті й надто втомлені

Подорожуючи світом з розповідями про Марс і Венеру, я помітив нову тенденцію у відносинах, яка пов'язана з посиленням стресу. І пари, й одинаки вважають, що вони надто зайняті або виснажені, щоб розв'язувати проблеми у своїх відносинах, і часто думають, що їхній партнер надміру вимогливий або надто несхожий на них, щоб його можна було зрозуміти.

Намагаючись упоратись із посиленням стресу в нашому швидкоплинному житті, вдома чоловіки і жінки почуваються знехтуваними. Тоді як одні пари відчувають посилення напруження, інші здалися й мовчать про свої емоційні потреби. Можливо, вони непогано уживаються, але пристрасті між ними немає.

Більш традиційні причини розлучень, такі як економічні проблеми, зрада, наркотична залежність, насилля, досі існують, але зараз їх живить зростаюче емоційне незадоволення, яке підсилюється зростанням стресу.

Глобальні дослідження довели, що у жінок, які стають більш освіченими і фінансово незалежними, зростає ризик залишитися самотніми або розлучитися, зменшується рівень щастя і підвищується рівень стресу. Так не повинно бути. Хоча зростання частоти розлучень, кількості прикладів безрадiсного існування і рівня стресу зараз є статистичною нормою, багато освічених і фінансово успішних жінок перебувають у щасливому шлюбі й менше потерпають від стресу. Проблема полягає зовсім не у рівні освіти чи фінансовій незалежності, а в тому, що ми не навчилися задовольняти потреби, зумовлені цими викликами.

Звісно, кращі умови на роботі допомагають знизити рівень стресу, але зовсім уникнути його неможливо. Наше професійне життя завжди створюватиме нові виклики і проблеми. І у чоловіків, і у жінок якість особистих відносин і побуту великою мірою впливає на здатність ефективно протистояти стресу. Навіть якщо мій день сповнений неприємностей, розчарувань і клопотів, усе це відходить на задній план, коли я

думаю про повернення додому, до люблячої дружини і щасливого сімейного життя.

Якість особистих відносин значною мірою впливає на нашу здатність ефективно протистояти стресу.

Звісно, існує також багато стратегій особистісного розвитку, які допомагають зменшити стрес і підвищити самооцінку, але найважливіше — дарувати й отримувати любов у відносинах. Різні прийоми можуть допомогти нам відкрити свій розум і серце, але без нового бачення відносин важко зберегти позитивні почуття.

Якщо ми навчимося ефективно протистояти стресу, покращуючи якість наших особистих стосунків, то зможемо насолодитися тим, чого всі так прагнемо, — відчуттям наповненості життя, щастя, любові й задоволення, а також наявності місії, сенсу і мети.

Замість того щоб бути ще однією проблемою, яку нам доводиться розв'язувати, відносини можуть стати рішенням. Замість того щоб повертатися додому як до ще одного клубка проблем і джерела стресу, ми можемо приходити туди як у безпечну гавань, де на нас чекають турбота і спокій.

Замість того щоб бути ще однією проблемою, яка потребує розв'язання, відносини можуть стати рішенням.

Ми можемо почуватися жертвами

і звинувачувати зовнішній світ у нових викликах, які він кидає нашим відносинам. Або ж ми можемо усвідомити, що, опанувавши нові навички побудови відносин, ми зможемо не лише краще протистояти стресу, що зростає, а й досягати успіху. Спільно зустрічаючи нові джерела стресу, ми зможемо не лише зменшити його вплив, а й стати ближчими і відчувати більшу любов і пристрасть одне до одного.

Навчившись зменшувати рівень стресу за допомогою кращих комунікативних навичок, ми станемо ближчими і відчуватимемо більшу любов та пристрасть.

Зростаємо в любові разом

Коли ми віддаємо комусь часточку свого серця, місце, яке ми посідаємо в його свідомості, відчутно впливає на наше ставлення до самих себе і на нашу готовність дарувати любов. Якщо нам відмовила незнайома людина, ефект від цього незначний; але якщо відмовляє людина, яка нам небайдужа, біль може бути таким сильним, що ми віддалились і замкнулись у собі, щоб захиститися, і почнемо автоматично зводити стіни та укріплення.

Відтак ми чіпляємось за численні причини, щоб утримувати серце під замком, і продовжуємо відчувати біль глибоко в душі. Але цього разу

причиною болю є не інша людина, а наше намагання стримати любов. Найбільшого емоційного болю у житті ми зазнаємо, коли перестаємо ділитися любов'ю з найдорожчими для нас людьми.

Найбільший біль ми відчуваємо, коли перестаємо ділитися любов'ю з найдорожчими для нас людьми.

Осягнувши нові ідеї, викладені у цій книжці, ви навчитеся знову відкривати своє серце через співчуття і вдячність, замість того щоб захищатися, ховаючи його за стіною звинувачень і образ. Ви навчитеся краще розуміти і любити себе, щоб не почуватися так прикро і не закриватися, коли ваш партнер переживає стрес і не може підтримати вас так, як вам потрібно. Часом ваша Споріднена Душа і далі дратуватиме й розчаровуватиме вас, але нова інформація про її унікальні гендерно специфічні виклики, емпатія і співчуття зроблять вас лагіднішими і дадуть силу зазирнути всередину і відмовитись від своїх, часом дріб'язкових, вимог, нереалістичних очікувань, однобоких звинувачень і суворих суджень.

Завдяки інформації, яка пояснює нові виклики, що постають перед вашим партнером, допомагаючи йому в подоланні стресу, ви зможете проявити більше терпіння та поблажливості.

У ті дні, коли партнер зможе надавати вам

любов і підтримку, вони проллють світло на вашу справжню сутність і підтвердять, що ви гідні любові — і його, і власної. Але в інші моменти, коли ваш партнер потерпає від стресу і не в силах дати вам любов, якої ви потребуєте, ви зможете змінити тактику і витратити цей час на щось приємне. За такого підходу ви більше не впадатимете у відчай щоразу, коли партнер не надає вам підтримки. Зате відчуваючи його любов, ви зможете піднятися ще вище.

Навіть якщо ми любимо самих себе, отримання любові від іншого має дуже велике значення. Одна річ знати, що ви вродливі, й зовсім інша — дивитися у дзеркало, насолоджуючись сьайвом своєї краси. Побачивши себе в очах своєї Спорідненої Душі, ви відчуватимете більше задоволення, ніж могли б відчути на самоті.

Любов партнера може стати основою для пробудження у вас іще більшої й вищої любові.

Коли ви отримуєте доступ до свого внутрішнього щастя, яке не залежить від любові та підтримки вашого партнера, ви можете співпереживати його боротьбі, приймати його недоліки і цінувати його намагання зробити все якнайкраще. З часом ви відкриєте для себе здатність виявляти його найкращі риси.

Завдяки цьому фундаменту з любові до себе та внутрішнього щастя вам не потрібна любов

партнера, щоб бути щасливими, але вона необхідна, аби почуватися *щасливішими*. У гарний день любов вашого партнера може зробити вас іще щасливішими і спонукати ділитися своєю любов'ю. Отже, відносини збагачують наше життя в такий спосіб, який для нас самих є недоступним.

Коли ви знаєте й цінуєте свої сильні сторони і приймаєте свої обмеження та внутрішні виклики, ви готові зміцнювати свою любов і ставати ще ближчими. Завдяки цьому кращому самоусвідомленню і любові до себе ви можете залишати серце відкритим, поглиблюючи разом зі своїм партнером свою любов, прийняття і довіру. Ця нова здатність допоможе вам створити справжні відносини споріднених душ.

Такий вид зростання неможливий у звичайних відносинах. Для мене після кількох років шлюбу було несподіванкою, наскільки кращим стало моє подружнє життя з Бонні. Ми продовжували долати наші проблеми і вчилися помічати й цінувати сильні сторони одне одного, водночас приймаючи й розуміючи свої обмеження, і на нашому шляху було багато злетів і падінь. Ми досягали успіху, залишаючись разом і зміцнюючи нашу здатність кохати.

Для нас шлях любові був схожим на дорогу навколо гори. За кожним поворотом — новий краєвид, якого ми навіть не могли б собі уявити.

Відколи ми почали нашу спільну подорож сорок років тому, ми не раз збивалися зі шляху, потребували дозаправки, перегрівали радіатор, а також отримали декілька талонів за перевищення швидкості й пробіли декілька шин. І якимось незбагненим чином після цих пригод різноманітні краєвиди здавалися нам ще гарнішими і милішими.

Подолання викликів відносинам наповнило наше спільне життя ще більшим сенсом і красою.

Відносини споріднених душ не виникають автоматично. Це винагорода за наше внутрішнє зобов'язання бути щирими із собою і знайти вище кохання, за свідомий намір прощати помилки, за мудрість виправляти те, що не вдається, за розуміння і готовність безумовно приймати обмеження нашого партнера і, нарешті, за відвагу, з якою ми щоразу відкриваємо свої серця.

3. Ваше унікальне Я

Однією з головних переваг відносин споріднених душ є їхня здатність пробудити та підтримати природний розвиток і реалізацію нашого унікального *Я*.

Відносини споріднених душ підтримують природний розвиток і реалізацію нашого унікального *Я*.

Звільняючись від традиційних чоловічих

і жіночих ролей, ми раптом отримуємо доступ до тих частин своєї особистості, які раніше пригнічували або приховували. Замість того, щоб обмежуватись проявом рис, які пов'язані з їхніми традиційними ролями, чоловіки тепер мають більший доступ до своєї жіночої сторони, а жінки — до чоловічої.

Сучасному чоловікові більше не треба притлумлювати свою жіночу сторону, щоб вважатися «справжнім чоловіком», а жінка більше не мусить приховувати свою чоловічу сторону, аби її сприймали як «справжню жінку». Внаслідок цього ми отримуємо доступ до нашого справжнього, унікального *Я* — унікального поєднання чоловічих і жіночих рис.

Чоловікові більше не треба притлумлювати свою жіночу сторону, щоб вважатися «справжнім чоловіком». Жінка більше не мусить приховувати свої чоловічі грані, щоб вважатися «справжньою жінкою».

Прояв нашої пригніченої чоловічої або жіночої сторони вивільняє величезну енергію. Вираження самого лише присмаку нашого автентичного *Я* відчутно посилює нашу активність, енергію і пристрасть до любові та життя.

У жінці це наближення до себе пробуджує її чоловіче відчуття місії, що гармоніює з жіночим

відчуттям мети. Маскулінна місія жінки — досягти змін через вираження своїх унікальних талантів, а її фемінне відчуття мети, зрештою, — кохати і бути коханою. Хоча любов завжди є пріоритетом у її житті, жінка хоче досягати змін, виражаючи її. Прагнучи бути більш люблячою вдома, жінка приносить цю любов і на своє робоче місце, намагаючись проявляти себе з кращого боку і відкривати найпривабливіші риси в інших.

Доступ до унікального *Я* жінки пробуджує її чоловіче відчуття місії.

Доступ до унікального *Я* чоловіка повніше розкриває його жіноче відчуття любові та відданості. Для чоловіка зараз є цілком нормальним зізнатися, що він «закоханий». Зміцнення любові в серці додає його місії сенсу, а його мета виходить за межі власних потреб і поширюється на потреби інших.

Доступ до унікального *Я* чоловіка відкривається через його жіноче відчуття любові й відданості.

Навіть у роки мого дитинства «справжні чоловіки» не визнавали відкрито своєї потреби в любові, як і емоцій, що робили їх уразливими. Це були чоловіки дії, жорсткі, здатні без скарг долати труднощі й небезпеки. Це притлумлення вразливості знайшло відображення в героях вестернів 50-х років, які, врятувавши жінку, їхали

на захід сонця... в гордій самотності.

Але 60-ті принесли великі зміни в гендерних ролях. Тоді як жінки створювали групи підтримки, щоб розвивати і виражати свою незалежність та силу, чоловіки почали відрощувати волосся, вдягати рожеві сорочки і влаштовувати антивоєнні демонстрації. Їхнім девізом було: «Займайтеся коханням, а не війною».

Силу цього масового пробудження найвиразніше засвідчила оргазмічна реакція молодих жінок, які знемагали від крику на концертах «Бітлз» та інших рок-гуртів шістдесятих.

У недільний вечір 9 лютого 1964 року дівчата-підлітки в Америці вперше почули про «Бітлз» на історичному *Шоу Еда Саллівана*, і їхня драматична реакція вразила всіх. Четверо довговолосих юнаків-музикантів на сцені співали в такт, вільно виражаючи свою невинну й неприховану любов і відданість жінкам. Слова їхнього найбільш пам'ятного хіта «Я хочу тримати тебе за руку» (*I want to hold your hand*) говорять самі за себе.

Масове пробудження виразно засвідчила оргазмічна реакція молодих жінок, які знемагали від крику, слухаючи «Бітлз».

«Бітлз» вдалося розповісти про чоловічу любов у такий спосіб, до якого раніше рідко хто вдавався. Моя дружина Бонні пригадує, що теж

несподівано для себе заплакала під час виступу «Бітлів».

Бонні сказала: «Нарешті хтось промовляв до мене».

«Бітлз» співали серцем, і їхній спів знаходив відгук у душах мільйонів молодих жінок. Ці четверо талановитих юнаків встановлювали зв'язок зі своєю романтичною, жіночою стороною, і у жінок з'являлася нова можливість відкриватися і проявляти своє справжнє Я, а отже, більша свобода виражати свою чоловічу сторону. Ця зростаюча хвиля незалежних жінок у шістдесятих і сімдесятих звільнила чоловіків від споконвічної традиційної необхідності бути єдиними годувальниками. Так само зростання кількості люблячих і романтичних чоловіків, що відображено в музиці «Бітлз» та інших рок-гуртів шістдесятих, дало поколінню молодих жінок можливість звільнитися від традиційних стереотипів.

Таким чином, музика «Бітлз» вивільнила — особливо в жінок — раніше не бачену вибухову енергію. Бітломанія і була за своїм змістом драматичним вивільненням цієї енергії. У цей час я також відчув приплив нової енергії. Це було пробудження.

Пам'ятаю, як у чотирнадцять я відвідав концерт «Бітлз». Перед концертом я запрягся не вставати і не волати, але щойно «Бітли» вийшли на

сцену, я встав і закричав, як і всі інші. Вочевидь, у мені й моєму поколінні було вивільнене щось нове.

Зміни, які почались у 60-х роках, продовжують поширюватись і в наші дні. Завдяки зростанню рівноправ'я статей і прийняттю суспільством ширшого спектра правил і моделей поведінки люди в наш час мають більшу свободу бути собою, ніж будь-коли досі.

Вільне вираження нашого унікального Я

У доісторичні часи чоловіки і жінки мали однакову взаємну повагу до відмінних, але взаємодоповнюючих ролей одне одного. Жінка цінувала готовність чоловіка загинути в бою, захищаючи свою сім'ю, і терпіти дискомфорт і труднощі під час полювання та покладалася на неї. У свою чергу чоловік покладался на готовність жінки з любов'ю дбати про задоволення фізичних потреб його дітей та його власних і цінував це.

Упродовж більшої частини історії наші відокремлені ролі здавалися менш обтяжливими, тому що відповідали нашим найважливішим потребам у виживанні та безпеці. Але з плином часу потреба у відокремлених ролях зменшувалась, і відносини супутніх ролей стали надто обтяжливими. І чоловіки, і жінки відчували дедалі більше бажання виражати всі аспекти своєї

особистості без обмежень, як індивідуально, так і у відносинах. Ця нова вимога сформувала і визначила нашу нову потребу у відносинах споріднених душ.

У давнину наші відокремлені ролі здавалися менш обтяжливими, позаяк вони відповідали нашим найважливішим потребам — у виживанні та безпеці.

Ця трансформація (яка триває й дотепер) від супутніх ролей до споріднених душ є безпрецедентною в нашій історії й не менш важливою, ніж перехід від мисливства і збиральництва до сільського господарства та торгівлі або від аграрної до індустріальної доби та інформаційної епохи. Вона закладає новий фундамент для справжнього рівноправ'я статей і потенційно здатна привести нас до миру, любові та порозуміння в усьому світі.

Перехід від супутніх ролей до відносин споріднених душ закладає новий фундамент для рівноправ'я статей.

Однак поява нашого унікального *Я* не лише збільшує потенціал для досягнення щастя. Зростає і потенціал болю. Тепер, коли ми спробували на смак вільне та автентичне самовираження, пригнічення певних аспектів наших чоловічих і жіночих сторін може стати для нас найбільшим джерелом болю та страждань.

Наприклад, оскільки жінки в наш час мають

можливість виявляти свою *незалежність* (рису своєї чоловічої сторони), вони можуть сильно страждати, коли їм доводиться обмежуватись повною *взаємозалежністю* (риси їхньої жіночої сторони) у відносинах.

Так само й чоловіки, які зараз дістали можливість виразити взаємозалежність і слухатись свого серця (риси їхньої жіночої сторони), страждають не менше, коли їм доводиться обмежуватись традиційною роллю єдиного годувальника і нехтувати своїми бажаннями, прагненнями і мріями.

Коли ми пригнічуємо будь-яку рису нашої чоловічої або жіночої сторони, яка прагне проявитися, ми втрачаємо зв'язок зі своїм відчуттям щастя і життєвою силою. З цієї точки зору важливим джерелом внутрішнього болю, біологічного стресу і страждань є наш свідомий чи несвідомий опір вираженню різних аспектів свого унікального *Я*.

Причина наших страждань — внутрішній опір вираженню певних аспектів свого унікального *Я*.

Наші нові виклики

Випадки, коли жінки проявляли такі маскулінні риси, як незалежність і відстороненість, траплялися протягом усієї історії, але були аж ніяк

не типовими, особливо якщо жінка бажала мати сім'ю. Не маючи доступу до протизаплідних засобів, жінки були вагітними або вигодовували грудьми більшу частину свого життя. Майже постійно зайнятій доглядом за дітьми матері доводилось покладатися на свого чоловіка в плані фінансової підтримки і безпеки. Виростити дітей без допомоги годувальника було практично неможливо.

Але в наш час жінки вільно реалізують свою незалежну чоловічу сторону. Це дає великі переваги. Здобувши освіту перед тим, як вийти заміж або народити дітей, жінки здобувають більшу свободу обрати собі кар'єру до душі, а також проявити і показати світові свої таланти і стати фінансово незалежними. Жінки можуть дозволити собі розкіш присвятити більше часу пошукам бажаних стосунків, а не виходити заміж за першого чоловіка, з яким у них буде секс. Більша самодостатність і можливість задовольняти свої різноманітні інтереси, не зважаючи на схвалення інших, приносить їм радість.

Завдяки більшій незалежності жінки мають розкішну можливість присвятити більше часу пошукам бажаних стосунків.

Оскільки жінки більше не пригнічують важливі аспекти своєї особистості, вони отримують більше задоволення і повніше реалізуються як на

роботі, так і вдома. Але ця нова свобода загрожує пригніченням чоловіками і жінками інших аспектів своїх унікальних особистостей.

Для жінки виражати свою жіночу сторону не менш важливо, ніж чоловічу. Щоб бути абсолютно щасливою, після вираження своєї чоловічої сторони вона повинна повернутися до жіночої для забезпечення належного балансу. Кожна жінка і кожен чоловік має власний унікальний баланс чоловічих і жіночих якостей. Якщо потреба жінки в балансі не задовольняється, це призведе до зростання стресу, незадоволення і різних проявів душевного болю, починаючи від депресії й тривоги і закінчуючи безсонням та харчовою залежністю. Без нової інформації про відновлення балансу жінка намагатиметься впоратись із ситуацією у такий спосіб, який лише підсилюватиме і дисбаланс, і її біль.

Наприклад, щоб уникнути болю самотності, який відчуває жінка, коли її жіноча потреба кохати і бути коханою не реалізується, вона може покладатися на свою незалежну чоловічу сторону і намагатися реалізувати себе через успіх, а не через любов. Замість того щоб присвятити більше часу створенню близьких стосунків, вона віддає всю себе розвитку кар'єри.

Зосереджуючись більше на своїй чоловічій стороні, яка прагне до незалежності й успіху, жінка

ще більше віддаляється від своєї жіночої природи з її потребою кохати і бути коханою. Вона поглиблює розрив зі своєю жіночою стороною і тому не може позбутися джерела болю.

Щоб уникнути болю самотності, жінка відгороджується від потреби кохати і бути коханою, що робить її уразливою.

Чоловіки також можуть відчувати більше задоволення, виходячи за межі своєї незалежної чоловічої сторони, щоб повніше приймати і відчувати свою потребу кохати і бути коханими. Отримавши доступ до своєї жіночої сторони, чоловіки можуть повніше відчувати любов до свого романтичного партнера, своєї сім'ї та роботи.

Замість бездумно дотримуватись регламентованих суспільством моделей поведінки і робити те, чого від них завжди очікували, чоловіки можуть слухати своє серце і виявляти, що приносить їм щастя. Звільнившись від тиску традиційної вимоги задовольняти свої сексуальні потреби лише після одруження, чоловіки також отримали ширші можливості для пошуку пари.

Але коли чоловік відкриває своє серце й одержує доступ до своїх почуттів, це приносить нові ризики і виклики. Його потреби несподівано зростають. Чоловікові уже недостатньо заробляти на життя і забезпечувати свою дружину і дітей. Він хоче йти за покликом серця, а не жертвувати своїми

потребами і бажаннями заради сім'ї; він прагне насолоджуватись життям.

Отримавши цей більший доступ до своєї жіночої сторони, він ризикує втратити баланс і надмірно зосереджуватись на власних потребах, нехтуючи потребами партнерки. Якщо він більше виражатиме свою жіночу сторону, віддаляючись від чоловічої, це посилюватиме стрес і незадоволення.

Ідучи за покликом серця, чоловіки ризикують втратити баланс.

Переходячи надто далеко на свою жіночу сторону і керуючись переважно емоціями, чоловіки дуже ризикують стати надміру надокучливими або сварливими й вимогливими. Надто часто мені доводилося бачити чоловіків, які несвідомо руйнували свої відносини, вимагаючи більшого від своїх партнерок і звинувачуючи їх, замість того, щоб отримати доступ до своєї чоловічої сторони, щастя якої не залежить цілковито від партнерки. В інших випадках чоловіки не можуть взяти на себе зобов'язання у відносинах, позаяк вони надто зосереджуються на власних потребах, емоціях і почуттях, замість того щоб відкривати нові способи задовольняти потреби своєї партнерки.

Зараз відбувається перехід від традиційних способів встановлення зв'язків до тих, що створюють можливість для повного вираження нашого унікального *Я*, і не варто очікувати, що цей

процес завжди буде легким або автоматичним. Зростання очікувань веде до збільшення викликів нашим відносинам, але те саме можна сказати й про переваги від прийняття цих викликів. Завдяки цій новій інформації любовні відносини можуть вказати нам шлях до балансу.

Наш новий пошук відносин споріднених душ задля справжнього самовираження несе чимало нових викликів, але він пропонує і значно вищий рівень реалізації. Поза сумнівом, успішні традиційні відносини супутніх ролей могли дарувати радість і задоволення, але нездатні були забезпечити зростання пристрасі й життєвої сили, що виникає тоді, коли чоловік і жінка виражають обидві сторони своєї унікальної особистості.

Відносини супутніх ролей здатні принести радість і задоволення, але лише у відносинах споріднених душ пристрась може тривати нескінченно.

Стан закоханості такий приємний тому, що, перебуваючи в ньому, ми відчуваємося достатньо безпечно для повного самовираження. Нове поєднання наших чоловічих і жіночих сторін створює можливість для прояву вищої, безумовної, любові, в якій є пристрась, співпереживання й мудрість. Але для підтримання цієї дивовижної любові необхідні нові навички і нова інформація щодо того, як збалансувати наші чоловічі й жіночі

сторони.

Щоб стати джерелом невичерпної пристрасті, відносини мають забезпечувати постійну можливість вираження як чоловічої, так і жіночої сторін.

Наші чоловічі та жіночі сторони

У наступних розділах ми детальніше розглянемо різні елементи наших чоловічої й жіночої сторін, а також наслідки їх пригнічення, поки що ж вашій увазі пропонується простий опис наших чоловічих і жіночих рис. Не забувайте, що кожен чоловік і кожна жінка мають як чоловічу, так і жіночу сторони.

Наше справжнє унікальне *Я* — це наш внутрішній баланс, поєднання цих взаємодоповнюючих рис. Не існує ідеального балансу, який був би однаковим для всіх. Кожен чоловік, як і кожна жінка, має власне унікальне співвідношення чоловічих і жіночих риса. Усвідомлюючи, приймаючи і виражаючи своє унікальне поєднання чоловічого і жіночого, ви зможете досягти вищої любові й щастя.

Кожному чоловікові й кожній жінці притаманний власний унікальний баланс між чоловічими і жіночими рисами.

Нижче наведу дванадцять рис, або якостей,

наших чоловічих і жіночих сторін. (Я використовую терміни «сторони», «якості» і «риси» для різноманітності, але в них закладено однаковий зміст, і вони є взаємозамінними.) Звісно, насправді цих рис набагато більше, але заради полегшення їх ідентифікації та обговорення я обмежився дванадцятьма.

Справжнє унікальне *Я* людини може являти собою будь-який рівень або комбінацію цих різних рис, незалежно від її біологічної статі. Крім того, наш унікальний чоловічий і жіночий баланс може проявлятися по-різному в різних ситуаціях. Наприклад, я можу більшою мірою виражати свою чоловічу сторону на роботі, а жіночу — з дітьми. На різних етапах життя наші потреби змінюються, і сторона, яку ми виражаємо більше, нерідко змінюється слідом за ними. Будучи самотніми, ми, природно, розвиваємо свою незалежну сторону, а у шлюбі, як правило, більше виражаємо взаємозалежність.

Дванадцять чоловічих і жіночих рис

Чоловіча сторона	Жіноча сторона
1. Незалежна	1. Взаємозалежна
2. Відсторонена	2. Емоційна
3. Спрямована на розв'язання проблем	3. Спрямована на піклування про інших
4. Суворая	4. Вразлива
5. Орієнтована на змагання	5. Орієнтована на співпрацю
6. Аналітична	6. Інтуїтивна
7. Сильна	7. Любляча
8. Наполеглива	8. Сприйнятлива
9. Компетентна	9. Шляхетна
10. Впевнена	10. Довірлива
11. Відповідальна	11. Чуйна
12. Орієнтована на мету	12. Орієнтована на відносини

Потенціал для виявлення, а отже, й вираження власного унікального поєднання цих різних рис, приваблює нас до певних людей і ситуацій.

Людину (чоловіка чи жінку), яка більш упевнена (чоловіча якість), приваблюватиме більш довірлива (жіноча якість) особа (чоловік чи жінка), і навпаки. Зростаючи в любові разом з партнером, більш довірлива людина підсилюватиме свою впевненість, а впевнена — ставатиме більш довірливою.

Більш незалежну особу (чоловіча якість) приваблюватиме людина, яка більше орієнтується на відносини і дуже цінує взаємозалежність (жіноча якість), і навпаки. Завдяки спільному зростанню в любові більш незалежний партнер підсилюватиме свою здатність дорожити відносинами і відвертістю, а більш залежний усе більше цінуватиме і виражатиме свою незалежність.

Таким чином, нас часто приваблюють люди, які більш повно проявляють риси, що доповнюють наші найяскравіше виражені якості. Приймаючи ці доповнюючі якості партнера, ми пробуджуємо їх у собі. Це допомагає нам зміцнювати цілісність і пристрасть, водночас відшукуючи нові способи підтримувати любов, розуміти, приймати і цінувати свою пару.

Чоловіче і жіноче — це не просто соціальні конструкції

Хоча декому розподіл наших визначальних рис на чоловічі й жіночі може видатись довільним або штучним, насправді він зумовлений біологічними відмінностями між чоловіками і жінками.

Розподіл наших якостей на чоловічі й жіночі зумовлений біологічними відмінностями між чоловіками і жінками.

Прояв будь-якої з дванадцяти чоловічих рис, перелічених у списку, підвищує рівень тестостерону як у чоловіків, так і в жінок. У чоловіків рівень цього гормону значно вищий, тому він справедливо вважається чоловічим. Прояв будь-якої з дванадцяти жіночих якостей зі списку підвищує рівень естрогену і в чоловіків, і в жінок. У жінок рівень естрогену значно вищий, тож він по

праву вважається жіночим гормоном.

Концепція гендеру — не просто «соціальна конструкція», як нас намагаються переконати. Звісно, наші традиційні чоловічі й жіночі ролі багато в чому визначаються культурою, але звільнившись від них для того, щоб повною мірою виражати своє унікальне *Я*, чоловіки і жінки не стають раптово однаковими. Отримуючи доступ до своїх чоловічих якостей і виражаючи їх, жінка все ж залишається жінкою і дуже відрізняється від чоловіка. Чоловік, що має повний доступ до своїх жіночих якостей, залишається чоловіком і відрізняється від жінки.

Через відмінності у біологічній будові чоловіків та жінок відрізняються й наші гормональні потреби. А позаяк різна поведінка стимулює вироблення різних гормонів, пріоритети щодо певних видів емоційної підтримки у чоловіків і жінок теж неоднакові. Вони потребують дуже різних комбінацій гормонів, щоб не відчувати стресу, бути щасливими і задоволеними.

Чоловікам і жінкам потрібні дуже різні комбінації гормонів, щоб не відчувати стресу.

Розуміння відмінностей у наших біологічних гормональних потребах може суттєво посилити нашу здатність давати і приймати любов та підтримку, необхідні для того, аби протистояти посиленню стресу в нашому житті.