

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 переключення.

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

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

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

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

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

Чинник	Тенденції Марса	Тенденції Венери
1. Цінності	Самодостатність	Спільність
<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» відчувають 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	Стойкий	Коливається
<p>На Марсі настрої традиційно стабільні. Його мешканцям потрібно менше запевнень у коханні, але їхня потреба в близькості то зменшується, то зростає. Вони віддаляються і повертаються на місце, наче гумка</p>		

Чинник	Тенденції Марса	Тенденції Венери
На Венері настрої підносяться і спадає, мов хвилі. Її мешканкам потрібно більше запевнень у любові. Сумніви і негативні почуття автоматично перетворюються на позитивні на наявності розуміння і прийняття		
7. Причини для спілкування	Практичні	Встановлення зв'язків
На Марсі розмовляють для того, щоб розв'язувати проблеми або отримувати інформацію для досягнення певних цілей. На Венері розмовляють, щоб розв'язувати проблеми, а також, щоб відчувати зв'язок і емпатію		
8. Потреби	Прямолинійні	Непрямолинійні
Жителі Марса прямолинійні, 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 реалізуються 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» відчути сексуальний потяг		
10. Розв'язання проблем	Вживає заходів	Цінує підтримку
Коли жителі Марса стикаються з великою проблемою, вони відразу вживають заходів або, якщо нічого не можуть зробити, залишають усе як є, поки не з'явиться відповідна нагода. Жительки Венери говорять про проблему, щоб заручитися підтримкою і разом прийняти виклик		
11. Помилки	Коригує свої дії	Дає більше
Припустившись помилки, жителі Марса розмірковують про те, що зробили або чого не зробили, і після цього обирають шлях розв'язання проблеми. Коли жительки Венери припускаються помилки, вони виявляють глибшу емпатію і каються, думають про те, як дати більше, щоб виправити провину або покращити ситуацію		
12. Щастя	Орієнтоване на цілі	Орієнтоване на відносини
«Марсіанці» відчувають найщасливішими, коли досягають важливих цілей. Подолання перешкод надає їм неабияке задоволення і відчуття гордості. «Венеріанки» відчувають найщасливішими, коли реалізується їхня особиста потреба в любові. У такому разі вони можуть вільно і радісно дарувати свою любов і підтримку, вірячи, що отримають у відповідь те, чого потребують		

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

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

Зміна ролей

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Завдяки такій відкритості до змін чоловіки і жінки більш гнучкі у прийнятті різних ролей, що відповідають їхнім фінансовим потребам, віку, формату відносин або особистим уподобанням. Коли жінки переймають більше традиційно чоловічих ролей, що сприяють вираженню 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 тесто-

стерону 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 надто 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 пристрасі

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 пристрась.

**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 створюють 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,