

ВСТУП

Я написав книжку «Чоловіки з Марса, жінки з Венери» двадцять п'ять років тому, і відтоді вона залишається бестселером. Її проєшталі 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, почуваємося 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 відчують радість і любов одне до одного. Це шоу показує результати, яких ми прагнемо, але не практичний процес трансформації.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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,

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

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

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

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

Багато жінок переконані, що вони вже віддають більше і не отримують нічого взамін. Часто причина полягає у тому, що жінки дають своїм партнерам не те, чого ті найбільше потребують. Без нової інформації жінка інстинктивно надає таку підтримку, якої хоче сама, а не ту, якої насправді потребує її партнер. Без 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 штибу. 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.