

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

**Автор:**

Джон Грей

За межами Марса та Венери. Магія стосунків у бурхливому сьогодні

Джон Грей

Через двадцять років після виходу його революційної книжки «Чоловіки з Марса, жінки з Венери» Джон Грей відкриває новий всесвіт корисних порад щодо стосунків у книжці «За межами Марса та Венери». Його пояснення любові й близькості у XXI столітті змусять вас переглянути свої уявлення. Гарві Макей, автор бестселера № 1 «Swim with the Sharks Without Being Eaten Alive» за версією The New York Times.

Джон Грей

За межами Марса та Венери

Магія стосунків у бурхливому сьогодні

© John Grey, 2017

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2017

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017

\* \* \*

Відгуки про книжку «За межами Марса і Венери»

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

Маріанн Вілльямсон, автор бестселерів № 1 за версією New York Times

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сюзанн Сомерс

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

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

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

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

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

Аріелл Форд, автор книги Turn Your Mate into Your Soulmate

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

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

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

Марша Відер, генеральний директор Dream University

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

Воррен Фаррелл

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

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

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

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

За межами Марса та Венери

Магія стосунків у бурхливому сьогоденні

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 незбагненним 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 організувати 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, 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 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 задовольнить 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 приемного 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 любовщів 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 любовщі 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 відчувати 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 відчувати любов до Бонні. Секс став одним із численних способів, за допомогою яких ми переживаємо і проявляємо любов одне до одного.

Є багато способів відчувати близькість, і секс – лише один із них.

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

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

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

Чимало чоловіків не одружуються саме через сумніви в тому, що жінка залишатиметься щасливою у стосунках. Такі чоловіки не знають про свою внутрішню здатність дати сучасній жінці те, що їй потрібно. Без цих нових



навичок пристрась у шлюбі зникає; чоловік залишає спроби зробити свою партнерку щасливою, а жінка перестає сподіватися на його любов і підтримку.

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

## 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.

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. Мидужерізні!»

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 прийнятним. Але те, що видається прийнятним 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 прийнятно 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 пристрасності 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 жіночний, 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, відчувається 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 відчуваються 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 вирости, 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, почуваються більш розчарованими.

У наш час пари мають більші очікування і почуваються 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 зросла 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 куварити й прибирати чи її раса, віросповідання та соціальний статус.



Чоловіка більше цікавить те, які почуття викликає в нього жінка, ніж її вміння кухарити 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 тягаря, 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».

Я 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 пристрасть, 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, відчувається 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 відчують 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 безрадінного 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 сяйвом 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 мое 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 пробили 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 моему 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 (риса їхньої жіночої сторони) у відносинах.

Так само й чоловіки, які зараз дістали можливість виражати взаємозалежність і слухатись свого серця (риса 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 усєї 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 пристрасної 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 приемний 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 пристрасть, 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 рис. 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

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.

Існує два види стресу – внутрішній і зовнішній. Як уже було сказано, нині ми всі маємо справу з новими, потужнішими, ніж дотепер, зовнішніми стресорами. Зовнішні стрес-чинники, такі як затори на дорогах, напружений графік роботи, розчарування та суперечки в подружньому житті, стимулюють вироблення гормону кортизолу, який спричиняє внутрішній стрес і негативно впливає на нашу здатність почуватися спокійними, люблячими, щасливими і задоволеними.

У книжці «За межами Марса і Венери» слово «стрес» було вжито у значенні внутрішньої стресової реакції на зовнішні чинники.

Стимулюючи вироблення гендерно специфічних гормонів і послаблюючи таким чином наш внутрішній стрес (який визначається рівнем кортизолу), ми отримуємо кращі можливості для відкриття розуму й серця, вираження свого унікального поєднання чоловічих і жіночих рис та підтримання в цьому своїх партнерів.

Створюючи гормональний баланс, ми отримуємо більшу свободу виражати своє унікальне Я.

Тестостерон часто називають чоловічим гормоном, оскільки в будь-якого чоловіка, незалежно від рефлексів, сформованих у дитинстві, культурного виховання чи сексуальних уподобань, його рівень принаймні вдесятеро вищий, ніж у здорової жінки. У деяких чоловіків від народження маскулінні якості виражені сильніше, що зумовлено їхньою ДНК, а також гормональним балансом матері в період внутрішньоутробного розвитку. Переважання чоловічих якостей над жіночими обумовлюватиме потребу у підтриманні високого рівня тестостерону для найкращого самопочуття.

Інші чоловіки, в яких сильніше виражені жіночі якості, відчуватимуть меншу потребу в тестостероні. Хоча деякі здорові чоловіки мають удесятеро вищий рівень тестостерону, ніж жінки, в інших здорових чоловіків, з більш вираженими чоловічими якостями, цей показник вищий у тридцять разів.

Так само деякі жінки народжуються з сильніше вираженими фемінними якостями і більшою потребою в діях, що стимулюють вироблення естрогену та інших жіночих гормонів, тоді як інші, з яскравіше вираженими чоловічими якостями, відчувають меншу потребу у високому рівні естрогену. Естроген часто називають жіночим гормоном, позаяк у будь-якої здорової жінки, незалежно від рефлексів, сформованих у дитинстві, культурного виховання чи сексуальних уподобань, його рівень принаймні вдесятеро вищий, ніж у здорового чоловіка. Надмірна кількість тестостерону в жінок може призводити до зниження рівня естрогену. Щоб урівноважити надлишок тестостерону, утворений протягом робочого дня, ім потрібно виробляти більше естрогену в особистому житті.

Природа чи виховання?

Дехто стверджує, що те, як ми проявляємо свої чоловічі й жіночі якості, визначається впливом суспільства або дитячим досвідом. Ця думка слушна, адже наша здатність проявляти свій унікальний баланс чоловічих і жіночих якостей цілковито залежить від виховання. Цей баланс природний, але те, як ми виражаємо себе, визначається отриманим (або не отриманим) вихованням. Наші чоловічі й жіночі відмінності є водночас природними і соціальними.

Ми всі народжуємось з унікальним автентичним балансом чоловічих і жіночих якостей, відповідно до ДНК і внутрішньоутробного впливу гормонів. Цей унікальний баланс – наш природний автентичний стан. У деяких чоловіків більше жіночих якостей, а в деяких жінок переважають чоловічі.

Якщо в нашому дитинстві було багато любові та підтримки, у нас формується здатність вільно проявляти автентичний баланс своїх чоловічих і жіночих якостей. Якщо ж любові та підтримки бракує, це може призвести до пригнічення деяких рис.

Наприклад, жінка, яка в дитинстві почувалася знехтуваною або покинутою, ймовірно, була змушена дбати про себе сама. Як наслідок, її чоловіча сторона, впевнена і незалежна, виражена надмірно, а такі жіночі якості, як довіра і взаємозалежність – пригнічені. Без довіри до потенційного партнера жінка не може відкрити своє серце і закохатися. Якщо ж у неї виникають романтичні стосунки, вона може зайти надто далеко в протилежному напрямі й почати надмірно виявляти свою жіночу сторону, поводячись надокучливо, вимогливо,

авторитарно або прискіпливо.

Так само й чоловік, що не мав у дитинстві турботливого батька як прикладу для наслідування і ніколи не бачив свою матір щасливою, імовірно, придушуватиме свою незалежну чоловічу сторону, стане надто несамотійним і надокучливим у відносинах, або ж, навпаки, збунтується і перетвориться на такого собі мачо, пригнічуючи свою жіночу сторону в прагненні віднайти мужність.

Це лише два приклади численних способів, якими ми придушуємо свою автентичність через суспільний тиск або брак турботи в дитинстві. Заперечення певних аспектів своєї автентичності або й відмова від них може допомогти нам вижити в короткотерміновій перспективі, однак таке психологічне пригнічення впродовж тривалого часу впливає на наш гормональний баланс, зменшуючи вироблення антистресових гормонів. Без правильного балансу гормонів ми не можемо ефективно боротись зі стресом і тримати своє серце відкритим. Навчившись приймати і чоловічі, й жіночі складові своєї особистості, ми отримуємо ключ до любові та пристрасті тривалістю в життя.

## Сила гормонів

Тестостерон та його баланс з естрогеном (а також іншими жіночими гормонами) відчутно і безпосередньо впливає на настрій, почуття, емоції, енергетичність, швидкість реакції, ріст м'язів і фізичну силу, мотивацію, здоров'я, лібідо, витримку, щастя чоловіка, а також на його здатність відчувати любов, благополуччя і прихильність.

Тестостерон відчутно і безпосередньо впливає на настрій, почуття, енергетичність, силу, лібідо і щастя чоловіка.

Естроген і його баланс з тестостероном та іншими чоловічими гормонами не менш виразно впливає на настрій, почуття, емоції, енергетичність, швидкість реакції, відкладення жиру, витривалість, мотивацію, здоров'я, лібідо, щастя жінки, а також на її здатність відчувати любов, благополуччя і прихильність.



Естроген відчутно і безпосередньо впливає на настрій, лібідо, енергетичність жінки, а також на її здатність відчувати любов, благополуччя і щастя.

І у чоловіка, і у жінки прояв чоловічих якостей, згаданих вище, стимулює вироблення тестостерону: незалежність, емоційна відстороненість, активне розв'язання життєвих проблем тощо підвищують рівень тестостерону. Прояв цих чоловічих якостей, що сприяє продукуванню тестостерону, може бути однаково приемним і для чоловіків, і для жінок. Однак у напружених ситуаціях цей гормон послаблює внутрішні стресові реакції чоловіка, але не жінки. Щоб зменшити вплив стресу, вона має проявляти фемінні якості, що стимулюватиме вироблення жіночих гормонів.

І у чоловіків, і у жінок вираження жіночих якостей підвищує рівень естрогену. Віра в підтримку партнера, покладання на інших, емоційність, піклування тощо стимулюють вироблення цього гормону. Звісно, ці речі можуть бути однаково приемними і для чоловіків, і для жінок, проте в напружених ситуаціях вони послаблюють внутрішні стресові реакції жінки, не чоловіка, адже, як ми знаємо, чоловікам для послаблення стресу потрібен тестостерон.

За часів відносин супутніх ролей внутрішній стрес часто виникав унаслідок надмірного прояву рис, пов'язаних із гендерними ролями. Для чоловіків потужним джерелом стресу був культурний тиск, який змушував їх пригнічувати свою жіночу сторону. Багато в чому чоловікові доводилось бути мачо: він мав за будь-яких обставин підтримувати сім'ю, не скаржачись і не виражаючи хвилювання чи страху. У жінок сильний внутрішній стрес часто спричинювався необхідністю бути максимально жіночними й ігнорувати своє прагнення до незалежності та інтелектуальних здобутків.

За часів відносин супутніх ролей внутрішній стрес часто виникав як наслідок надмірного прояву рис, пов'язаних із гендерною роллю людини.

Але все змінилося. У наш час жінки нерідко переходять надто далеко на свою чоловічу сторону і пригнічують жіночу, а чоловіки часто задалеко заходять на жіночу і пригнічують різною мірою свою відсторонену і незалежну чоловічу сторону.

У нашому складному сучасному світі жінки переходять надто далеко на свою чоловічу сторону, а чоловіки задалеко заходять на жіночу. В обох випадках це посилює стрес.

Для чоловіків, які отримали більшу свободу проявляти свою емоційну та взаємозалежну жіночу сторону, основною причиною внутрішнього стресу є пригнічення чоловічої сторони і надмірне вираження жіночої; натомість для жінок головною причиною внутрішнього стресу є придушення їхньої жіночої сторони і надмірне вираження чоловічої.

Понад сорок років консультуючи чоловіків і жінок, я постійно спостерігав неминучі наслідки цього гормонального дисбалансу в обох статей. Коли чоловік відчуває будь-які симптоми внутрішнього стресу, зокрема злість, втрату статевого потягу до своєї партнерки і пристрасті в житті загалом, незадоволення, нудьгу, зазвичай це зумовлено тим, що він зайшов надто далеко на жіночу сторону: його переповнюють емоції, а отже, рівень тестостерону в його організмі знизився, а рівень естрогену перевищує норму. Навчившись зосереджуватись на діях, які підвищують рівень тестостерону і знижують рівень естрогену, чоловік зможе послабити свій внутрішній стрес.

У ситуації емоційного напруження підвищення рівня тестостерону і зниження рівня естрогену завжди послаблює стрес у чоловіків.

У жінки все навпаки: якщо вона напружена, більш активний прояв її чоловічої сторони і підвищення рівня тестостерону не послабить її стрес, а посилить.

Коли сучасна жінка напружена, зосередження на діях, що підвищують рівень естрогену і знижують рівень тестостерону, завжди зменшуватиме концентрацію гормонів внутрішнього стресу.

Коли жінка напружена, підвищення рівня естрогену і зниження рівня тестостерону завжди послаблює її стрес.

І навпаки: якщо чоловік напружений, більш інтенсивний прояв його жіночої сторони і підвищення рівня естрогену не послабить його стрес, а посилить.

## Розвиток автентичності

Як уже було сказано, кожна людина народжується з унікальним балансом чоловічих і жіночих якостей. На кожному етапі життя, починаючи з дитинства і далі, в підлітковому та дорослому віці, якщо нам дозволяють вільно проявляти власне автентичне Я і підтримують у цьому, ми можемо поступово проявляти, розвивати, виражати, навіть одночасно, ці різні якості. Завдяки поєднанню наших автентичних чоловічих і жіночих якостей ми дозріваємо до вищої любові, про яку детальніше поговоримо в останньому розділі.

Завдяки поєднанню наших автентичних чоловічих і жіночих якостей ми можемо дійти до переживання вищої любові.

У загальному розумінні мета першої половини нашого життя – відкривати, розвивати і проявляти численні чоловічі та жіночі якості свого автентичного Я з акцентом на наших біологічних відмінностях і відповідних потребах. У підлітковому віці рівень тестостерону в організмі хлопця зростає у двадцять разів, рівень естрогену в дівчини – до шести. Якщо цей баланс нестійкий, вони відчуватимуть зайвий внутрішній стрес.

Дівчина-підліток, в якій сильніше виражені чоловічі якості, менше потребує стимуляції жіночої сторони для підтримання здорового рівня естрогену, а дівчина з переважанням жіночих якостей потребуватиме більшої підтримки. Однак незалежно від проявленості їхніх чоловічих якостей, послабити внутрішнє напруження обох дівчат у стресовій ситуації можна, тимчасово посиливши підтримку жіночої сторони і відновивши здоровий рівень естрогену. Так само коли у хлопця-підлітка виникає стрес, йому слід тимчасово зосередитись на вираженні своєї чоловічої сторони і відновити таким чином свій рівень

тестостерону незалежно від того, яким є його здоровий баланс порівняно з іншими хлопцями.

Після підліткового віку рівень естрогену в організмі жінки поступово знижується, а рівень тестостерону підвищується і досягає свого піку приблизно у тридцять п'ять років (чимало жінок повідомляють про розквіт їхньої сексуальності приблизно в цьому віці). У чоловіків відбуваються протилежні зміни. У віці тридцяти п'яти років рівень тестостерону в організмі чоловіка може почати знижуватись. Перед цим падінням рівень естрогену в його організмі поступово підвищується, і це підвищення продовжується й надалі (зауважимо: поступове зниження рівня тестостерону є типовим для чоловіків у нашому суспільстві, але не для представників корінного населення).

Саме в цей період, коли організм чоловіка природно виробляє більше естрогену, а організм жінки – тестостерону, ми вирушаємо у подорож з метою поєднання наших чоловічих і жіночих якостей задля досягнення вищої любові.

Якщо жінка не навчилася забезпечувати і підтримувати вироблення жіночих гормонів, зі збільшенням рівня тестостерону відносно рівня естрогену вона відчуватиме низку симптомів менопаузи. Припливи, безсоння, тривога або депресія є типовими симптомами менопаузи в сучасному суспільстві, але у корінних народів, в яких жінкам допомагають виражати свою жіночу сторону, вони не проявляються. Перед менопаузою, під час і після неї, якщо жінка не спирається на свою жіночу сторону, в її організмі починає домінувати тестостерон, відповідно, підвищується рівень стресу. Це породжує незадоволення, безрадісність, злість, відчуття нереалізованості.

Перед менопаузою, під час і після неї в організмі жінки може почати домінувати тестостерон, що підвищує рівень стресу.

У середньому віці й надалі, якщо жінка спирається на свою жіночу сторону, в усій повноті проявляючи свої фемінні якості, посилений вплив чоловічих гормонів не затьмарюватиме й не пригнічуватиме її жіночності. І вона зможе вчитися поєднувати свої чоловічу й жіночу сторони в кожному почутті, думці, рішенні та дії. Цей баланс відкриває двері до вищої любові, до невичерпної енергії та пристрасті.

Подібний, але протилежний сценарій розгортається у чоловіків. Після статевого дозрівання і до кінця життя рівень тестостерону в організмі чоловіка принаймні у десять разів перевищує його рівень в організмі жінки. Пізніше, коли чоловік переживає середній вік, у його організмі починає природно зростати рівень естрогену. Якщо цей чоловік не розвинув свої маскулінні якості у повному обсязі відповідно до свого унікального рівня, підвищення рівня естрогену почне пригнічувати тестостерон.

Організм чоловіка запрограмований протягом усього життя виробляти принаймні вдвічі більше тестостерону, ніж організм жінки.

Якщо чоловік навчиться підтримувати належний рівень тестостерону в першій половині життя, то коли в середньому віці у нього почне підвищуватись рівень естрогену, він також зможе виробляти тестостерон у належній кількості. Завдяки підтриманню цього балансу гормонів він зможе відчувати вищу любов, мудрість, співпереживання, безумовне прийняття, надовго збереже енергійність, мужність і здоров'я.

### Культурні норми і самовираження

Вільні прояви у середньому віці жіночої сторони чоловіком (з одночасним підтриманням високого рівня тестостерону) і чоловічої сторони жінкою (за збереження високого рівня естрогену) ще зовсім недавно були неможливі, позаяк і чоловіків, і жінок попередніх поколінь обмежували культурні норми, через які вони були змушені пригнічувати свою особистість протягом усього життя. Різною мірою чоловіки були змушені пригнічувати свою жіночу сторону, а жінки – чоловічу. Внаслідок цього тривала пристрасть після багатьох років у шлюбі була неможливою.

Якщо в унікальному поєднанні маскулінних і фемінних якостей жінки переважали чоловічі риси, вона почувалася більш обмеженою і пригніченою впродовж усього життя, а отже, відчувала брак душевного спокою, любові, щастя й задоволення. Також жінка потерпала від сильного стресу – окрім тих випадків, коли їй вдавалось звільнитися від суспільних норм і виражати свою чоловічу сторону. Але цей шлях до щастя не завжди був надійний, адже для

того, щоб виражати свою чоловічу сторону, їй часто доводилось пригнічувати свої взаємозалежні жіночі якості. Така жінка часто залишалася самотньою, позаяк їй було важко знайти чоловіка, який би з любов'ю підтримував її незалежність і самодостатність.

Більш маскулінна жінка могла послабити свій внутрішній стрес, кинувши виклик культурним нормам.

У наш час жінки можуть вільно виражати свої чоловічі якості, але ті з них, у яких переважають фемінні якості, відчувають більший стрес, оскільки для пристосування і конкуренції на роботі їм доводиться пригнічувати свою жіночність. До того ж вони мають більшу потребу в тому, щоб піклуватися про інших і самим відчувати турботу, ніж ті жінки, в яких переважають чоловічі якості.

Це не означає, що в наш час жінки з більш вираженими чоловічими якостями не відчувають стресу. Вони часто краще дають собі раду зі стресами на робочому місці, але у відносинах стикаються зі значно більшими труднощами. Оскільки їхня жіноча сторона не така сильна, вони не навчилися гармонійно її реалізовувати. У них погано виходить приймати підтримку і просити про допомогу.

Жінкам, у яких домінують чоловічі якості, як правило, погано вдається приймати підтримку або просити про допомогу.

Знову ж таки, у чоловіків ситуація схожа, але протилежна. Зараз більше чоловіків ідуть за покликом серця і роблять те, що їм подобається. Це активує їхню жіночу сторону, але водночас може пригнічувати чоловічі якості, незалежність і відстороненість. Замість того щоб бути незворушними, спокійними і зібраними, вони невпевнені й нерідко проявляють агресивність, надмірну вимогливість або надокучливість у близьких стосунках.

Коли чоловіки переходять надто далеко на свою жіночу сторону і пригнічують певні аспекти своєї чоловічої сторони, вони часто поводяться надміру емоційно і легко стають незадоволеними своїми відносинами. Ці чоловіки залишаються самотніми, бо їм здається, що жодна жінка не відповідає їхнім вимогам. Вони дуже романтичні й зворушені, коли вперше зустрічають жінку, але це швидко минає. Часто чоловіки просто не можуть визначитися: в один момент вони не здатні жити без коханої (взаємозалежність), а в наступний повертаються до своєї незалежної, відособленої сторони і втрачають до неї інтерес.

В один момент він не може жити без коханої, а в наступний повертається до своєї незалежності й відособленості і втрачає до жінки інтерес.

Інші чоловіки одружуються, але, намагаючись догодити партнерці, пригнічують свої маскулітні якості. Хоча в цей момент така поведінка може приносити їм задоволення, з часом вони перестають почуватися по-справжньому живими, а їхня пристрасть до партнерки згасає.

Деякі чоловіки, навпаки, відмовляються розширюватись у своїх відносинах, щоб дати можливість проявитися своїй жіночій стороні, і це має той самий прикрий наслідок – зникає пристрасть, яку вони відчували на початку.

Щоб підтримувати пристрасть, усі ми, і чоловіки, і жінки, маємо постійно поглиблювати усвідомлення і прояв свого унікального балансу чоловічих і жіночих якостей.

Щоб підтримувати пристрасть, маємо постійно поглиблювати усвідомлення і прояв свого унікального балансу чоловічих і жіночих якостей.

Це зумовлено тим, що коли ми втрачаємо свій унікальний баланс між чоловічими і жіночими якостями, його важче відновити без чіткого розуміння обох наших складових. Поширеним наслідком цього і для чоловіків, і для жінок є зростання їхнього внутрішнього напруження замість зростання в любові.

Гарна новина полягає у тому, що завдяки новій інформації ми можемо нормалізувати свій гормональний фон, вживши конкретних заходів, які не залежать від наших партнерів. У наступних розділах ми обговоримо їх, а також те, як ми можемо підтримати потребу свого партнера у налагодженні гормонального балансу. Ви дізнаєтесь, як допомогти йому знизити рівень стресу, а також як дістати необхідну підтримку, щоб відшукати власний баланс.

Однак спершу спробуймо розібратися, чому усвідомлення цих відмінностей між чоловіками і жінками таке важливе.

4

Протилежності притягуються і створюють тривалу пристрасть

Пари починають відносини, будучи переконаними, що в них особливе кохання і їхня пристрасть ніколи не згасне. Але у більшості випадків пристрасть зникає, навіть якщо любов залишається.

Питання номер один, яке хвилює пари у сучасних складних відносинах: як створити тривалу пристрасть? Відповісти на нього легко, хоча здійснити це на практиці складніше: використаємо наші відмінності. Навчившись виражати своє унікальне Я, яке відрізняється від унікального Я партнера, можна не лише підтримувати пристрасть, а й зміцнювати її.

Закоханість у партнера схожа на пристрасне захоплення новою піснею. Спершу ви не можете нею наслухатись, і здається, що вона подобатиметься вам завжди. Однак якщо ви слухаєте її знову й знову, навіть коли спочатку вона збуджувала кожен клітинку вашого тіла, з часом її вплив послаблюється. Пристрасть, яку ви відчували на початку, зникає. Поки пісня нова й незвична, вона автоматично стимулює вироблення певних хімічних речовин мозку і гормонів, завдяки яким ви відчуваєте жвавішими. Коли пісня стає звичною, ці речовини і гормони більше не стимулюються.



Якщо ви слухатимете одну й ту саму пісню знову і знову, навіть якщо спочатку вона збуджує кожну клітину вашого тіла, з часом ефект від неї послабиться.

Гарна новина для наших відносин: люди – не аудіозаписи. На відміну від статичного запису, люди можуть змінюватись і рости, і вони це роблять. Коли відносини сприяють автентичному вираженню нашого унікального Я, ми продовжуємо щоденно змінюватись і рости. Ця постійна новизна може підтримувати потяг і пристрасть.

Але коли ми придушуємо певні аспекти своїх чоловічих і жіночих сторін для того, щоб заробляти собі на життя, відповідати на соціальний тиск і очікування або просто, щоб догодити партнерові, ми перестаємо рости, і наш потяг до нього послаблюється.

Зберігати новизну у відносинах за допомогою змін і зростання важливо, але ще важливішим є автентичне вираження наших чоловічої й жіночої складових. Маскулінні якості чоловіка, проявлені у такий спосіб, який сприяє реалізації фемінних якостей жінки, захоплюють і пробуджують її романтичні почуття. Коли жінки кажуть, що їм потрібен «справжній чоловік», вони мають на увазі саме це.

Посилене вираження фемінних якостей чоловіка, таких як любов, уразливість, співпраця і взаємозалежність, допомагає йому надавати жінці більшу підтримку в прояві нею своєї чоловічої сторони. Але якщо він не поєднує прояви цих жіночих якостей із повноцінним вираженням своєї чоловічої сторони, з такими її якостями, як незалежність, упевненість і компетентність, можливо, жінка його любитиме, але він не приваблюватиме її. У багатьох випадках її кохання набуде рис платонічного, або вона матиме до нього радше материнські почуття.

Так само фемінні якості жінки, виражені в такий спосіб, який сприяє вираженню маскулінних якостей чоловіка, пробуджують і підтримують його романтичний інтерес до неї. Часто сильні жінки пояснюють свою самотність тим, що чоловіків відлякує їхня сила, та насправді багато хто з них пригнічує свої жіночі якості, і саме з цим пов'язана відсутність інтересу до них з боку чоловіків.

Коли прояв маскулінних якостей жінки, таких як незалежність, наполегливість, упевненість і сила, зростає, але вони збалансовані з її жіночими рисами, це дає чоловікові можливість почуватися ще успішнішим у відносинах. Його сприяння в

тому, щоб жінка повернулася до своєї фемінної сторони після робочого дня, посилює її здатність цінувати його. Це, у свою чергу, додає йому відчуття успіху.

Але якщо вона не поєднує прояв цих маскулінних якостей із повноцінним вираженням своєї жіночої сторони, і насамперед таких якостей, як любов, сприйнятливність, співпраця і взаємозалежність, можливо, чоловік любитиме її, але вона його не приваблюватиме. Хоча на початку він може мати до неї сильний потяг, пристрасть дуже швидко вивітриться, тому що він не відчуватиме, що потрібен їй.

### Новий погляд на наші відмінності

Ця нова нагода об'єднатись у рівноправних відносинах, які сприяють повноцінному, але унікальному вираженню наших чоловічої й жіночої сторін (з урахуванням наших відмінностей), допомагає створити тривалу пристрасть. Хоча на зміну новизні відносин зрештою приходять спокій, комфорт і розуміння, чого варто сподіватися, ми можемо відчувати тривалу пристрасть, підтримуючи і беручи до уваги наші природні й автентичні відмінності.

Деякі суперзірки вміють приваблювати слухачів до своєї музики ще довго після того, як вона втрачає новизну. Цей сталий інтерес і пристрасть до їхньої музики зумовлені не лише її новизною, а й оригінальністю!

Музикант стає незабутнім завдяки не лише своєму таланту і вмінням, а й власному унікальному прояву цього таланту і вмінь. Перегляньте поданий нижче список відомих музикантів і гуртів, які продали понад 75 мільйонів альбомів і зберігають популярність донині. Зверніть увагу на те, наскільки унікальним і оригінальним є їхнє звучання та спосіб самовираження:

Лучіано Паваротті

Beatles

Доллі Партон

Майкл Джексон

Дайана Росс

Стінг

Принц

Боб Ділан

Барбара Стрейзанд

Вольфганг Амадей Моцарт

Rolling Stones

Елтон Джон

Pink Floyd

Людвіг ван Бетховен

Bee Gees

Ніл Даймонд

Мадонна

Йоганн Себастьян Бах

Вітні Х'юстон

Queen

ABBA

U2

Боб Марлі

Елвіс Преслі

Ви впізнаєте цих митців відразу, щойно почуєте їхній голос або музику. Вони унікальні, справжні й ні на кого не схожі.

Так само, якщо наші відносини сприяють унікальному прояву наших чоловічих і жіночих якостей, ми можемо підтримувати й навіть відродити в них пристрасть і взаємну привабливість.

Розуміння чоловічої й жіночої полярності

Вагому роль у створенні та підтриманні взаємної привабливості в наших стосунках відіграють наші чоловічі та жіночі відмінності. Ці природні відмінності між чоловіками й жінками є фізичною і гормональною основою хімії кохання. Чоловіки і жінки – наче магніти: нас притягує одне до одного, тому що в нас різні полярності. Якщо ми однакові, ми відштовхуватимемось, опинившись занадто близько.

Візуалізація поведінки і рухів магніту допоможе нам досягнути чоловічу і жіночу полярність. Протилежні полюси магнітів притягуються, а однакові – відштовхуються.

Якщо наша чоловіча сторона – це північний полюс, а жіноча – південний, чоловік, який перебуває на чоловічій стороні, і жінка, що перебуває на жіночій, притягуватимуть одне одного. Це взаємне тяжіння не дасть згаснути пристрасті у відносинах. Але якщо обое партнерів застрягли на одній стороні, вони відштовхуватимуть одне одного. Як і на діаграмі, наведеній нижче, протилежності притягуються, а однакові полюси відштовхуються.

Ця аналогія має шість варіантів прояву:

1. Коли чоловік виражає свої маскулінні якості, він найбільше приваблює жінку, що виявляє свої фемінні риси. Його чоловіча та її жіноча сторони є протилежними полюсами, які притягуються.

2. Коли жінка проявляє свої жіночі якості, її найбільше приваблюватиме чоловік, що проявляє свою маскулінність. Її жіноча і його чоловіча сторони є протилежними полюсами, і вони притягуються.

3. Коли чоловік надмірно проявляє свої жіночі якості й пригнічує свою чоловічу сторону, він найменше приваблюватиме жінку, яка проявляє свою фемінність. Що ближчими вони ставатимуть, то більше їхні жіночі сторони відштовхуватимуться. Вони можуть бути чудовими друзями, але між ними не буде пристрасті.

4. Коли жінка надмірно проявляє свої чоловічі якості й пригнічує свою фемінність, вона найменше приваблюватиме чоловіка, який виражає свою маскулінність. Що ближчими вони ставатимуть, то більше їхні чоловічі сторони відштовхуватимуться. Він цінуватиме і поважатиме її маскулінну компетентність на відстані, й вони зможуть гармонійно працювати разом, але він не прагнучиме романтичної близькості з нею.

5. Коли чоловік надмірно проявляє свої жіночі якості й пригнічує чоловічі, він найбільше приваблюватиме жінку, яка надмірно виражає свою маскулінність і пригнічує жіночу сторону своєї особистості. Що ближчими вони ставатимуть, то більше нагадуватиме про себе її жіноча сторона, адже їхнє кохання неодмінно робитиме її більш уразливою, взаємозалежною і сприйнятливою. Зі зміною полярності вона втрачатиме повагу або інтерес до нього. Хоча спочатку він її приваблював, з часом він почне її відштовхувати.

6. Коли жінка надмірно проявляє свою маскулінність і пригнічує фемінність, вона найбільше приваблюватиме чоловіка, який надмірно виражає свою жіночу сторону за рахунок чоловічої. Що ближчими вони ставатимуть, то більше проявлятиметься її жіноча сторона, позаяк кохання неодмінно зробить її більш уразливою, взаємозалежною і сприйнятливою. Зі зміною її полярності він втрачатиме романтичний інтерес до неї.

З цих різних прикладів можна зробити висновок: для того, щоб чоловік і жінка прагнули бути разом, між ними має існувати сумісна полярність.

Для підтримання пристрасті впродовж тривалого часу необхідна здорова полярність.

Коли обидва партнери повертаються додому з роботи, перебуваючи на чоловічій стороні, для чоловіка важливо знайти спосіб відновити свій рівень тестостерону, щоб підтримувати зв'язок зі своєю чоловічою стороною, а для жінки – знайти спосіб повернутися до своєї фемінності, відновити свій рівень естрогену.

Якщо жінка продовжує пригнічувати свою жіночу сторону, в її партнера може виникнути автоматична тенденція проявляти більше власних жіночих якостей. Замість проводити час у «печері», він може захотіти поговорити, поскаржитись або поділитися своїми почуттями. Коли він переходить на свою жіночу сторону і хоче поговорити, вона намагається його почути і опиняється ще далі на чоловічій стороні, а це лише посилює її стрес.

Щоб допомогти жінці повернутися до своєї сприйнятливої і взаємозалежної жіночої сторони, чоловік має повернутися до своєї маскулінності, замість того, щоб ділитися своїми почуттями. Тоді йому не потрібно буде бути почутим, щоб почуватися ближчим до неї, і він зможе її вислухати.

Коли чоловік слухає, це допомагає жінці повернутися до своєї жіночої сторони.

З іншого боку, перебуваючи надто далеко на своїй чоловічій стороні, жінка може не відчувати потреби в розмовах або розповіді про свої почуття, оскільки вона пригнічує свою жіночу сторону. Навчившись розповідати партнерові про свої почуття у прийнятний для нього спосіб, вона зможе повернутися до своєї фемінності й водночас захотить чоловіка повернутися до своєї маскулінності.

Кінець ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/29923-grey\\_dzhon/za-mezhami-marsa-ta-veneri-magya-stosunk-v-u-burhlivomu-s-ogodenn](https://tellnovel.com/ru/29923-grey_dzhon/za-mezhami-marsa-ta-veneri-magya-stosunk-v-u-burhlivomu-s-ogodenn)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)