

JOHN GRAY

„AUTOR SVĚTOVÉHO BESTSELLERU MUŽI JSOU Z MARSU, ŽENY Z VENUŠE“

MARS



V
VENUŠE

VZTAHY V DNEŠNÍM
GLOBÁLNÍM SVĚTĚ

John Gray

MARS a VENUŠE

VZTAHY V DNEŠNÍM
GLOBÁLNÍM SVĚTĚ



© 2017 by John Gray
Published by arrangement with
Folio Literary Management, LLC.

*Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Pavlína Tejcová, 2017
Obálka © Jiří Miňovský – ARBE, 2017
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2017

ISBN 978-80-7585-962-4 (pdf)

John Gray

MARS a VENUŠE

VZTAHY V DNEŠNÍM
GLOBÁLNÍM SVĚTĚ

Přeložila: Pavlína Tejcová

*Tuto knihu s nezměrnou láskou a obdivem věnuji
své dceři Lauren Gray.*

*Poznatky o vztazích, jež předává ženám,
mě inspirovaly k mnohým novým myšlenkám
a jejich rozpracování v této knize.*

ÚVOD

Před pětadvaceti lety jsem napsal knihu *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše*. Od té doby si ji přečetly miliony čtenářů po celém světě a stále si zachovává status bestselleru. Dodnes ovlivňuje životy lidí ve více než sto padesáti zemích a byla přeložena do padesáti jazyků. V rozhovorech se mě všude po světě ptají: „Jak se změnil vztahy za posledních pětadvacet let? Platí ještě poznatky uvedené v knize?“

**Jak se změnil vztahy za posledních
pětadvacet let?
Platí ještě poznatky uvedené v knize?**

Stručně řečeno: Svět se zásadním způsobem změnil a to se výrazně promítlo i do vztahů. Díky zrychlenému pracovnímu a životnímu tempu vzrostla míra stresu u mužů i žen. I dynamika vztahů prošla proměnou. Miliony žen

nově vstoupily do pracovního procesu a muži převzali více povinností v domácnostech.

V našich vztahových očekáváních nastal zásadní obrat. Dnes nám již k trvalé spokojenosti nestačí co dřív. Muži i ženy se dožadují nového typu emocionální podpory, jež by byla opravdovější a zahrnovala by intimitu a sebevyjádření. Pryč jsou ty časy, kdy byla pro ženu samozřejmostí podřízenost a závislost na muži a on zase sám na svých bedrech nesl zajištění celé rodiny.

Díky probíhajícím změnám se párům i jednotlivcům otevřely nevídané možnosti. Lidé se mohou projevat dříve zcela nemyslitelnými způsoby a přijmout i ty své charakterové rysy, jež překračují tradiční genderové role. Ve vztazích tak lze navodit hlubší intimitu.

Ruku v ruce se změnami přicházejí příznačné výzvy. Budeme se muset naučit projevat naše mužské i ženské vlastnosti způsoby, jež stres snižují, nikoliv zvyšují. Osvojit si, jak pomoci partnerům s jejich novými potřebami, a dosáhnout toho, aby i oni totéž dělali pro nás.

V určitých ohledech jsou muži stále z Marsu a ženy z Venuše. Mnohé postřehy z mé první knihy tedy fakticky platí. Neboť ale můžeme v současnosti daleko svobodněji projevat své osobnosti, volá doba po novém souboru dovedností pro úspěšné vztahy. O nich se dočtete v této knize.

Jen proto, že ženy dnes pracují po boku mužů a muži se více podílejí na výchově dětí, neznamená to, že by byli stejní. Jejich úlohy se rozhodně mění, ale po biologické stránce jsou vzájemné rozdíly samozřejmě zachovány. Na změny rolí reagují rozličnými způsoby, které jejich polovičky mnohdy nesprávně chápou a vykládají. V *Marsu a Venuši* podrobně prozkoumáme novodobé

potřeby citové podpory ve vztazích a také problémy, jež s nimi nevyhnutelně souvisí.

**Protože se od sebe navzájem lišíme,
jsou naše reakce na změny mnohdy
nesprávně pochopeny.**

Nové výzvy se týkají jednotlivců i párů, neboť změny, k nimž v našich vztazích dochází, jsou odrazem těch, které momentálně probíhají v nás samotných. Nové pochopení, jehož se nám dostane jen tehdy, když se vydáme za hranice Marsu a Venuše, je nezbytné nejen pro naše milostné vztahy, ale i pro naše vlastní štěstí a spokojenost našich dětí. Jakmile budeme lépe chápat druhé, bude se nám i ve vztazích více dařit a budeme lépe spolupracovat. Ať už jste nezadaní, nebo máte s někým vážnější vztah, jste neustále v kontaktu s osobami opačného pohlaví.

Pokud jste svobodní a poohlížíte se po někom, s kým byste chtěli prožít společný život, tato kniha vám poradí, co udělat, abyste byli lepším partnerem, až danou osobu naleznete. Jste-li nezadaní a partnera nehledáte, díky *Marsu a Venuši* lépe porozumíte vlastním citovým potřebám, díky čemu budete lépe zvládat stres a umocníte své štěstí.

**Nové pochopení je nezbytné
nejen pro naše milostné vztahy,
ale i naše vlastní štěstí.**

Mnoho svobodných jedinců touží po sňatku. Stejně tak velký počet sezdaných párů žízni po svobodě a vzrušení, které lidé pociťovali, když ještě nebyli svoji. Ať jste nezadaní, nebo ve vztahu, život se vám dnes může jevit obtížnější, než byl v minulosti. A to nejen ve hmotné rovině. Snažíme se dopracovat k vyššímu stupni citového naplnění, a když se nám to nedaří, naše zklamání se prohlubuje.

Jsme svědky dramatického posunu v našich vztazích. Chceme-li v nich být úspěšní, již zkrátka nestačí používat dovednosti a poznatky, jež po tisíce let fungovaly.

Muži i ženy stojí před nelehkým úkolem podpořit jeden druhého novými způsoby, a vybudovat tak naplněné vztahy. Většině mužů ale chybí vzor, který by jim napověděl, jak takovou oporu ženám poskytnout. Já ho rozhodně neměl. O vztazích jsme se učili od svých otců a ti se vyznali ve starém modelu. Ten současný pro ně představuje španělskou vesnici. Každý den chodili do práce, aby zajistili živobytí pro celou rodinu. To samo o sobě stačilo, aby naplnili většinu očekávání našich maminek.

**Naši otcové chodili každý den do práce,
aby zajistili živobytí pro celou rodinu,
a takto uspokojovali většinu očekávání
našich maminek.**

Ani ženám se nedostává vhodných vzorů, které by je navedly, jak si říct o potřebnou podporu nebo jak ji dopřát mužům. Součástí vztahových instrukcí nebývaly efektivní komunikační dovednosti, díky nimž by ženy dokázaly formulovat svá přání. Pokud manžel plnil svou roli živitele

rodiny, nebylo oč víc žádat. Když ji neplnil, přicházela do úvahy jediná možnost: uchýlit se k výtkám, rýpání a sekýrování, což přirozeně ke sblížení nevedlo.

Za novodobé vzory si dnes volíme hrdiny z televizních seriálů a filmů, které nabízejí skvělou zábavu, neukazují nám ale náročnou a obtížnou cestu vedoucí ke skutečně spokojeným vztahům. Například při sledování oblíbeného seriálu *Taková moderní rodinka* se často zasmějeme situacím, kde se postavy chovají a komunikují způsobem zveličujícím soudobé výzvy a zkušenosti – v posledních několika minutách se ale všichni dají zázračně znovu dohromady a opět působí šťastně a láskyplně. Ukazují závěr, který by se nám zamlouval, nikoliv ale samotný proces proměny.

Když se při sledování romantických filmových klasik, například *Když Harry potkal Sally*, *Titanic*, *Zápisník jedné lásky* či mého oblíbeného filmu *Kdysi dávno*, identifikujete s postavami, získáte představu o hluboké lásce, jež se probudí, jakmile se neopětovaná láska promění v opětovanou. Když filmoví hrdinové překonají překážky a naleznou toho pravého, spatříte na okamžik štěstí a naplnění, jež přináší láska. V nitru prožíváte, co vidíte na filmovém plátně, a toužíte to pocítit i ve vlastním životě. Filmy však neukážou, co se stane poté, kdy se vztah střetne s realitou běžného života.

**Vzory pro dnešní vztahy nacházíme
na televizních obrazovkách a ve filmech.
Nepodávají nám ale pravdivý obrázek
o opravdových romantických vztazích.**

Představujete si, že oba žijí šťastně až do smrti. Ve filmu už ale neuvidíte, jak toho dosáhnou. Vidina skvělé budoucnosti vás dočasně nadchne, časem ale rozpory mezi sny a skutečností přinesou zklamání. Chcete-li prožít život naplněný láskou, kde cit mezi dvěma jedinci časem dokonce vzrůstá, bude třeba osvojit si nové dovednosti, které nezískáte sledováním filmů.

Muž z filmů nevyčte, jak je důležité projevovat city a pozitivní zpětnou vazbu vůči partnerce, aby v ní probudil to nejlepší, ani jak činit společná rozhodnutí, když je její stanovisko odlišné. Nenajde v nich odpovědi na otázky, jak rozvrhnout společně trávený čas, když je jeden z páru pracovně vytíženější, jak plánovat rande či udržovat romantiku ve vztahu a neodkládat vše až na nejzazší chvíli. Nedozví se z nich, jak řešit spory nebo naslouchat pocitům milované osoby, aniž by se musel uchýlovat k obraně.

Žena si z filmů také neodnese praktické rady, jak podnítit partnera, aby projevil své nejlepší vlastnosti; jak vyhovět jeho rozličným potřebám; jak mu dát bez výčitek najevo své vlastní potřeby nebo zkrátka jak ona sama může přispět k trvalé romantice ve vztahu. Partnerka filmového hrdiny nic podobného vědět nepotřebuje. Romantický hrdina vždy pronese tu správnou větu a od ní se čeká jen reakce. V reálném životě to takto nefunguje, na romantiku musí být dva – je to obousměrná komunikace.

V reálném životě se o romantiku nemůže starat jen jeden z partnerů, musí na to být dva – je to obousměrná komunikace.

K přeměně v jedince, který si uvědomuje své potřeby a je též schopen podpořit v tomto ohledu i svého partnera či partnerku, nedochází okamžitě, jedná se o dlouhodobější proces. Na cestu se ale můžete vydat hned, není třeba otálet a čekat na stávajícího či budoucího druhu nebo družku, aby se k vám připojil. Stačí, když se jeden z páru změní, a na jejich vztahu se to projeví. Jakmile jeden z partnerů začne pracovat na lepším partnerství, ten druhý jej bude následovat.

Poté co jsem napsal *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše*, jsem byl po léta dotazován: „Jak přinutím partnera, aby si knihu přečetl?“

Odpovídal jsem následovně: „Nedělejte to. Když se jej budete snažit přesvědčit, aby si knihu přečetl, může mít pocit, že vám nevyhovuje takový, jaký je, a nejspíš se bude bránit. Místo toho si knihu přečtěte sám a praktikujte rady, které vám pomohou být šťastnějším, aniž by se partner musel jakkoliv měnit. Stále je zde šance, že se v něm probudí zvědavost a začne se zajímat, co že to vlastně čtete.“

Totéž platí pro tuto knihu. Pracujte na tom, jak změnit sebe sama, nikoliv svou partnerku či partnera. Dokud vlastní štěstí odvíjíte od toho, že se oni nějak změní, ztěžujete jim jejich vlastní růst a možnost změny. Stejně tak jako vy toužíte být sami sebou, i oni si to přejí.

Někdy to tak bývá, že když dáváme víc, i víc dostáváme. Jindy ale hodně získáme, když budeme dělat méně. Pokud však dáváme víc, protože nám nestačí, co už dostáváme, může být naší motivací snaha o to, aby se partner změnil, což samozřejmě nefunguje. Namísto podpory to náš partner může vnímat jako manipulaci!

Když dáváte víc proto, abyste změnili svého partnera, bude mu to připadat spíš jako manipulace než podpora.

Není nic špatného na tom, že od vztahu chcete víc. Nepolepšíte si ale, pokud se budete pokoušet partnera či partnerku předělat. Pokud strádáte nedostatkem, prohodte priority. Méně se věnujte partnerovi a více sami sobě. Místo toho, abyste se snažili své protějšky předělat, sami se změňte. Díky vašemu úsilí i oni v sobě probudí nové stránky své osobnosti. Když upravíte své jednání, změna se dostaví. Jestliže modifikujete své vnímání, budou důsledky ještě znatelnější. V *Marsu a Venuši* prozkoumáme nové strategie, které vám pomohou změnit vaše pocity, a tak následně vynést na povrch ty nejlepší stránky vašich partnerů. Pokud se dokážete radovat ze života, aniž byste od svých partnerů požadovali, aby se změnili, budete pak moci víc dávat a nakonec i víc získáte.

Dokážete-li se radovat, aniž byste nutili partnera změnit se, můžete mu dávat víc, a přesto být šťastnější.

Dvojice prožívající problémové vztahy se velmi často ohánějí sáhodlouhými seznamy oprávněných stížností. V takovém případě je jediným řešením ústup od vzájemných výčitek a převzetí zodpovědnosti za to, co

každý z nich způsobil. K výčitkám se uchylujeme v případech, kdy odvozujeme své štěstí od partnera. Páry jsou často lapeny do začarovaného kruhu vzájemného obviňování, připomínajícího tenisové utkání: Ji něco rozčílí, on se brání a smeč vrátí. A pak si vinu přehazuje přes pomyslnou síť. Z tohoto koloběhu lze vystoupit jen tehdy, pokud přestaneme své partnery obviňovat. Lze toho docílit jedině tak, že nalezneme novou cestu zpět k lásce. Právě tu vám zprostředkuje kniha *Mars a Venuše*. Nabídne vám vhledy a nezbytné vědomosti k tomu, abyste mohli vytvořit vztahy bez výčitek, založené na vzájemné podpoře.

Pokud jste vy sami spokojení, pak můžete druhým nabídnout víc. Máte-li srdce otevřené dokořán a absorbovali jste genderově specifické poznatky ohledně nových potřeb vašeho partnera, nejenže dosáhnete vyššího stupně naplnění, ale i váš partner bude s vaší pomocí lépe schopen reagovat na vaše nová přání. Zřídka kdy zafunguje, žádáte-li o víc a současně nejste spokojeni s tím, co dostáváte. Můžete si být ale jisti, že nikdy nefunguje, žádáte-li o víc a přitom váš partner již nyní nedostává, co on potřebuje.

**Neuspějete, budete-li žádat o víc
a přitom váš partner již nyní postrádá to,
co potřebuje.**

Abyste vylepšili své vztahy, musíte předně najít způsob, jak znovu otevřít svá srdce, aniž byste naléhali na partnera či partnerku, že se musí změnit. Za druhé byste měli

udělat, co je ve vašich silách, abyste jim pomohli. Když jim poskytnete, po čem touží, budou i oni vstřícnější dát vám na oplátku to, co zase potřebujete vy. Za třetí, žádat si o víc byste měli v malých dávkách a současně partnera intenzivně odměňovat, kdykoliv vám víc nabízí. Recept na úspěch je následující: Budete-li očekávat víc, aniž byste nejprve vy sami něco nabídli, jste na nejlepší cestě k selhání. Mimoto, budete-li předpokládat, že se toho hodně změní za velmi krátký čas, očekávání všechny vaše snahy zmaří.

Mnoho žen má pocit, že již více poskytují, nevidí ale žádné výsledky. Důvodem je, že často mužům dávají to, co až tolik nepotřebují. Bez nových poznatků žena bezděčně poskytuje takový druh opory, kterou by si přála sama, a nikoliv tu, kterou si skutečně žádá muž. Bez hlubšího porozumění odlišnostem ve způsobu uvažování a vnímání mužů a žen vyjde její snaha vniveč, neboť muži nedokáže poskytnout pomoc, po níž opravdu touží.

Nejinak je tomu u většiny mužů. Domnívají se, že ve srovnání s tím, co nabízeli jejich otcové, své ženy hojně obdarovávají. Potřeby žen se ale změnily. I kdyby muži zdvojnásobili podporu, kterou poskytovali jejich otcové svým ženám, stejně to nebude dostačující k tomu, aby to dnešní ženy uspokojilo.

V předchozích generacích manželé poskytovali svým ženám láskyplnou oporu uspokojováním jejich základních potřeb přežití a bezpečí. Dnes se ale ženy dožadují nových projevů lásky, které by uspokojily jejich emocionální potřeby náklonnosti, vzájemného sdílení, romantiky, důvěrné komunikace, úcty a též větší potřebu nezávislosti a sebevyjádření. Pro přehlednost nazývám novodobý druh podpory „osobní láskou“.

Ženy se dnes dožadují nového typu podpory, aby mohly být uspokojeny jejich potřeby osobní lásky.

Obdobně, i když v jiné podobě, mají i muži nové citové potřeby, a to zažít úspěch a ocenění výměnou za snahu o uspokojení partnerčích emocionálních potřeb. Současně si plní své vlastní touhy po rostoucí nezávislosti a sebevyjádření. V minulosti vyvěral pocit úspěchu muže z jeho schopnosti hmotně zabezpečit rodinu. Dnes se jeho potřeby změnily: přeje si, aby mu jeho žena a děti důvěřovaly, obdivovaly a oceňovaly jeho úsilí emocionálně je podpořit tak, jak si zaslouží. Tento novodobý požadavek označuji jako potřebu „osobního úspěchu“. Muž se v tomto ohledu neobejde bez pozitivní zpětné vazby, jež ho ubezpečí, že se mu daří v jeho snažení zabezpečit rodinu nejen materiálně, ale podpořit ji i po citové stránce.

Muži se dnes dožadují nového druhu podpory, jež dokáže uspokojit jejich potřebu osobního úspěchu.

V této knize podrobně prozkoumáme rozdílné citové potřeby osobní lásky a osobního úspěchu u dnešních mužů a žen. Porozumět jim je nezbytné. Teprve poté budete schopni utvářet vztahy bez výčitek. Neboť jen když pochopíte, co je pro spokojenost vašeho partnera

nejdůležitější, dokážete nasměrovat svou energii tak, abyste jim poskytli takovou lásku a podporu, které si budou doopravdy cenit.

**Když pochopíte, co je pro spokojenost
vašeho partnera nejdůležitější,
pak efektivněji nasměrujete
svou energii a lásku.**

Počkejte několik měsíců, než poprvé vyzkoušíte v praxi nově nabyté poznatky, s jejichž pomocí budete šťastnější a budete lépe zvládat stres, aniž by musel váš partner projít proměnou. V dalším kroku začnete po troškách rozdávat více lásky a podpory dle konkrétních potřeb *osobní lásky* či *osobního úspěchu* partnera. Nakonec, jakmile jim poskytnete, co potřebují, můžete využít nových dovedností po malých dávkách od nich žádat víc a současně je patřičně oceňovat.

Muži i ženy ve vztazích musí nejprve pátrat po vlastním štěstí, nezávisle na tom, zda se jejich partneři mění, či nikoliv. Obdobně by nezadaní jedinci neměli spojovat svou budoucí spokojenost s nalezením ideálního partnera. Pokud jste sami, přestaňte za každou cenu hledat toho pravého. Místo toho si na romantických schůzkách procvičujte své nové vztahové dovednosti a získejte nové pozitivní zkušenosti. Rozvinout nové schopnosti je daleko snazší, není-li mnoho v sázce. Když přestanete intenzivně hledat toho pravého a zaměříte se na pozitivní prožitky, přestanete být přehnaně vybíraví a odsuzující na lidi kolem sebe.

Změníte-li svá očekávání a soustředíte se na získávání nových pozitivních zkušeností na romantických schůzkách, budete se moci těšit z praktikování nových dovedností.

V první řadě musíte sami dosáhnout štěstí a spokojenosti, abyste je mohli zažívat ve vztahu. Není dobré se spoléhat na intimní vztah jako na jediný zdroj pocitu naplnění. Máme-li život bohatý na přátele, rodinu, dostatek pohybu, dobré jídlo, smysluplné zaměstnání nebo vykonáváme nějakou záslušnou činnost, a máme tak spoustu příležitostí k zábavě, vzdělání, osobnímu růstu a k duchovní činnosti, pak nám milostný vztah může vnést do života ještě více radosti. Chcete-li dnes, aby vám láska ve vztahu vydržela věčně, bude si třeba vybudovat základnu štěstí, a to tak, že oddělíte touhu po důvěrném svazku od uspokojování svých ostatních potřeb.

Aby vás milostný vztah naplňoval, musíte si nejprve vybudovat základnu štěstí, a to tak, že budete uspokojovat své další potřeby odděleně od partnera.

Mnozí se mylně domnívají, že úspěch ve vnějším světě sám o sobě přivodí štěstí v osobním životě. Není tomu tak. Chce to lásku a nové vztahové dovednosti. Kdyby zevní úspěch stačil, nebyly by bulvární plátky zaplněny příběhy slavných a oceňovaných jedinců kráčejících

do a z léčeben a odvykacích center. Proč je tolik prosperujících lidí rozvedených, nezadaných nebo se odcizili svým dětem? Proč nejsou bohatí uchráněni od příznaků nespokojenosti: deprese, úzkosti či bezesných nocí?

Když převezmete větší zodpovědnost za své vlastní štěstí, budete pak přirozeně předávat osobní lásku a vzázy o osobním úspěchu, bez nichž vztahy nemohou vzkvétat. Dokud nezakusíte intenzivnější uspokojení jdoucí ruku v ruce s hlubší intimitou, jíž je dosaženo prostřednictvím osobní lásky a úspěchu, je těžké si je představit. Netušíte, jak chutná zmrzlina, dokud si ji nedáte. Mnoho mužů i žen dneška uvízlo v transu moderního světa, kde se hlásá, že čím více peněz a věcí budete mít, tím šťastnější budete, a již nedokážou rozpoznat sílu lásky.

Je obtížné pochopit sílu osobní lásky, dokud ji nezažijete.

Vzpomínám si na chvíli, když jsem poprvé pocítil sílu a hodnotu osobní lásky. Ovšemže jsem vždy miloval svou ženu a ta láska byla velice naplňující. Neuvědomoval jsem si ale, jak je důležité projevit osobní lásku. Až příliš jsem se zaměřoval na vydělávání peněz, abych byl dobrým živitelem a aby mě ona za to milovala.

Jednou jsem Bonnie, bylo to někdy v šestém roce manželství, po milování řekl: „No teda, to byl skvělý sex! Jako na začátku vztahu.“

Bonnie se odmlčela déle, než bych čekal, a pak prohlásila: „Myslím, že to bylo lepší než na začátku.“

A já na to: „Fakt? Proč myslíš?“

A ona odpověděla. „Když jsme se spolu milovali ze začátku, bylo to skvělé, ale ještě jsme se pořádně neznali. Teď, po šesti letech, jsi už poznal mé nejlepší a nejhorší stránky, a přesto mě máš stále rád. Proto je sex daleko lepší.“

V tu chvíli jsem si uvědomil, že naše vzájemné sbližování za uplynulých šest let přineslo ještě uspokojivější sex. Pro mě to bylo důležité zjištění. Sex je, obzvlášť pro muže, vstupní bránou k pocítění hluboké lásky vůči partnerce. Když si ale partneři v průběhu času dávají najevo více osobní lásky, důvěrnost mezi nimi narůstá a milování se pak stává jen jedním z mnoha projevů lásky. S pomocí nových poznatků o uspokojování aktuálních potřeb osobní lásky a úspěchu, o nichž se dočtete v *Marsu a Venuši*, se dozvíte, že existuje mnoho způsobů, jak se důvěrně sblížit – a sex je jen jedním z nich.

Po jednatřiceti letech manželství se má láska k ženě prohloubila a je důvěrnější, nejen v ložnici. Zahrnuje pravidelná objetí, projevy náklonnosti, vzájemnou podporu, vlídnou a empatickou komunikaci, ale i zábavná rande a čas trávený s dětmi a vnoučaty. Sex již nevnímám jako jediný vstupní portál, kterým mohu prožívat svou lásku k Bonnie. Stal se jen jedním z řady způsobů, jakými si projevujeme vzájemnou lásku.

**Je mnoho způsobů, jak prožívat intimitu,
a sex je jen jedním z nich.**

Poznámka mé ženy, že naše milování bylo po šesti letech manželství lepší, mě dovedla k pochopení, že právě díky

lásce je sex tak naplňující. Tehdy jsem si uvědomil sílu osobní lásky a intenzivnějšího uspokojení, které nabízí. Když jsem se dovtípl, že si více cení mé osobnosti než fyzické či materiální pomoci, naučil jsem se vážit si své schopnosti dávat lásku, stejně jako způsobilosti vydělávat peníze.

Porozumí-li muž této skutečnosti, srdce se mu více otevře. Už není třeba vzdát se vlastních přání a potřeb, aby dokázal uživit svou ženu a rodinu. Dnes se již na finančním zabezpečení rodiny podílejí oba partneři: muž má tedy možnost prozkoumat sílu svého srdce, nejen peněženky. Už není jen „lidským dříčem“, ale především „lidskou bytostí“.

**Když žena ocení osobní projevy lásky muže,
on objeví sílu svého srdce,
nejen své peněženky.**

Mnoho mužů se nežení hlavně proto, že si nejsou jistí, zda s nimi budou ženy v manželství šťastné. Nejsou si vědomi vlastního vnitřního potenciálu umožňujícího poskytnout moderním ženám přesně to, co potřebují. Po svatbě, pokud postrádají tyto nové dovednosti, se vášně vytrácí. Muži skončují se snahou učinit své partnerky šťastné a ženy se přestávají spoléhat na muže, že jim poskytnou potřebnou lásku a oporu.

Díky novým poznatkům o dnešních ženách bude muž vědět, v čem jí dokáže pomoci a v čem nikoliv. Nepřebírá zodpovědnost za její štěstí, a nepropadá tedy pocitu selhání, když je podrážděná nebo nešťastná. Chápe, kdy

nic nezmuže, a během této doby se snaží „vše nezhoršit“ a trpělivě vyčkává, než najde cestu zpět k lásce. Jindy zase, kdy je jeho lásce přístupná, ví přesně, co je třeba udělat, aby byla šťastnější.

Velmi mnoho žen se dnes nechce vdávat, s opačným pohlavím to prostě vzdaly. Žízň po mužích, kteří by jim poskytl takový druh osobní lásky, jež jim žádná kamarádka dát nemůže a ani ony samy sobě. Nevidí ale zřetelnou cestu vedoucí k úspěchu, a tak to vzdávají. Nové poznatky uvedené v této knize mohou ženám pomoci získat přístup k vlastní ženské síle a jejich partnerům umožní objevit niternou schopnost poskytnout jim, oč skutečně žádají. Na oplátku také partneři dostanou to, co sami potřebují.

Často se uvádí citát Jimiho Hendrixe: „Když moc lásky překoná lásku k moci, svět pozná mír.“ Já osobně jsem přesvědčen, že lidé, kteří se snaží najít a rozvinout moc lásky ve svém domově, jsou novými hrdiny současného věku.

Když moc lásky překoná lásku k moci, svět pozná mír.

Je jednodušší vypustit bombu než opustit ego a nalézt lásku. Je daleko snazší utíkat před ní, a vyvarovat se tak bolesti zlomeného srdce. Ale ti, kteří to nevzdávají a stále se snaží, patří k těm nejušlechtlejším a zaslouží si více lásky a povzbuzení, zejména tehdy, když chybují.

Všichni dnes chceme víc – od života i od našich vztahů.

Dobrou zprávou je, že můžeme mít víc. Nejdřív se ale musíme naučit, jak toho docílit.

MARS A VENUŠE

Kniha *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše* se věnovala nejčastějším problémům a nedorozuměním vznikajícím mezi muži a ženami a nabízela řešení pro společnost před dvaceti lety. Od té doby prošly vztahy výraznou proměnou – dnes můžeme daleko svobodněji než kdy dříve překročit omezující mužské a ženské stereotypy. Hranice mezi běžnými marťanskými a venušanskými vlastnostmi a charakteristickými rysy přisuzovanými mužům a ženám již nelze jednoznačně určit.

Naše potřeby, osobní i ve vztahu k druhým, se změnily. A protože si je buď neuvědomujeme, nebo nevíme, jak k nim přistupovat, stres a nespokojenost v partnerství a životě vrůstá. Potřebujeme nové poznatky, jež jdou nad rámec starých koncepcí o Marťanech a Venušankách a současně v pozitivním slova smyslu ctí rozdíly mezi muži a ženami a berou na vědomí nesnáze plynoucí z neporozumění vzájemným rozdílům.

Tvrzení uvedená v *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše* jsou stále v mnoha ohledech platná, vyžadují ale

aktualizaci a je třeba je aplikovat na nové výzvy, před nimiž stojíme. Představy o Marťanech a Venušankách zlidověly a pomohly milionům mužů a žen lépe vzájemně komunikovat. Popularita a zub času se ale podepsaly na jejich obsahu, významy se rozmělnily, příliš zjednodušily, dokonce překroutily či zúžily.

Mnozí z těch, kteří knihu *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše* nečetli, chybně předpokládají, že název naznačuje, že jsme natolik odlišní, že si nikdy nemůžeme rozumět. Pravda je ovšem jiná. Když objevíme vzájemné rozdíly a najdeme způsob, jak jim pozitivně porozumět, naučíme se lépe komunikovat. Pochopení rozdílů samo o sobě k zázračnému vyřešení všech problémů nestačí, dobrá komunikace ale dokáže zlepšit jakoukoliv situaci.

Pochopení vzájemných rozdílů je základem dobré komunikace.

Než se ponoříme do nových aspektů vztahů Marťanů a Venušanek, je důležité připomenout si základní principy z knihy *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše*. Níže je uvedeno dvanáct klíčových faktorů, jež jsou v tradičních vztazích běžným zdrojem nedorozumění mezi muži a ženami. Nicméně ve složitém moderním světě na sebe ženy mnohdy berou typicky mužské role a vcelku automaticky se spíše ztotožňují s mnohými marťanskými tendencemi. Nejinak je tomu u mužů. Ti zase přejímají venušanské sklony, když se v domácnosti podílejí na úlohách, jež byly v minulosti přirozeně přisuzované ženám. Při čtení uvedeného seznamu se zamyslete,

ke komu máte vy osobně blíž. V čem se projevujete jako Marťan nebo Venušanka?

Oblast	Marťanské sklony	Venušanské sklony
Hodnoty	Samostatnost a soběstačnost	Sdílení
Na Marsu se cení nezávislost, výkon a úspěch. Prvořadou prioritou je něčeho dosáhnout. Na Venuši se oceňuje vzájemné sdílení, péče a závislost ve vztazích. Velký význam se připisuje dávání a přijímání lásky.		
Zvládání stresu	Vzdálí se	Dělí se o starosti s ostatními
Když jsou Marťané přetíženi, odcházejí do svých „jeskyní“, aby opět dobili energii. Tam strávený čas využívají k oproštění se od problémů či aby podvědomě našli řešení. Venušanky se se stresem vypořádávají tak, že probírají starosti se svými blízkými a hledají u nich podporu a empatii.		
Poskytování pomoci	Dávají přiměřeně	Dávají maximum
Marťané poskytují podporu, již považují za optimální, a pak odpočívají a očekávají, že se jim vrátí ve stejné míře zpět. Venušanky dávají tolik, kolik je v jejich silách, často ale daleko víc, než dostávají, a jsou v důsledku toho přetíženy a nakonec rozmrzelé.		
Projevování lásky	V periodách	Souvisle
Na Marsu se jedinci sblíží, pak se od sebe oddálí, aby získali prostor, a následně se k sobě vrátí, naplnění láskou. Venušanky se dožadují přetrvávajících pocitů blízkosti, náklonnosti a důvěrnosti.		
Získávání bodů	Uvažují ve velkém	Oceňují mnoho drobných projevů lásky
Na Marsu se udělují body podle „velikosti“ projevů lásky. Když darují dvaatřicet růží, očekávají dvaatřicet bodů. Na Venuši jsou malé projevy lásky stejně důležité jako ty velké. Za každý projev lásky se uděluje jeden bod. Když Venušanka dostane jednu růži, ocení ji jedním bodem. Chce-li od ní Marťan obdržet dvaatřicet bodů, bude jí muset dát růži dvaatřicetkrát.		

Nálada	Stabilní	Ve vlnách
Nálada na Marsu je většinou vyrovnaná. Marťané nepotřebují být tolik ujišťováni o citech druhých, zato se u nich střídavě snižuje a narůstá potřeba blízkosti. Připomínají gumičku, napnou se do dále a posléze se zase smrsknou zpět. Nálada Venušanek klesá a stoupá jako vlny. Potřebují častěji ujistit, že jsou milovány. Pokud je druzí chápou a přijímají, negativní pocity a nejistoty se samočinně mění na pozitivní.		
Důvody ke komunikaci	Praktické	Navázání spojení
Marťané se pouští do hovorů proto, aby vyřešili problémy nebo shromáždili informace k dosažení konkrétních cílů. Venušanky hovoří nejen proto, aby řešily potíže, ale též aby pocítily spojení a pochopení.		
Potřeby	Vyjadřují přímo	Vyjadřují nepřímě
Na Marsu jdou přímo k věci, směle se ozvou a řeknou si o to, co chtějí. Venušanky se řídí zlatým pravidlem: Dej druhým, co chceš sám dostat, a očekávají, že jejich potřeby budou uspokojeny, aniž by o ně musely žádat.		
Intimita	Sex	Romantika
Marťané si přejí partnerky, které mají chuť na sex a baví je tak jako je. (Zde došlo ke změně v porovnání s předchozími generacemi.) Sex jim pomáhá pocítit vlastní lásku. Pro Venušanky jsou láskyplné projevy mimo ložnici stejně důležité jako to, co se odehrává za jejími dveřmi. Láska v nich probouzí touhu po sexu.		
Řešení problémů	Konají	Oceňují podporu
Když se na Marsu objeví závažný problém, Marťané okamžitě přikročí k činu, anebo pokud si s danou záležitostí neumí poradit, nevěnují jí pozornost do doby, kdy budou moci něco udělat. Venušanky problém rozebírají, aby přilákaly pomoc, a postavily se tak výzvě společně s ostatními.		
Chyby	Napravují činy	Více dávají
Když se Marťan dopustí chyby, přemýšlí o tom, co udělal, nebo neudělal. Pak se rozhodne, jak by vzniklý problém mohl vyřešit.		

Když chybí Venuška, projeví větší empatii a lítost. Následně přemítá, v jakých směrech by mohla víc dávat, aby tak napravila vlastní chybu nebo zlepšila současnou situaci.		
Štěstí	Orientace na cíl	Orientace na vztahy
Martané jsou nejspokojenější, když úspěšně dosahují smysluplných cílů. Při zdolávání výzev zažívají silné uspokojení a pýchu. Venušanky jsou nejšťastnější, když jsou naplněny jejich osobní potřeby lásky. Pak se mohou neomezeně těšit z dávání lásky a poskytování podpory s důvěrou, že na oplátku dostanou to, co samy potřebují.		

Na muže a ženy vždy rozličně pasovaly martánské/venušanské sklony. Nicméně jste si patrně povšimli, že s každým přibývajícím rokem narůstá počet žen, jež mají blíže k mužskému pólu, a zvyšuje se počet mužů inklinujících k pólu ženskému. A to proto, že uvedená tabulka popisuje jen tendence Martanů a Venušank. V každém z nás se tyto sklony jedinečně mísí a nelze jednu „kombinaci“ prohlásit za dobrou a druhou za špatnou.

Možná to ve vašem vztahu vypadá, jako by údaje v tabulce byly zpřeházené a ženy byly z Marsu a muži z Venuše. Anebo ve vašem případě vše zůstává při starém a muži jsou stále ještě z Marsu a ženy z Venuše.

Tak či onak, získáme-li širší povědomí o našich rozdílných sklonech, budeme lépe připraveni poradit si s nimi, jakmile na ně v životě narazíme. V následujících kapitolách prozkoumáme, v jakých ohledech se tyto jednotlivé tendence změnily nebo proč k vám nepasují. Pozornost budeme věnovat novým poznatkům, jež pomohou vám i vašemu vztahu bez ohledu na to, jak dalece se ztotožňujete s jedním či druhým balíčkem tendencí.

ZMĚNY ROLÍ

Rostoucí počet mužů a žen projevuje tendence typičtější pro opačné pohlaví, což je velice prospěšné, neboť to vypovídá o tom, že procházíme dobou vzrůstající svobody. Dovoluje nám být těmi, kterými skutečně jsme, bez ohledu na společenská očekávání. Při zbavování se pout tradičních mužských a ženských rolí jsme se ale v některých případech pustili jedné role jen proto, abychom lehkověrně přijali jinou, stejně tak omezující.

**Při zbavování se pout
tradičních mužských a ženských rolí
jsme se ale v některých případech
pustili jedné role,
abychom lehkověrně přijali jinou,
stejně omezující.**

V dnešní době se mnoho žen až příliš přesouvá k mužskému pólu své osobnosti a následně si stěžují na stres, vyčerpání, depresi nebo že zkrátka nedovedou odpočívat a radovat se ze života.

Joan pracuje jako právnička v jedné velké advokátní kanceláři. Často je zavalena prací a po příchodu domů nedokáže relaxovat. Vydělává víc než její manžel Jack, a tak se dohodli, že Jack bude zaměstnán na částečný úvazek, zůstane v domácnosti a postará se o výchovu dětí. Mají se rádi, vzájemně se podporují, ale jak to u mnoha párů bývá, vášně již ze vztahu vyprchala.

Joan nikdy nepřipisovala rozdílům mezi pohlavími zásadnější význam. Na jednom večírku jsem se před ní zmínil, že píše novou knihu.

Ona zareagovala: „Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše pro mě neplatí. Nemyslím si, že muži a ženy jsou tolik odlišní.“

Jack dodal: „Myslím si, že je na tom hodně pravdy. Stačilo by jen přehodit slova v názvu na Ženy jsou z Marsu, muži z Venuše a dokonale by to vystihovalo náš vztah. Jsme hodně rozdílní!“

Později jsem si s Jackem promluvil mezi čtyřma očima a položil jsem mu následující otázku: „Jak se od sebe s partnerkou lišíte?“

Jack se zasmál a prohlásil: „Na sto různých způsobů. Četl jsem Muži jsou z Marsu a má žena z Marsu rozhodně je. Popisujete, že ženy si chtějí více povídat. Když se ale Joan vrátí domů, je příliš zaneprázdněná, a když už mluví, dožaduje se řešení. Nemá v úmyslu se o své zážitky jen tak podělit.“

„To já chci navazovat kontakt. Toužím jí povyprávět, co se mi během dne přihodilo. Když se o to ale pokouším, ztrácí trpělivost nebo mě přerušuje, předkládá řešení, návrhy a nedovede jen tak naslouchat. Říká mi, že bych měl věci vnímat jinak, než vnímám.“

„Projevuje menší zájem o romantiku, projevy náklonnosti nebo objetí. Většinu času doma tráví ve skrytu své jeskyně, tam sleduje zprávy nebo pracuje on-line. Soukromého života si opravdu moc neužijeme a nepřípadá mi, že by jí to vadilo.“

„Nevedli bychom ani žádný společenský život, pokud bych na tom netrval. Je to jako trhání zubu, když se pokouším naplánovat čas jen pro nás dva.“

Výměna rolí, kterou pozorujeme ve vztahu u Joan a Jacka, představuje krajní případ. Obdobné posuny v rolích a potřebách jsou dnes ale čím dál častější. Lidé se osvobodili od přežitých společenských očekávání a dokážou dnes lépe přijmout jak mužské, tak ženské vlastnosti sami v sobě i u svých eventuálních partnerů. Muži obvykle ve větší míře podporují ženy, které budují kariéru. Ženy zase bývají oporou mužům, jejichž ambice nesměřují k vydělávání peněz, ale spíše k následování hlasu svého srdce, což často obnáší více času věnovaného rodičovství a vytváření kvalitních vztahů.

**Lidé se osvobodili od přežitých společenských
očekávání a dokážou dnes lépe přijmout
jak mužské, tak ženské vlastnosti.**

Díky otevřenosti vůči změnám se mohou muži a ženy pružněji ujmát rozdílných rolí v závislosti na finančních potřebách, věku, postavení ve vztahu nebo osobních právních. Když ženy přejímají tradičně mužské role, jež podporují vyjádření jejich mužských kvalit, dochází ve skutečnosti ke změnám v určitých oblastech jejich mozku a v produkci hormonů. Výzkumy v oblasti plasticity mozku z posledních několika let prokázaly, že naše činnost, kterou během dne provádíme, má vliv na změny v mozku, což pak následně stimuluje hormonální změny v těle.

Většina typicky mužských profesí podněcuje tvorbu mužských hormonů. Práce na staveništi nebo obhajoba klienta v soudní síni zvyšuje hladinu testosteronu, a to jak u mužů, tak u žen, zatímco péče o děti v mateřské

školce nebo ošetřování pacienta podporuje produkci většího množství estrogenu. Když se ženy ujímají tradičně mužských rolí, v domácím prostředí pak často projevují více marťanských tendencí popisovaných v knize *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše*, neboť tyto role stimulují více mužských a méně ženských hormonů. Totéž platí u mužů přebírajících přirozené ženské role. V hojnější míře se pak identifikují s venušanskými sklony.

Když ale ženy vykonávají tradiční mužská povolání, je o to důležitější, aby doma projevovaly svou ženskou stránku, a docílily tak optimální rovnováhy mužských a ženských hormonů. Při nevyváženém poměru hormonů v těle narůstají u žen pocity nudy, nespokojenosti, prázdnoty a neklidu. Nicméně když si žena po dlouhém dni, kdy dávala najevo svou mužskou stránku, najde čas na vnímání, přijetí a vyjádření svých ženských vlastností, míra stresu se sníží.

Obdobně je tomu u mužů. Pokud se během pracovního dne častěji věnují pečovatelským aktivitám, je o to důležitější, aby získali přístup k marťanským kvalitám a projevíli je v osobních intimních vztazích.

Jedním z hlavních důvodů, proč se z milostných vztahů vytrácí vášeň, je skutečnost, že párům chybí pochopení a nové dovednosti k nalezení rovnováhy mezi mužskými a ženskými vlastnostmi ve vlastním nitru. Potlačuje-li muž svou mužskou stránku nebo žena tu ženskou, nastupuje nuda či nervozita a opadá vášeň. On se stává příliš změkčilým nebo emotivním, ona zase moc tvrdou a lhostejnou. Úroveň jeho energie může doma poklesnout, u ní se zase může zintenzivnit pocit přetížení, že toho má moc na práci. V následujících kapitolách prozkoumáme různé projevy potlačování určitých aspektů

osobnosti a nové poznatky a strategie, díky nimž dosáhnete optimální harmonie.

NALEZENÍ ROVNOVÁHY K UDRŽENÍ VÁŠNĚ

Jedním z největších problémů stojících v cestě dosažení rovnováhy je fakt, že u většiny jedinců nedochází k vyrovňování mužských a ženských aspektů samočinně a vědomé vyvažování u nich mnohdy nevyvolává právě dobré pocity. Posun směrem k harmonii mezi mužskou a ženskou stránkou neprobíhá automaticky a často se neobejdeme bez jasného projevu vůle.

Když se Joan ke konci dne vrací domů, má chuť ukrýt se do své jeskyně, což je marťanská tendence, zatímco Jack má spíše zájem povídat si, a navázat tak spojení, což je venušanskou tendencí. Tyto zautomatizované sklony se jeví jako nezbytné k navození spokojenosti, častěji ale vyvolávají opačný efekt a ubíjejí vášň.

**Vyrovňování mužských a ženských aspektů
neprobíhá samočinně a vědomé vyvažování ne-
vyvolává vždy zrovna dobré pocity.**

Po práci se Jack i Joan věnují tomu, co je těší. To, co nám navodí dobré pocity nebo co děláme automaticky, nemusí být ale pro nás vždy to nejlepší. Pravděpodobně se vám zlepší nálada, když vyrazíte na nákupy. Pokud si ale nemůžete dovolit utrácet, jen si přiděláte dodatečné problémy. Možná vám během hádky bude vyhovovat, když budete

ječet na partnera, jistě tím ale nedosáhnete lepšího výsledku. Patrně pocítíte uspokojení, když partnerovy stížnosti odrazíte svými vlastními, ve výsledku se ale od sebe jen více vzdálíte.

Ve vztazích automaticky provádíme věci, kterými vše jen zhoršujeme. Bez jasné alternativy, jež by zafungovala lépe, máme sklon chyby bezmyšlenkovitě opakovat. Nikoliv proto, že by se osvědčily, ale protože je děláme automaticky nebo se při tom cítíme dobře.

**Patrně budete cítit uspokojení,
když partnerovy stížnosti odrazíte
svými vlastními,
ve výsledku se ale od sebe jen více vzdálíte.**

Každý ví, že některé potraviny nám prospívají, zatímco jiné dobře chutnají, ale zdraví škodí. Když sníte pár sušenek, zvedne se vám hladina cukru. Každá z nich chutná báječně. Vyžaduje se tedy od vás opravdu silná vůle, abyste nesáhli po další a pak si nedali ještě jednu. S každou další snědenou sušenkou se ještě více vychýlí z normálu hladina vašeho cukru v krvi. Dělat vždy to, co nás těší, není tou nejlepší cestou.

Zdržuje-li se žena až příliš na mužské straně spektra, měla by nejprve rozpoznat, že vybočuje z rovnováhy. Pak by si měla jasně uvědomit, jakou dodatečnou ženskou kvalitu by měla rozvíjet, aby došlo k znovunastolení harmonie. Bez zasvěceného vhledu do rozmanitých, vzájemně se doplňujících charakteristik mužských a ženských stránek je nalezení rovnováhy téměř nemožné. (V jedné

z následujících kapitol podrobně prozkoumáme dvanáct nejběžnějších rozdílných mužských a ženských vlastností, abychom pomohli mužům a ženám s hledáním vnitřní rovnováhy.)

Po návratu domů Joan buď pokračuje s prací, nebo se odebere do své jeskyně, aby relaxovala a zapomněla na strasti dne. Dosud netuší, že by si mohla odpočinout a oprostít se od svých pracovních problémů daleko lépe, kdyby si osvojila nové dovednosti sdílení svých pocitů a navázání spojení s manželem.

Jack stojí před obdobnou výzvou. Když muž v průběhu dne částečně potlačuje svou mužnost, pak i on potřebuje najít rovnováhu v osobním životě. Na konci dne se potřebuje více propojit se svou mužskou stránkou. Jack se poté, co celý den pečuje o děti, touží podělit o své pocity se svou manželkou, a tak se s ní spojit. Daleko lépe by k ní ale našel cestu, pokud by nejdříve strávil nějaký čas v jeskyni nebo naslouchal Joanině vyprávění o tom, co zažila během dne, namísto toho, aby hovořil o tom svém. A i když vás to zprvu může šokovat, muži, kteří mluví příliš často o svých pocitech, zabíjejí romantiku ve vztazích. (V pozdějších kapitolách to probereme daleko detailněji.)

**A i když vás to zprvu může šokovat,
muži, kteří mluví příliš často o svých pocitech,
zabíjejí romantiku ve vztazích.**

Bez nových poznatků o naší potřebě rovnováhy se i v domácím prostředí Joan bezděčně přibližuje ke svému mužskému pólu a Jack zase k ženskému. Nepodaří-li se jim

zvrátit směr těchto automatických tendencí, Joan a Jack se ve vztahu ještě více vzdálí a napětí mezi nimi vzroste. Za pomoci nových vhledů, jak docílit rovnováhy, může Jack nadále projevovat svou ženskou stránku a sdílet zážitky svého dne, nikoliv ale ve chvílích, kdy má jeho manželka větší potřebu podělit se o ty své. Joan též nikdo nebrání svobodně vyjadřovat svou mužskou stránku a strávit určitou dobu v jeskyni, ale odlišným způsobem, jenž jí umožní opravdu si odpočinout a plně si tento čas vychutnat.

Vztah Joan a Jacka slouží jako jeden z příkladů, jak dnes muži a ženy mohou všemožnými způsoby vybočit z rovnováhy a přijít o vášeň v partnerství. Bez nových vztahových dovedností specificky podporujících naše proměňující se role, moderní dynamičnost vztahů, přestože posiluje osobní svobodu, také zvyšuje naše napětí. Tento dodatečný stres si vybírá daň na našich vztazích, štěstí a zdraví.

Samozřejmě nenaznačuji, že bychom se měli vrátit zpět k tradičním rolím, abychom dokázali překonat nové výzvy. Nehledě na role, které si zvolíme, naše intimní vztahy velice obohatí porozumění specifickým emocionálním potřebám vycházejícím z hormonálních potřeb našeho biologického pohlaví. Když přijmeme a oceníme vzájemné odlišnosti, budeme schopni sami sebe a svůj protějšek podpořit způsobem, jenž nám pomůže lépe zvládat nové výzvy a zharmonizovat se.

Opět ale neexistuje jen jeden správný způsob, jak se identifikovat s marťanskými a venušanskými tendencemi. Každý muž i žena to mají nastavené jinak. Jedna žena bude mít větší potřebu sbližovat se se svým partnerem, dělit se s ním o své pocity, zatímco jiná zase bude

upřednostňovat větší volnost a vyhradí si více času sama pro sebe. Někteří muži budou mít rozvinutější smysl pro nezávislost, zatímco druzí budou chtít trávit více času se svou chotí. Jestliže lépe pochopíme rozdílnost mužů a žen, včetně odlišných hormonálních potřeb, budeme schopni říct si o podporu, jakou potřebujeme, a současně dokážeme poskytnout nejlepší možnou pomoc našemu partnerovi. Naše pracovní pozice tento proces nijak neovlivňují.

**Nehledě na role, které si zvolíme,
s pomocí správného vhledu dokážeme nalézt
rovnováhu v našem životě.**

POTÍŽE SE ZMĚNOU ROLÍ

Díky skutečnosti, že máme větší možnost svobodně volit své role, projevujeme navenek takové aspekty našich individualit, jež tradiční role nedovolovaly. Vystává však nebezpečí, že přejímáním dříve nedostupných rolí potlačíme jiné části sebe samých.

Jsme-li příliš mužské, potlačujeme svou ženskou stránku. Jsme-li příliš zženštilí, potlačujeme svou mužskou stránku. Toto vnitřní utlumování jedné části osobnosti vyvolává další napětí. Vyvažování je tou správnou cestou, i když výsledná podoba je u každého jiná. Když během pracovního dne oslabujete jednu vaši stránku, pak je důležité, abyste doma, ve vašem osobním životě opět vše uvedli do harmonie, chcete-li, aby hladina vašeho stresu klesla.

**Problematickou záležitostí u změny rolí je,
že mohou potlačit další aspekty
našich osobností.**

Pokud nám chybí informace o praktických způsobech, jak si udržet rovnováhu, odchylujeme se od ní čím dál tím víc. Dlouhodobé potlačování vede ke chronickému stresu a syndromu vyhoření. Situace, jež jsou samy o sobě náročné, jsou vnímány jako ještě více zatěžující. Láska a podpora snižují napětí a obohacují naše životy. Jestliže nevíme, jak dosáhnout rovnováhy, je pro nás mnohem těžší lásku a podporu jak přijímat, tak dávat.

Vraťme se znovu k Joan a Jackovi. Joan v práci řeší naléhavé problémy, je tvrdá a soutěživá, odsouvá tedy na druhou kolej svou ženskou, spolupracující a zranitelnější stránku. Její manžel Jack může v domácnosti při výchově dětí více projevit svou citlivější a pečovatelskou stránku, současně ale popírá mnohé své mužské vlastnosti.

Přestože Joan svou práci miluje, potlačuje v ní mnoho ze svých ženských kvalit, což má za následek, že se po návratu domů cítí značně stresovaná a přetížená. V ideálním případě by jí měl pobyt doma pomoci znovu získat rovnováhu a ulevit od stresu, nikoliv být jeho dalším zdrojem.

**Joan miluje svou práci,
po návratu domů je ale vyčerpaná,
přetížená a ještě více stresovaná.**

Jack čelí odlišné výzvě. Na jeho bedrech neleží povinnost plně zabezpečit rodinu po finanční stránce, a protože má možnost trávit více času s dětmi, odhaluje a rozvíjí svou pečovatelskou stránku. Přestože to dělá opravdu rád a v určitých ohledech je to pro něj ohromně naplňující, v důsledku potlačování mužských, soutěživých vlastností jej jeho pečovatelské povinnosti mohou časem značně unavit nebo se začne dožadovat větší pozornosti.

Nové poznatky předložené v *Marsu a Venuši* pomohou nejen párům, jako jsou Joan s Jackem, ale také dvojicím v tradičně uspořádaných vztazích, kde muž je hlavním živitelem a v rukou ženy je starost o děti. Všichni se mohou naučit vyvažovat projevy svých mužských a ženských stránek.

V tradičních vztazích muž při výkonu denních pracovních povinností snadno opomíjí ženský aspekt své osobnosti. Stejně tak žena v domácnosti lehce zapomene na svou mužskou stránku. U obou ale platí, že potlačují-li své skutečné já, blokují schopnost zažívat trvalou vášeň.

Naštěstí je zásluhou změn v očekávání chování mužů a žen dnes daleko snazší nalézt potřebnou rovnováhu. Například si mnoho žen, jejichž muži vydělávají tolik, že by nemusely chodit do práce a mohly klidně zůstat doma s dětmi, zvolí, že budou pracovat na poloviční úvazek, a podpoří tak vyjádření svých mužských aspektů. Cítí se daleko šťastnější. Podobně se mnoho mužů, kteří hlavní měrou zabezpečují finanční situaci rodiny, rozhodne, že budou méně pracovat, více odpočívat a intenzivněji se podílet na výchově dětí.

Změny tohoto typu nás mohou osvobodit a nastolit větší harmonii. Barbara Marx Hubbard, spisovatelka, inspirující učitelka a též moje kamarádka, se s přibývajícím věkem

a větší moudrostí velice pozitivně vypořádala se změnou vlastní role. Vyprávěla mi: „Když všechny moje děti dospěly, najednou jsem se začala cítit jako chlapec v pubertě, byla jsem aktivní a chtěla jsem vykonat něco velkého. Profesně jsem se probudila.“

Jako matka dostatečně projevila svou ženskou stránku a nyní mohla usilovněji vyjadřovat i tu mužskou. Započala úspěšnou kariéru přednášející a autorky, nevzdala se ale své ženské schopnosti pečovat, stále v ní zůstala zakořeněná. Díky tomu byla i nadále šťastná a emočně naplněná.

Změny ale také mohou utlumit části nás samých. V „důchodovém věku“ se příliš mnoho mužů vzdává každodenní smysluplné práce a zaměřuje se především na potěšení a odpočinek. Takto potlačují svou mužskou stránku a jejich stres narůstá. Což je přesně to, o čem předpokládali, že je už v důchodu nepostihne! Následky zvýšeného stresu mohou být závažné: riziko infarktu v prvních třech letech penze prudce stoupá.

Vedle porozumění našim měnícím se potřebám v souvislosti s přijímáním nových rolí bychom měli také chápat, jak se partnerovy potřeby liší od našich vlastních. Správnou dávkou lásky a podpory jim můžete pomoci při hledání rovnováhy. *Mars a Venuše* vás seznámí s metodami, které můžete použít, abyste svého partnera podpořili, zatímco se sami pokoušíte nalézt harmonii.

NOVÉ MOŽNOSTI

V následujících kapitolách se budeme věnovat množství výzev a možností, jež se vynořují na scéně života, když se muži a ženy vyvazují z pout tradičních vztahů. Získali jsme snadnější přístup k našim niterným ženským