

INLEIDING

Het is nu vijftientig jaar geleden dat ik mijn succesboek *Mannen komen van Mars, vrouwen komen van Venus* schreef. Sindsdien is het in vijftig talen vertaald, wordt het nog steeds door miljoenen lezers in meer dan 150 landen gelezen en verandert het nog steeds levens. Tijdens interviews waar ook ter wereld zijn dit de vragen die mij het meest worden gesteld: in welk opzicht zijn relaties de afgelopen vijftientig jaar veranderd? Zijn de inzichten in uw boek nog steeds van toepassing?

In welk opzicht zijn relaties de afgelopen vijftientig jaar veranderd? Zijn de inzichten in uw boek nog steeds van toepassing?

Kort geantwoord: de wereld is drastisch veranderd, wat significante implicaties heeft voor onze relaties. Het toegenomen werk- en leef-tempo heeft ervoor gezorgd dat zowel mannen als vrouwen meer stress hebben. En nu steeds meer vrouwen buitenshuis werken en mannen meer verantwoordelijkheden in het huishouden op zich nemen, is de dynamiek in relaties veranderd.

Wat we in onze relaties nodig hebben om blijvende vervulling te

ervaren, is ingrijpend veranderd. Zowel mannen als vrouwen hebben een nieuw soort emotionele steun nodig die ruimte geeft aan meer authenticiteit, intimiteit en persoonlijke expressie. Het is niet langer zo dat vrouwen een onderdanige rol hebben en afhankelijk zijn van een man, en mannen hoeven niet langer in hun eentje de last te dragen om voor het gezinsinkomen te zorgen.

Deze verandering heeft zowel op relationeel als individueel vlak voor ongekende nieuwe mogelijkheden gezorgd. Mensen hebben nu meer dan ooit de mogelijkheid om zichzelf te zijn en andere rollen op zich te nemen dan die traditioneel bij hun geslacht horen, waardoor een diepere intimiteit in relaties kan ontstaan.

Maar deze veranderingen brengen ook nieuwe uitdagingen met zich mee. We moeten leren om onze mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten tot uiting te brengen op manieren die onze stress verminderen in plaats van verhogen. En we moeten leren hoe we de nieuwe behoeften van onze partners kunnen ondersteunen, terwijl zij hetzelfde voor ons doen.

In bepaalde opzichten komen mannen nog steeds van Mars en vrouwen nog steeds van Venus, en is een groot aantal van de inzichten uit mijn eerste boek nog steeds van toepassing. Maar nu we meer vrijheid hebben om onszelf uit te drukken, hebben we een nieuwe set vaardigheden nodig om relaties te doen slagen. *Voorbij Mars en Venus* leert je deze vaardigheden.

Het feit dat vrouwen tegenwoordig op de werkvloer op gelijke voet staan met mannen en mannen een grotere rol vervullen in het opvoeden van hun kinderen, wil nog niet zeggen dat mannen en vrouwen hetzelfde zijn. Onze rollen zijn aan het veranderen, maar in biologisch opzicht zijn we nog steeds heel verschillend. En omdat mannen en vrouwen verschillend zijn, reageren we anders op de veranderingen in onze rollen, wat door onze partners vaak verkeerd wordt begrepen en geïnterpreteerd. In *Voorbij Mars en Venus* zullen we gedetailleerd onderzoeken wat onze nieuwe behoeften aan emotionele steun zijn en welke nieuwe uitdagingen zich daardoor onvermijdelijk in moderne relaties voordoen.

Onze reacties op veranderingen worden vaak verkeerd begrepen omdat we van elkaar verschillen.

Deze uitdagingen gelden zowel voor alleenstaanden als voor paren, omdat de veranderingen in onze moderne relaties een weerspiegeling zijn van de veranderingen die zich op dit moment binnen ons als individu afspelen. De nieuwe inzichten die we verkrijgen door voorbij Mars en Venus te gaan, zijn niet alleen nodig voor romantische relaties maar ook voor ons eigen geluk en dat van onze kinderen. Ze helpen ons om betere collega's te zijn en, doordat we anderen beter begrijpen, succesvoller te zijn. Of je nu alleenstaand bent of een relatie hebt, je hebt altijd te maken met mensen van het andere geslacht.

Als je alleenstaand bent en op zoek bent naar iemand om je leven mee te delen, zal dit boek je helpen om een betere partner te zijn wanneer je die persoon hebt gevonden. Als je alleenstaand bent en niet op zoek bent naar een partner, zal dit boek je helpen je eigen emotionele behoeften te begrijpen, zodat je je stressniveau kunt verlagen en groter geluk kunt ervaren.

Deze nieuwe inzichten zijn noodzakelijk voor romantische relaties, maar ook voor ons eigen geluk.

Veel mensen verlangen ernaar getrouwd te zijn, terwijl evenveel getrouwde mensen verlangen naar de vrijheid en opwindning die ze voelden toen ze nog ongebonden waren. Maar of we nu alleenstaand zijn of een relatie hebben, ons leven is mogelijk zwaarder dan ooit tevoren. Niet alleen op materieel vlak, maar ook omdat we

een hoger niveau van emotionele vervulling zoeken en we een hogere mate van teleurstelling ervaren als dat niveau niet wordt bereikt.

Wat we nu zien is een ingrijpende verschuiving in onze relaties. De vaardigheden en inzichten die we gedurende duizenden jaren in traditionele relaties hebben ontwikkeld, werken simpelweg niet langer om een relatie te doen slagen.

Het is voor zowel mannen als vrouwen een bijna onmogelijke opgave om elkaar de nieuwe steun te bieden die nodig is om een vervullende relatie te creëren. De meeste mannen hebben geen rolmodellen voor hoe ze dit soort steun kunnen bieden. Ik in ieder geval niet. We hebben onze relatietraining gekregen door te kijken naar onze vaders, die misschien vaardig waren in het oude model, maar niet in dit nieuwe. Door elke dag naar hun werk te gaan en voor het gezinsinkomen te zorgen, konden onze vaders de relatieverwachtingen van onze moeders grotendeels vervullen.

**Door elke dag naar hun werk te gaan en voor
het gezinsinkomen te zorgen, konden onze vaders
de verwachtingen van onze moeders
grotendeels vervullen.**

Ook vrouwen hebben geen rolmodellen om de steun te verkrijgen die ze tegenwoordig nodig hebben of mannen de steun te bieden die zij nodig hebben. Effectieve communicatievaardigheden om meer te vragen vormden geen onderdeel van de training van een vrouw. Als haar echtgenoot zijn rol vervulde door voor het gezinsinkomen te zorgen, restte haar niets meer te vragen. Als hij zijn rol niet vervulde, was klagen en zeuren haar enige optie, wat hen zeker niet dichter bij elkaar bracht.

We halen onze moderne rolmodellen uit televisieseries en films, die geweldig vermaak bieden, maar niet de soms uitdagende en