

## Mannen komen van Mars, vrouwen komen van Venus

Stel u voor dat mannen van Mars komen en vrouwen van Venus. Op een keer, heel lang geleden, keken de bewoners van Mars door hun telescoop en ontdekten de bewoners van Venus. Die ene glimp die ze van de Venusbewoners opvingen was genoeg om gevoelens bij hen op te wekken die ze nooit gekend hadden. Ze werden verliefd en vonden al gauw het ruimtereizen uit en vlogen naar Venus.

De bewoners van Venus verwelkomden de bewoners van Mars met open armen. Ze hadden intuïtief geweten dat deze dag ooit zou komen. Ze stelden hun hart helemaal open voor een liefde die ze nog nooit gevoeld hadden.

De liefde tussen de bewoners van Mars en Venus was wonderbaarlijk. Ze genoten van elkaars gezelschap, vonden het heerlijk van alles samen te doen en mee te maken. Hoewel ze niet uit dezelfde wereld kwamen, hadden ze plezier in hun verschillen. Maandenlang waren ze bezig elkaar te leren kennen, te verkennen en het verschil in behoeften, voorkeuren en gedragspatronen te bekijken. Jarenlang leefden ze samen in liefde en harmonie.

Toen besloten ze naar de aarde te vliegen. In het begin was alles prachtig mooi, maar op een kwade dag kreeg de invloed van de aarde vat op hen en werden ze wakker met een speciaal soort geheugenverlies: selectief geheugenverlies!

Zowel de bewoners van Mars als die van Venus vergaten dat ze van

verschillende planeten afkomstig waren en eigenlijk van elkaar verschilden. Alles wat ze over hun verschillen hadden geleerd was in één klap uit hun geheugen weggevaagd. En van die dag af was er strijd tussen man en vrouw.

## **Verlies de verschillen nooit uit het oog**

Wanneer man en vrouw vergeten dat ze in wezen verschillend zijn, ontstaat er onmin. Onze woede en frustratie jegens de andere sekse vinden meestal hun oorsprong in het feit dat we deze belangrijke waarheid vergeten zijn. We verwachten van de ander dat die meer op onszelf lijkt. We verlangen van hen dat ze ‘willen wat wij willen’ en ‘voelen wat wij voelen’.

We gaan er ten onrechte van uit dat als onze partners van ons houden ze op een bepaalde manier zullen reageren of zich gedragen, namelijk op de manier waarop wij reageren en ons gedragen wanneer wij van iemand houden. Dit is een houding die om teleurstellingen vraagt en ertoe leidt dat we niet genoeg tijd uittrekken om op liefdevolle wijze over onze verschillen te praten.



WIJ VERWACHTEN VAN ONZE PARTNERS TEN ONRECHTE  
EEN BEPAALDE MANIER VAN REAGEREN EN GEDRAGEN,  
EN WEL DE MANIER WAAROP WE DAT ZELF DOEN WANNEER  
WE VAN IEMAND HOUDEN

Mannen verwachten ten onrechte van vrouwen dat ze net zo denken, communiceren en reageren als mannen; vrouwen verwachten ten onrechte dat mannen op dezelfde wijze voelen, communiceren en reageren als vrouwen. We zijn vergeten dat er eigenlijk verschil bestaat tussen man en vrouw. Daardoor zijn onze relaties een en al wrevel en conflict.

Wanneer we de verschillen duidelijk onder ogen zien en er rekening mee houden, wordt de verwarring in de omgang met de andere sekse veel kleiner. Wanneer je maar onthoudt dat mannen van Mars komen en vrouwen van Venus, valt alles te verklaren.

## Een overzicht

Ik ga in het boek uitvoerig op de verschillen tussen man en vrouw in. In alle hoofdstukken worden u nieuwe en uiterst belangrijke inzichten aangereikt, maar in grote lijnen zullen we op de volgende zaken ingaan:

In hoofdstuk 2 kijken we naar het wezenlijke verschil tussen de waarden van de man en de vrouw, en proberen we inzicht te krijgen in de twee grootste fouten in onze omgang met de andere sekse, namelijk dat een man met oplossingen komt aandragen en gevoelens ontkent, en dat een vrouw ongevraagd advies en aanwijzingen geeft. Bedenken wij dat we van verschillende planeten komen, dan wordt het duidelijk waarom mannen en vrouwen zich er niet van bewust zijn dat ze fouten maken. Door goed aan die verschillen te denken kunnen we onze fouten verbeteren en meteen op produktievere wijze met elkaar omgaan. In hoofdstuk 3 zullen we zien hoe anders man en vrouw met stress omgaan. Terwijl de Marsbewoner zich meestal afzondert en stilletjes nadenkt over wat hem dwarszit, heeft de Venusbewoner instinctief behoefte aan praten. U krijgt nieuwe methoden aangereikt om in zo'n conflictsituatie tot een bevredigende oplossing te komen.

In hoofdstuk 4 bekijken we hoe we de andere sekse kunnen motiveren. De man wordt gemotiveerd door het gevoel dat men hem nodig heeft en de vrouw door het gevoel dat zij gekoesterd wordt.

We zullen bespreken hoe u in drie stappen uw relatie kunt verbeteren en hoe u met de grootste struikelblokken om kunt gaan: mannen moeten zich niet langer verzetten tegen liefde geven en vrouwen tegen liefde ontvangen.

In hoofdstuk 5 zult u zien hoe mannen en vrouwen elkaar gewoonlijk misverstaan omdat ze niet dezelfde taal spreken. U treft een zakwoordenboek Mars-Venus aan om uitdrukkingen die vaak verkeerd begrepen worden na te kunnen slaan. U zult zien hoe mannen en vrouwen praten of ophouden met praten om totaal verschillende redenen. Vrouwen zullen leren wat zij moeten doen wanneer een man ophoudt met praten en mannen hoe ze beter kunnen luisteren zonder gefrustreerd te raken.

Hoofdstuk 6 laat u zien dat de behoefte aan intimiteit van mannen

en vrouwen verschilt. Wordt een man intiem, dan krijgt hij toch altijd weer behoefte aan meer afstand. Vrouwen zullen leren dat proces te ondersteunen, zodat hij als hing hij aan een elastiekje altijd bij hen terugkomt. Vrouwen zullen ook leren het beste tijdstip te kiezen voor een intiem gesprek.

In hoofdstuk 7 zien we dat de liefde van een vrouw een op- en neergaande golfbeweging vertoont. De man zal deze soms plotselinge omslag in de gevoelens van de vrouw juist leren interpreteren. De man zal ook leren inzien wanneer een vrouw hem het hardst nodig heeft en hoe hij haar op vakkundige wijze kan steunen zonder offers te hoeven brengen.

Hoofdstuk 8 maakt duidelijk dat mannen en vrouwen het soort liefde geven dat zij zelf nodig hebben en niet dat waar de ander behoefte aan heeft. Mannen hebben voornamelijk een soort liefde nodig die vertrouwen, acceptatie en waardering uitstraalt. Vrouwen hebben voornamelijk een soort liefde nodig waar zorgzaamheid, begrip en respect in opgesloten liggen. U krijgt een overzicht van de zes meest voorkomende manieren waarop u uw partner onbewust kunt afstoten.

In hoofdstuk 9 gaan we in op de manieren waarop u pijnlijke ruzies kunt voorkomen. Mannen zullen leren dat ze de gevoelens van een vrouw kunnen ontkennen door altijd te doen alsof ze gelijk hebben. Vrouwen zullen leren dat ze vaak onbewust afkeuring uitstralen in plaats van 'ik ben het er niet mee eens', waardoor de man in woede ontsteekt. We zullen een woordenwisseling analyseren en puntsgewijs praktische tips geven voor een begrijpende communicatie.

Hoofdstuk 10 gaat over hoe verschillend man en vrouw allerlei dingen waarderen. Mannen leren dat een Venusbewoner met een daad van liefde even blij is als met ieder ander geschenk, hoe groot dat ook is. Ze leren dat kleine uitingen van liefde even belangrijk zijn als een groot cadeau; er worden legio manieren aangedragen waarop u een vrouw blij kunt maken. Vrouwen leren hun energie te stoppen in de dingen waar mannen blij mee zijn en hun te geven wat zij graag hebben willen.

Hoofdstuk 11 leert u hoe u in moeilijke tijden met elkaar kunt communiceren. De verschillende manieren waarop mannen en vrouwen hun gevoel wegstoppen komen aan de orde, evenals het belang van het

praten over gevoelens. In dit boek wordt het uiten van negatieve gevoelens tegenover de partner in de vorm van 'liefdesbrieven' aanbevolen, wat ruimte schept voor liefde en vergevingsgezindheid.

Hoofdstuk 12 zal u laten begrijpen waarom het de bewoners van Venus zwaarder valt om om steun te vragen en waarom de bewoners van Mars zich daar in het algemeen tegen afzetten. U leert dat formuleringen als 'zou je kunnen...' en 'kun je...' mannen gewoonlijk afschrikken en wat u beter kunt zeggen. U ontdekt wat de truc is om mannen ertoe te brengen meer te geven en u krijgt diverse voorbeelden waaruit de kracht van een bondig, direct en juist taalgebruik spreekt.

Hoofdstuk 13 laat u kennismaken met de vier seizoenen der liefde. Dit realistische beeld van hoe liefde verandert en groeit zal u helpen bij het overwinnen van obstakels, die in iedere relatie opduiken. U leert hoe uw verleden of het verleden van uw partner uw relatie in het heden kan beïnvloeden en u krijgt belangrijke ideeën aangereikt om uw liefde levend te houden.

In ieder hoofdstuk van *Mannen komen van Mars, vrouwen komen van Venus* ontdekt u nieuwe aspecten aan de kunst van het opbouwen van een liefdevolle en blijvende relatie. Iedere ontdekking zal tot meer bevrediging in uw relatie leiden.

## **Goede voornemens zijn niet voldoende**

Verliefd worden is altijd iets wonderbaarlijks. Je hebt het gevoel dat je liefde nooit over zal gaan. We zijn zo naïef te geloven dat wij op de een of andere manier verschoond zullen blijven van de problemen die onze ouders hadden, dat aan onze liefde geen einde zal komen, dat het goed is zoals het is en dat we hierna nog lang en gelukkig zullen leven.

Maar zodra de betovering voorbij is en het dagelijks leven wordt hervat, blijkt eens te meer dat mannen verwachten dat vrouwen denken en reageren als mannen, en vrouwen dat mannen voelen en zich gedragen als vrouwen. Zijn we ons niet bewust van onze onderlinge verschillen, dan nemen we niet de tijd om tot wederzijds begrip en respect te komen. We worden veeleisend, koesteren wrok, (ver)oordelen en worden intolerant.

Al zijn de bedoelingen nog zo goed en liefdevol, onze liefde sterft een langzame dood. Er blijven problemen in de relatie sluipen. De wrok groeit gestaag. De communicatie bloedt dood. Het wantrouwen neemt toe. Afwijzing en onderdrukking zijn het gevolg. De betovering van de liefde is verbroken.

We vragen ons af:

Hoe komt het toch?

Waarom gebeurt het?

Waarom overkomt het ons?

Om deze vragen te kunnen beantwoorden hebben de knapste koppen briljante en ingewikkelde filosofische en psychologische modellen bedacht. Toch blijven de oude patronen steeds weer terugkomen. De liefde gaat over. Het overkomt bijna iedereen.

Iedere dag zijn miljoenen mensen op zoek naar een partner bij wie ze dat speciale gevoel van liefde kunnen ervaren. Ieder jaar worden miljoenen paren gevormd op basis van liefde en gaan weer met veel pijn uit elkaar omdat ze dat gevoel van liefde kwijt zijn. Van de stellen die hun liefde lang genoeg in stand kunnen houden om te trouwen gaat vijftig procent weer uit elkaar. Van degenen die bij elkaar blijven zal zo'n vijftig procent niet gelukkig zijn in zijn of haar relatie. Ze blijven bij elkaar uit trouw en plichtsgevoel of uit angst weer helemaal opnieuw te moeten beginnen.

Heel weinig mensen zijn in staat hun liefde te verdiepen, maar ze zijn er wel. Wanneer er wederzijds respect is en aanvaarding van de onderlinge verschillen, kan de liefde tot grotere bloei komen.



WANNEER MAN EN VROUW DE VERSCHILLEN  
TUSSEN HEN KUNNEN RESPECTEREN EN ACCEPTEREN,  
KRIJGT LIEFDE EEN KANS

Wanneer we de onderliggende verschillen tussen de twee seksen begrijpen, kunnen we veel beter de liefde schenken en ontvangen die in ons hart leeft. Door de verschillen tussen man en vrouw niet te ontkennen maar te aanvaarden, kunnen we tot creatieve oplossingen komen om ons doel te bereiken. En wat nog veel belangrijker is: we kunnen le-

ren hoe we het beste liefde en steun kunnen geven aan de mensen om wie we geven.

Liefde ís een wonder en kán blijvend zijn, zolang we de verschillen tussen man en vrouw maar niet uit het oog verliezen.

## De probleemoplossers versus de opvoeders

De meest gehoorde klacht van vrouwen over mannen is dat ze niet luisteren. Of de man let helemaal niet op wanneer ze iets zegt, of hij luistert naar de eerste paar zinnen, inventariseert wat er met haar aan de hand is, trekt vol trots een gezicht van ‘dat lossen we eventjes op’ en biedt een oplossing om haar uit de brand te helpen. Hij raakt in de war wanneer ze deze daad van liefde niet weet te waarderen. Hoe vaak ze hem ook zegt dat hij niet luistert, hij snapt er niets van en doet steeds weer hetzelfde. Zij wil medeleven, maar hij denkt dat ze oplossingen wil.

De meest gehoorde klacht van mannen over vrouwen is dat vrouwen hen altijd proberen te veranderen. Wanneer een vrouw van een man houdt, voelt ze zich geroepen hem in zijn groei te stimuleren en probeert ze hem te helpen de dingen die hij doet beter te doen. Ze vormt een opvoedingscomité en hij wordt haar belangrijkste doelwit. Hoe hij zich ook tegen haar hulp verzet, ze houdt vol: ze grijpt iedere kans aan om hem te helpen of hem te vertellen wat hij moet doen. Ze denkt dat ze hem geestelijk voedsel schenkt, maar hij voelt zich alleen maar overheerst. Hij wil alleen maar dat zij hem accepteert.

Deze twee problemen kunnen uiteindelijk opgelost worden als we allereerst begrijpen waarom mannen oplossingen aandragen en vrouwen de wereld willen verbeteren. We doen alsof we teruggaan in de tijd



en kijken eens naar het leven op Mars en Venus vóór de planeten elkaar ontdekten of naar de aarde gingen, in de hoop wat meer inzicht te krijgen in de belevingswereld van man en vrouw.

## Het leven op Mars

De Marsbewoner is gesteld op macht, vakkundigheid, efficiency en prestatie. Hij doet altijd van alles om zich te bewijzen en zijn macht en vaardigheden uit te breiden. Zijn gevoel van eigenwaarde wordt bepaald door zijn vermogen resultaten te behalen. Een gevoel van voldoening bereikt hij voornamelijk door succes en prestaties.



### HET GEVOEL VAN EIGENWAARDE VAN DE MAN WORDT BEPAALD DOOR ZIJN PRESTATIEVERMOGEN

Op Mars is alles hier een afspiegeling van. Zelfs met kleding wil men hier vakbekwaamheid en competentie uitdrukken. Politieagenten, soldaten, zakenlui, wetenschappers, taxichauffeurs, technici en koks dragen allemaal een uniform of ten minste een hoed om uitdrukking te geven aan hun vakbekwaamheid en macht.

Romans en zelfhulpboeken interesseren hen totaal niet. Ze houden zich meer bezig met activiteiten buitenshuis, zoals jagen, vissen en autoracen. Ze zijn geïnteresseerd in het nieuws, het weer en sport.

‘Zaken’ en ‘dingen’ boeien hen meer dan mensen en gevoelens. En ook nu nog, op aarde, fantaseren vrouwen over romantiek, terwijl mannen fantaseren over snelle auto’s, snellere computers, technische snufjes, apparaatjes en nieuwe technieken. Mannen gaan op in ‘dingen’ die hen helpen macht uit te drukken door het behalen van resultaten en het bereiken van een gesteld doel.

Het bereiken van een doel is van groot belang voor de Marsbewoner, want daardoor kan hij zijn bekwaamheid tot uiting brengen, waardoor hij zich tevreden kan voelen over zichzelf. En een gevoel van zelfvoldaanheid krijgt hij alleen als hij die doelen zélf bereikt. Iemand anders kan dat niet voor hem doen. De Marsbewoner gaat er prat op

dat hij alles zelf doet. Zelfstandigheid is een symbool van efficiëntie, macht en bekwaamheid.

Wanneer een vrouw dit trekje van de Marsbewoner eenmaal kent, zal zij beter begrijpen waarom een man er zo'n hekel aan heeft wanneer iemand hem verbetert of zegt wat hij moet doen. Als je een man ongevraagd raad geeft ga je ervanuit dat hij niet weet wat hij moet doen of dat hij het niet zelf kan. Dit ligt bij mannen erg gevoelig, omdat het voor hen van groot belang is voor vol te worden aangezien.



WANNEER U EEN MAN ONGEVRAAGD VAN ADVIES DIENT, GAAT U  
ER IN ZIJN OGEN VAN UIT DAT HIJ NIET WEEET WAT HIJ MOET DOEN  
OF DAT HIJ HET NIET ZELF KAN

Omdat hij zijn eigen problemen afhandelt laat de Marsbewoner zich daar zelden over uit, behalve wanneer hij deskundig advies nodig heeft. Hij redeneert als volgt: 'Waarom zal ik iemand anders erbij betrekken als ik het alleen af kan?' Hij houdt zijn moeilijkheden voor zich, behalve wanneer hij hulp van een ander nodig heeft voor het zoeken naar een oplossing. Om hulp vragen wanneer je het zelf kunt wordt gezien als een teken van zwakte.

Maar als je écht hulp nodig hebt is het een teken van wijsheid als je zorgt dat je die hulp krijgt. In zo'n geval zoekt hij iemand op voor wie hij respect heeft en bespreekt zijn probleem. Wanneer je op Mars over een probleem spreekt betekent dat een verzoek om raad. Een andere Marsbewoner voelt zich vereerd door de hem geboden gelegenheid. Hij zet automatisch een gezicht op van 'dat lossen we wel op', luistert even en geeft vervolgens advies van onschatbare waarde.

Deze Marsgewoonte is een van de redenen waarom mannen instinctief met oplossingen komen wanneer vrouwen over een probleem praten. Als een vrouw alleen maar vertelt waarom ze van streek is of hardop de problemen van de dag doorneemt, gaat een man er ten onrechte van uit dat ze deskundig advies wil. Hij trekt een gewichtig gezicht en gaat raad geven: het is zijn manier van liefde tonen en hulp bieden.

Hij wil door haar problemen op te lossen iets doen waardoor ze zich beter zal voelen. Hij wil iets nuttigs doen. Hij heeft het gevoel dat