

JOHN GRAY, PH. D.
MUŽI
sú z MARSU,
ŽENY
z VENUŠE
PRAKTICKÁ PRÍRUČKA NA ZLEPŠENIE
PARTNERSKÝCH VZŤAHOV

John Gray, Ph. D.
MEN ARE FROM MARS, WOMEN ARE FROM VENUS

Copyright (c) 1992 by J. G. Productions, Inc. First
published by HarperCollins Publishers Inc.,
New York. AU Rights Reserved.
Translation (c) 1996 by Alena Redlingerová
Jacket design (c) 1996 by Jan Meisner
Slovak edition (c) 1996 by Ikar

Túto knihu s láskou venujem
svojej manželke Bonnie Grayovej.
Jej láska, citlivosť, múdrosť a sila
vo mne prebudili to najlepšie.
To ona ma inšpirovala,
aby som sa s ostatnými podelil
o naše spoločne získané poznatky.

POĎAKOVANIE

Ďakujem mojej manželke Bonnie, že počas písania tejto knihy stála pri mne. Ďakujem jej, že mi dovolila použiť príbehy z nášho manželského života, a najmä za to, že mi pomohla lepšie pochopiť a vážiť si ženský pohľad na vec.
Ďakujem aj našim trom dcéram Shannon, Júlie a Lauren za ich lásku a uznanie. Až keď som sa sám stal otcom, pochopil som, čím prešli moji rodičia, a ľúbim ich o to väčšmi. Úloha otca mi pomohla lepšie porozumieť môjmu otcovi a milovať ho.
Ďakujem otcovi a matke za ich láskyplné úsilie pri výchove siedmich detí. Ďakujem najstaršiemu bratovi Dávidovi, že chápal moje pocity a obdivoval moje slová. Ďakujem bratovi Williamovi za motiváciu k väčším výkonom. Ďakujem bratovi Róbertovi za dlhé a zaujímavé rozhovory až do svitania a za jeho vynikajúce nápady, ktoré ma vždy obohatili. Ďakujem bratovi Tomovi za povzbudenie a pozitívny postoj. Ďakujem sestre Virginii za to, že mi verila a ocenila moje semináre. Ďakujem nebohému mladšiemu bratovi Jimmymu za jeho lásku a obdiv, ktoré sú mi v ťažkých chvíľach doteraz oporou.
Ďakujem mojej agentke Patti Breitmanovej, ktorej pomoc, tvorivá myseľ a nadšenie dovedli túto knihu do konca. Ďakujem Carole Bidnickovej za jej inšpiratívnu podporu od začiatku tohto projektu. Ďakujem Susan Moldowovej a Nancy Peskeovej za ich odborné pripomienky a rady. Ďakujem všetkým pracovníkom vydavateľstva HarperCollins za to, že citlivo reagovali na moje potreby.
Ďakujem tisícim účastníkom mojich seminárov o medziľudských vzťahoch, ktorí sa so mnou podelili o životné príbehy a podporili môj úmysel napísať túto knihu. Ich pozitívna a povzbudivá reakcia mi dodávala silu jednoduchým spôsobom prezentovať zložitý problém.

Ďakujem klientom, ktorí mi rozprávali o svojich zápasoch a dôverovali mi natoľko, že som ich mohol sprevádzať na ceste životom.

Ďakujem Steveovi Martineauovi za čriepky múdrosti, ktoré možno nájsť aj v tejto knihe.

Ďakujem všetkým, ktorí z celého srdca podporovali semináre Johna Graya o medziľudských vzťahoch, kde vznikol a overoval sa materiál pre túto knihu. Boli to: Elley a Ian Corenovci v Santa Cruz; Debra Muddová, Gary a Helen Francellovci v Honolulu; Bill a Judy Elbringovci v San Franciscu; Dávid Obstfeld a Fred Kliner vo Washingtone; Elizabeth Klingová v Baltimore; Clark a Dottie Bartellovci v Seattli; Michael Najarian vo Phoenixe; Glória Manchesterová v Los Angeles; Sandee Macová v Houstone; Earlene Carillová v Las Vegas; Dávid Farlow v San Diegu; Bart a Menil Jacobsovci v Dallase a Owe Johansson a Ewa Martenssonová v Stockholme.

Ďakujem Richardovi Cohenovi a Cindy Blackovej z vydavateľstva Beyond Words za podporu a pomoc pri vydaní mojej predchádzajúcej knihy Men, Women and Relationships (Muži, ženy a ich vzťahy), ktorá ma inšpirovala k napísaniu tejto práce.

Ďakujem Johnovi Vestmanovi z Trianon Studios za profesionálne dokonalé magnetofónové záznamy mojich seminárov a Daveovi Mortonovi a pracovníkom Cassette Express za kvalitné služby.

Ďakujem mužom z mojej skupiny, ktorí sa so mnou podelili o svoje príbehy, najmä Lenneymu Eigerovi, Charlesovi Woodovi, Jacquesovi Earlymu, Dávidovi Placekovi a Chrisovi Johnsovi za hodnotné pripomienky pri redigovaní rukopisu.

Ďakujem sekretárke Ariane, ktorá za mňa počas práce na tejto knihe zodpovedne viedla kanceláriu.

Ďakujem môjmu právnikovi (a adoptívnemu starému otcovi mojich detí) Jerryemu Riefoldovi, že bol stále pri mne.

Ďakujem Cliffordovi McGuireovi za priateľstvo, ktoré trvá už dvadsať rokov. Lepšieho a citlivejšieho priateľa by som nenašiel.

ÚVOD

Týždeň potom, čo sa narodila naša dcéra Lauren, sme s mojou ženou Bonnie boli na konci so silami. Lauren nás budila každú noc. Bonnie mala po pôrode veľké bolesti a užívala analgetika. Ťažko sa jej chodilo. Päť dní som zostal doma, aby som jej pomohol, a potom som sa vrátil do práce. Zdalo sa, že sa má lepšie.

Kým som bol preč, došli jej lieky proti bolesti. Namiesto toho, aby mi zavolala do kancelárie, poprosila jedného z mojich bratov, ktorý bol u nás práve na návšteve, aby jej kúpil ďalšie. Ten sa však nevracal a Bonnie sa celý deň v bolestiach starala o novorodeniatko.

Netušil som, aký hrozný deň prežila. Keď som prišiel domov, bola veľmi rozčúlená. Zle som si vysvetlil príčinu jej nálady a myslel som, že obviňuje mňa.

Bonnie mi vyčítala: "Celý deň som mala bolesti... došli mi tabletky. Ležala som v posteli a vám je to jedno!"

Bránil som sa: "Prečo si mi nezavolala?"

Bonnie odpovedala: "Poslala som po lieky tvojho brata, ale on na ne zabudol! Čakám naňho už od rána. Čo mám robiť? Nemôžem ani poriadne chodiť. Cítim sa strašne opustená!"

V tom okamihu som vybuchol. Ani ja som nemal dobrý deň. Hneval som sa, že mi nezavolala. Nazlostilo ma, že viní mňa, hoci som nemal tušenia, že trpí bolesťami. Keď medzi nami padlo pár trpkých slov, zamieril som k dverám. Bol som unavený, podráždený a už som počul dosť. Obaja sme mali všetkého po krk.

Potom sa stalo čosi, čo v konečnom dôsledku zmenilo môj život.

Bonnie ma zastavila: "Nechod' preč, prosím ťa. Teraz, keď ma všetko bolí, ťa potrebujem najväčšmi. Niekoľko nocí som sa nevyspala. Prosím, vypočuj ma."

Zostal som stát' a počúval.

Bonnie sa do mňa pustila: "John Gray, ty si teda pekný kamarát! Keď som tvoja milujúca Bonnie, všetko je v poriadku, no sotva ňou prestanem byť, poberieš sa preč."

Zarazila sa a oči jej zaliali slzy. Trochu zmeneným hlasom pokračovala: "Práve teraz ma všetko bolí. Nemám ti čo dať, ale v tejto chvíli ťa potrebujem najväčšmi. Pod' ku mne a objím ma. Nemusíš nič hovoriť. Potrebujem len, aby si ma vzal do náručia. Neodchádzaj, prosím ťa."

Pristúpil som k nej a mlčky som ju objal. Bonnie sa v mojom náručí rozplakala. Po chvíli mi poďakovala, že som neodšiel. Vraj len potrebovala cítiť, ako ju držím. V tej chvíli som si začal uvedomovať skutočný význam lásky - bezvýhradnej lásky. Vždy som si o sebe myslel, že viem rozdávať lásku. Ale Bonnie mala pravdu. Bol som kamarát, len keď bolo všetko v poriadku. Ak bola spokojná a milá, ľúbil som ju. Keď bola nešťastná alebo rozčúlená, zrazu som sa cítil vinný, začal som sa hádať alebo som sa utiahol.

V ten deň som zostal pri nej a mal som úžasný pocit. Dokázal som dávať vtedy, keď to moja žena naozaj potrebovala. Takto asi vyzerá skutočná láska, keď nám na tom druhom záleží, keď našej láske dôverujeme. Keď stojíme pri partnerke v hodine núdze. Čudoval som sa, aké ľahké bolo poskytnúť jej oporu, keď mi ukázala, čo mám robiť.

Ako to, že som na to neprišiel sám? Ved' Bonnie len potrebovala, aby som ju vzal do náručia. Iná žena by inštinktívne vycítila, čo Bonnie v tej chvíli potrebuje. Ale ja ako muž som nevedel, že dotyky, objatie a počúvanie sú pre ňu také dôležité. Keď som si tieto rozdiely uvedomil, začal som sa učiť novému spôsobu komunikácie s manželkou. Nikdy by som neveril, že môžeme konflikt vyriešiť tak ľahko.

V predchádzajúcich vzťahoch so ženami som sa v ťažkých chvíľach správal ľahostajne a chladne, lebo som nevedel, čo mám robiť. Moje prvé manželstvo preto bolo veľmi komplikované a bolestné. Táto príhoda s Bonnie mi ukázala, ako môžem svoje správanie zmeniť.

Inšpirovala ma k sedemročnému výskumu, počas ktorého som sa usiloval pochopiť mužský a ženský model správania. Keď som si v praxi overil rozdiely medzi mužmi a ženami, zrazu som si uvedomil, že moje manželstvo nemusí byť taký ťažký zápas. Keď sme s Bonnie pochopili rozdiely medzi nami, výrazne sa zlepšila naša komunikácia a vedeli sme sa jeden z druhého väčšmi tešiť.

Pokračovali sme v zisťovaní a skúmaní týchto rozdielov a objavili sme nové spôsoby, ako zlepšiť všetky naše vzťahy. Dozvedeli sme sa o medziľudských vzťahoch to, čo naši rodičia nevedeli, a preto nás to nenaučili. Keď som o týchto veciach hovoril s klientmi, aj ich vzťahy sa začali zlepšovať. Doslova tisíce účastníkov mojich víkendových seminárov zistili, že ich vzťahy k ľuďom sa zo dňa na deň výrazne zmenili.

Aj po siedmich rokoch počúvam od individuálnych klientov a manželských dvojíc, ako pozitívne sa zmenili ich vzťahy. Dostávam fotografie šťastných manželov a ich detí, listy, v ktorých mi ďakujú za záchranu manželstva. Hoci v skutočnosti ich manželstvá zachránila láska, boli by sa rozviedli, keby nezačali prejavovať viac porozumenia pre opačné pohlavie.

Susan a Jim sa brali pred deviatimi rokmi. Ako väčšina dvojíc, aj oni začínali s veľkou láskou. No po rokoch stúpajúcej frustrácie a sklamaní sa vášeň vytratila a oni to chceli vzdať. Pred rozvodom sa ešte rozhodli zúčastniť sa na mojom víkendovom seminári o vzťahoch. Susan tvrdila: "Vyskúšali sme všetko, len aby náš vzťah fungoval. Jednoducho sme príliš rozdielni."

Počas seminára prekvapene zistili, že rozdiely medzi nimi sú nielen normálne, ale dokonca ich možno predvídať. Upokojilo ich, že ostatné dvojice prežili podobný vzťah ako oni. Za dva dni Susan s Jimom získali úplne iný pohľad na vzťah medzi mužom a ženou.

Znova sa do seba zaľúbili. Ich spolužitie akoby sa zázrakom zmenilo. Už sa nechceli rozvádzať, naopak, tešili sa, ako spolu strávia zvyšok života. Jim povedal: "Pochopenie rozdielov medzi nami mi vrátilo späť manželku. Je to najväčší dar, aký som mohol dostať. Zase patríme jeden druhému."

O šesť rokov, keď ma pozvali na návštevu do nového domu, sa ešte stále ľúbili. A neprestávali mi ďakovať, že som im pomohol pochopiť jeden druhého a udržať manželstvo.

Takmer každý by určite súhlasil s tvrdením, že medzi mužmi a ženami sú rozdiely, ale o aké rozdiely ide, to väčšina ľudí nevie definovať. Za posledných desať rokov vyšlo mnoho kníh, ktoré sa o túto definíciu pokúšajú. Aj keď v tejto oblasti nastal významný pokrok, viaceré knihy sú jednostranne zamerané a, bohužiaľ, posilňujú nedôveru a odpor voči opačnému pohlaviu. Jedno pohlavie býva obvykle považované za obeť toho druhého. Tak vznikla potreba príručky, ktorá by pomohla pochopiť rozdiely medzi normálnymi mužmi a ženami.

Na zlepšenie vzťahov medzi pohlaviami je nevyhnutné pochopenie ich rozdielov, ktoré zvyšuje sebaúctu a dôstojnosť človeka, no zároveň podnecuje vzájomnú dôveru, osobnú zodpovednosť, schopnosť spolupráce a prehlbuje lásku. Na základe odpovedí dvadsaťpäť tisíc účastníkov mojich seminárov som dospel k pozitívnym definíciám rozdielov medzi mužmi a ženami. Pri skúmaní týchto rozdielov cítite, ako sa rúcajú múry odporu a nedôvery.

S otvoreným srdcom dokážete väčšmi odpúšťať, rozdávať a prijímať lásku a oporu. Nové poznatky vás, aspoň dúfam, zavedú ešte ďalej ako táto kniha a vy budete pokračovať v hľadaní cestičiek k láskyplnému vzťahu voči opačnému pohlaviu.

Všetky princípy tejto knihy boli overené v praxi. Najmenej deväťdesiat percent z dvadsaťpäť tisíc účastníkov ankety sa v uvedených príkladoch spoznalo. Ak sa pri čítaní tejto knihy pristihnete, ako pokyvujete hlavou a hovoríte: "Áno, to je predsa o mne," vedzte, že nie ste sami. A tak ako ostatní, môžete aj vy veľa získať praktickým využitím nových poznatkov.

Kniha Muži sú z Marsu, ženy z Venuše ponúka nové stratégie na znižovanie napätia vo vzťahoch a na prehlbovanie lásky predovšetkým na základe dôkladného štúdia rozdielov medzi mužmi a ženami. Kniha predkladá praktický návod, ako zabrániť sklamaniam a nespokojnosti a vytvoriť atmosféru dôvery a pohody. Vzťahy nemusia vždy znamenať iba zápas. Napätie, odpor alebo konflikt vzniká zo vzájomného nepochopenia.

Koľko ľudí je nespokojných so svojimi vzťahmi! Svojich partnerov síce ľúbia, ale nevedia si poradiť s večným napätím, nevedia, čo robiť, aby sa ich vzťah zlepšil. Keď pochopíte, že medzi mužmi a ženami sú zásadné rozdiely, objavíte nové spôsoby, ako sa správať, ako počúvať a pomáhať opačnému pohlaviu. Dozviete sa, ako získať lásku, ktorú si zaslúžite. Po prečítaní tejto knihy sa možno budete čudovať, ako je možné, že niekto má dobré vzťahy aj bez nej.

Muži sú z Marsu, ženy z Venuše je príručka vzťahov medzi pohlaviami v deväťdesiatych rokoch nášho storočia. Ukazuje, ako sa muži a ženy odlišujú vo všetkých oblastiach života. Muži a ženy nemajú len rozdielny spôsob komunikácie, ale rozmýšľajú, cítia, vnímajú, reagujú a milujú úplne odlišne, majú iné potreby a hodnoty. Akoby pochádzali z rôznych planét, hovorili iným jazykom a živili sa inou potravou.

Väčšie pochopenie vzájomných rozdielov nám pomôže prekonať ťažkosti, s ktorými sa stretávame, keď sa usilujeme spoznať opačné pohlavie. Vyhneme sa tak mnohým nedorozumeniam. Opravíme si mnohé nesprávne očakávania. Ak si zapamätáte, že váš partner je iný, akoby bol z inej planéty, môžete sa uvoľniť a vzájomné rozdiely využiť, namiesto toho, aby ste ich odmietali alebo menili.

V tejto knihe je však najdôležitejšie praktické riešenie problémov, ktoré vyplývajú z našich rozdielov. Nebudeme sa venovať iba teoretickej analýze psychických rozdielov, ale aj praktickým návodom utvárania úspešných vzťahov medzi pohlaviami.

Pravdivosť jednotlivých princípov je očividná, pochopiteľná a odskúšaná v praxi. Príklady zo života jednoducho a stručne vyjadrujú to, čo ste intuitívne vedeli už dávno. Ich všeobecná platnosť vám pomôže zostať sebou, nenechať sa vzťahmi pripraviť o svoju individualitu.

Muži často reagujú: "To je predsa o mne. Vy ste ma sledovali? Už nemám pocit, že so mnou čosi nie je v poriadku."

A ženy hovorievajú: "Konečne ma manžel začal počúvať. Nemusím bojovať o uznanie. Manžel pochopil vaše vysvetlenie rozdielov medzi nami. Ďakujem!"

Toto sú len dva príklady z tisícov inšpirujúcich komentárov po tom, ako sa ľudia dozvedeli, že muži pochádzajú z Marsu a ženy z Venuše. Výsledky tohto nového programu zameraného na pochopenie opačného pohlavia prichádzajú prekvapivo rýchlo, ale vydržia dlho.

Cesta k vytvoreniu láskyplného vzťahu môže byť miestami trnistá. Problémy sú totiž nevyhnutné. Buď sa môžu stať zdrojom odporu a odmietania, alebo poslúžia ako príležitosť na prehĺbenie blízkosti a lásky, ohľaduplnosti a dôvery. Uvádzané postrehy a nápady nie sú všeliek, pomocou ktorého sa možno rýchlo zbaviť všetkých problémov. Predstavujú skôr nový prístup, ktorý vám umožní úspešne využívať vzťahy pri riešení životných problémov. Nové poznatky vám pomôžu získať lásku, akú si zaslúžite, a zároveň poskytnúť partnerovi lásku a podporu, akú si zaslúži on.

V tejto knihe často uvádzam rôzne zovšeobecnenia o mužoch i ženách. Niektoré tvrdenia sa vám budú zdať pravdivejšie ako iné... napokon, každý z nás je jedinečný a má jedinečné skúsenosti. Niekedy mi dvojice na seminároch, ale aj jednotlivci hovoria, že sa stotožňujú s mojimi príkladmi mužov a žien, ale opačne. Muž reaguje na opisy žien a žena na opisy mužov. Nazval som tento jav výmena rolí.

Ak prídete na to, že aj vy máte sklon k výmene rolí, ubezpečujem vás, že všetko je v poriadku. Keď zistíte, že niečo v tejto knihe sa vás netýka, buď si to nevšímajte (pokračujte v čítaní, kým nenarazíte na niečo, čo vás zaujme), alebo sa nad sebou hlbšie zamyslite. Mnohí muži sa vzdali niektorých mužských atribútov, aby vedeli väčšmi ľúbiť a podporovať svoje partnerky. A takisto niektoré ženy popreli svoje (nie všetky) ženské atribúty, aby sa naučili zarábať si na živobytie vo svete práce, ktorý odmeňuje práve mužské vlastnosti. Ak je toto váš prípad, nápady, stratégie a techniky uvedené v tejto knihe vám pomôžu nielen vniesť viac vášne do vzťahov, ale aj získať väčšiu rovnováhu medzi vašimi mužskými a ženskými vlastnosťami.

Nebudem sa zaoberať otázkou, prečo vlastne rozdiely medzi mužmi a ženami existujú. Je to príliš komplikovaná otázka, na ktorú jestvuje mnoho odpovedí, od biologických rozdielov, rodičovského vplyvu, výchovy a postavenia v rodine po civilizačné podmienky dané spoločnosťou, médiami a históriou. (Tieto témy hlbšie rozoberám v knihe *Muži, ženy a ich vzťahy: prímerie s opačným pohlavím*).

Napriek tomu, že prezentované postrehy možno ihneď aplikovať, nemôžu nahradiť psychoterapiu a odborné poradenstvo v prípadoch narušených vzťahov alebo dysfunkčných rodín. Aj zdraví jedinci, ak sa ocitnú v krízovej situácii, potrebujú psychoterapiu či poradenstvo. Ja sám hlboko verím v postupnú premenu, ku ktorej dochádza pri psychoterapii, manželskom poradenstve a v rehabilitačných skupinách, ktoré používajú dvanásťbodový program (ako Anonymní alkoholici, pozn. prekl.)

A predsa som počul, ako ľudia tvrdia, že toto nové chápanie vzťahov im dalo viac, než dlhoročná terapia. Myslím si, že práve roky psychoterapie či rehabilitácie im umožnili úspešne využiť nové poznatky v živote a v medziľudských vzťahoch.

Ak máme dysfunkčnú minulosť, aj po rokoch terapie či navštevovania rehabilitačných skupín ešte vždy potrebujeme získať pozitívny obraz o zdravých vzťahoch medzi ľuďmi. Táto kniha ho poskytuje. No aj v prípade, že sme prežili život plný lásky a porozumenia, časy sa menia a vyžaduje sa nový prístup k vzťahom medzi pohlaviami. Najdôležitejšie je naučiť sa novým a zdravým spôsobom komunikácie.

Verím, že naše postrehy a nápady môžu byť užitočné pre každého. Jediná negatívna reakcia, ktorú som počul na mojich seminároch a ktorá zaznievala aj z listov, bola: "Škoda, že mi to nikto nepovedal skôr."

Na prehĺbenie lásky nikdy nie je neskoro. Len sa musíte naučiť, ako na to. Či chodíte na psychoterapiu, alebo nie, ak túžite skvalitniť svoje vzťahy s opačným pohlavím, táto kniha je určená vám.

Veľmi ma teší, že sa s vami o ňu môžem podeliť. Nech vám pomôže ďalej sa rozvíjať v múdrosti a láske. Nech sa zníži počet rozvodov a nech stúpne počet šťastných manželstiev. Naše deti si zaslúžia lepší svet.

John Gray

15. novembra 1991

Mill Valley, Kalifornia

kapitola 1

MUŽI SÚ Z MARSU,

ŽENY Z VENUŠE

Predstavte si, že muži pochádzajú z Marsu a ženy z Venuše. Jedného dňa pred mnohými rokmi Mart'ania pomocou ďalekohľadov objavili pôvabné Venušanky. Už prvý pohľad na ne vyvolal v Mart'anoch neznáme vzrušujúce pocity. Zaľúbili sa, rýchlo vynašli medziplanetárnu dopravu a odleteli na Venušu.

Venušanky Mart'anov privítali s otvorenou náručou. Intuitívne oddávna tušili, že tento deň raz príde. Otvorili srdcia dovtedy nepoznanej láske.

Láska medzi Venušankami a Mart'anmi bola čarovná. Tešili sa, že sú stále spolu, všetko robili spolu a o všetko sa delili. Hoci pochádzali z rôznych planét, rozdiely medzi nimi sa im zdali úžasné. Celé mesiace sa navzájom dôkladne skúmali, páčilo sa im, že majú odlišné potreby, túžby a spôsoby správania. Veľa rokov spolu žili v príkladnej láske a harmónii.

Raz sa však rozhodli, že odletia na Zem. Spočiatku bolo všetko skvelé a krásne. Ale onedlho sa prejavili účinky zemskej atmosféry a jedného rána sa všetci zobudili s veľmi zvláštnou stratou pamäti - so selektívnou amnéziou.

Mart'ania i Venušanky zabudli, že pochádzajú z rôznych planét, a preto sú medzi nimi rozdiely. Stačilo jedno ráno, a všetko, čo o svojich rozdieloch vedeli, im nenávratne zmizlo z pamäti. Od toho dňa existuje konflikt medzi mužmi a ženami.

NEZABÚDAJME NA ROZDIELY

Ak si neuvedomíme, že naše rozdiely, sú prirodzené, nej dohodneme sa. Ak zabudneme na túto dôležitú skutočnosť, príslušníci opačného pohlavia v nás obvykle vyvolajú hnev alebo sklamanie. Očakávame totiž, že budú presne takí ako my. Túžime, aby chceli to, čo chceme my a cítili to, čo cítime my.

Myslíme si, a v tom je náš omyl, že ak nás naši partneri naozaj ľúbia, musia reagovať a správať sa určitým spôsobom, teda rovnako ako my, keď niekoho ľúbime. Tento postoj nás však predurčuje ku sklamaniu a bráni nám láskyplne hovoriť o našich rozdieloch.

Myslíme si, a v tom je náš omyl, že ak nás naši partneri

naozaj ľúbia, musia reagovať a správať sa určitým spôsobom - ako my, keď niekoho ľúbime.

Muži očakávajú, že ženy budú myslieť, komunikovať a reagovať ako muži; ženy sa zase domnievajú, že muži budú cítiť, komunikovať a reagovať ako ženy. Zabudli srneA že muži a žeriyjnajú byť rozdielni. A výsledkom sú vzťahy plné zbytočných rozporov a konfliktov.

Ak si vzájomné rozdiely uvedomíme a začneme ich rešpektovať, vyhneme sa nedorozumeniam. Všetko sa dá vysvetliť, keď si zapamätáme, že muži sú z Marsu a ženy z Venuše.

PREHĽAD ROZDIELOV MEDZI POHLAVIAMI

V tejto knihe budem podrobne rozoberať naše rozdiely. Každá kapitola vám prinesie niečo nové. Spoločne budeme skúmať tieto hlavné rozdiely:

V 2. kapitole sa pozrieme na rozdiel medzi mužskými a ženskými hodnotami a pokúsime sa pochopiť dva najväčšie omyly, ktorých sa dopúšťame vo vzťahoch s opačným pohlavím: muži ponúkajú riešenia a podceňujú city, zatiaľ čo ženy ponúkajú rady a pokyny. Ak pochopíme náš marťanský alebo venušanský pôvod, bude nám jasné, prečo muži a ženy nevedome robia tieto chyby. Tým, že si rozdiely uvedomíme, môžeme chyby napraviť a produktívnejším spôsobom reagovať na opačné pohlavie.

V 3. kapitole budeme objavovať rôzne spôsoby, akými muži a ženy zvládajú stres. Marťania majú sklón utiahnuť sa a ticho rozmýšľať o problémoch, Venušanky majú inštink tívnu potrebu o problémoch rozprávať. Naučíte sa používať nové stratégie, aby ste aj v konfliktných situáciách dosiahli, čo chcete.

4. kapitola nás naučí, ako motivovať opačné pohlavie. Mužov motivuje pocit užitočnosti, ženy zase pocit, že sú milované. Budeme hovoriť o troch krokoch, ktoré vedú k zlepšeniu vzájomných vzťahov a zamyslíme sa nad tým, ako prekonať najčastejšie prekážky: muži by sa mali naučiť lásku dávať a ženy prijímať.

V 5. kapitole sa dozvieme, ako dochádza k nedorozumeniam medzi mužmi a ženami, lebo hovoria rôznymi jazykmi. Obsahuje aj Marťansko-venušanský frazeologický slovník, pomôcku ktorého si môžete preložiť najčastejšie nesprávne chápané výrazy. Dozvieme sa, že muži a ženy rozprávajú, alebo dokonca mlčia, z úplne odlišných dôvodov. Ženy zistia, čo robiť, keď muž zmlkne, a muži sa naučia bez pocitov frustácie pozornejšie počúvať.

6. kapitola odкрýva rôzne potreby dôvernej blízkosti. Muž sa priblíži, ale vzápätí sa potrebuje odtiahnuť. Ženy sa dozvedia, ako podporovať proces odťahovania, aby sa muž opäť vrátil, a kedy je najvhodnejší čas na intímne rozhovory s mužom.

V 7. kapitole zistíme, že milujúce postoje ženy rytmicky stúpajú a klesajú ako vlny. Muži sa dozvedia, ako správne interpretovať náhle citové zmeny u žien. Naučia sa rozoznať, kedy ich žena potrebuje najväčšmi a ako jej majú poskytnúť oporu a nemať pocit, že sa obetujú.

V 8. kapitole si ukážeme, že muži a ženy vyjadrujú lásku svojším spôsobom, bez ohľadu na potreby opačného pohlavia. Muži potrebujú lásku, ktorá zároveň vyjadruje dôveru, bezvýhradné prijatie a uznanie. Ženy potrebujú lásku starostlivú, chápaciu a rešpektujúcu. Dočítate sa o šiestich najčastejších spôsoboch, akými od seba nechtiac odháňate partnera.

9. kapitola vás poučí, ako sa vyhnúť nepríjemným hádkam. Ak sa muži tvária, že majú vo všetkom pravdu, žena to môže považovať za podceňovanie svojich citov. Ženy nie kedy reagujú odmietnutím namiesto nesúhlasu, čím obvykle aktivizujú mužov obranný mechanizmus. Pozrieme sa na anatómiu hádky a ukážeme si na praktických príkladoch, ako partnera pri komunikácii podporiť.

10. kapitola je zameraná na odlišné spôsoby "bodovania". Muži sa dozvedia, že pre Venušanky má dar z lásky rovnakú hodnotu ako akýkoľvek iný dar, bez ohľadu na jeho veľkosť. Namiesto jedného veľkého daru by sa muži mali väčšmi sústrediť na drobné prejavy lásky. Pre nich uvádzam stoe den spôsobov, ako "zabodovať" u žien. Ženy sa zase naučia energiu využívať na to, aby "bodovali" u mužov tým, že im dajú, čo potrebujú.

11. kapitola vás naučí, ako spolu komunikovať v krízových situáciách. Ako muži a ženy, každý po svojom, skrývajú svoje city a aké je dôležité vedieť sa o city podeliť. Na vyjadrenie negatívnych pocitov voči partnerovi sa odporúča technika intímnych listov, ktorá pomáha odpúšťať a prehľbovať lásku.

Z 12. kapitoly sa dozvieme, prečo Venušanky nevedia požiadať o podporu a prečo Marťania obvykle vzdorujú prosbám. Zistíte, že výrazy ako "mohol by si," a "môžeš," mužov odpudzujú a čo povedať namiesto nich. Táto kapitola vám prezradí tajomstvo, ako povzbudiť muža, aby dával viac, a objasní význam stručnosti, priameho a správneho výberu slov.

V 13. kapitole nájdete štyri ročné obdobia lásky. Tento realistický pohľad na premeny a vývoj lásky vám pomôže prekonať nevyhnutné prekážky, ktoré sa vyskytnú v každom vzťahu. Zistíte, ako vaša i partnerova minulosť ovplyvňuje súčasné vzťahy a dozviete sa, ako udržať čaro lásky čo najdlhšie.

Každá kapitola tejto knihy vám odhalí niekoľko tajomstiev láskyplného a dlhotrvajúceho vzťahu. S každým objavom sa vám bude dariť vo vzťahoch čoraz viac.

DOBŘÉ ÚMYSLY NESTAČIA

Zaľúbiť sa je vždy zázrak. Zdá sa nám, že láska bude trvať večne. Naivne sa domnievame, že nám sa problémy našich rodičov vyhnú, že naša láska nikdy nevyhasne. Sme presvedčení, že sme si boli súdení a budeme žiť šťastne až do smrti.

Lenže čaro časom vyprchá a začína sa každodenný život; vtedy sa ukáže, že muži ešte stále očakávajú, že ženy sa budú správať rovnako ako oni, a ženy si myslia, že muži sa budú správať ako ony. Ak si neuvedomíme vzájomné rozdiely, ťažko môžeme chápať a rešpektovať jeden druhého, Z toho pramení naša panovačnosť, odmietavosť, odsudzovanie a najmä intolerancia.

Aj pri najlepších úmysloch láska postupne zomiera. Vkrádajú sa problémy. Narastá nezáujem. Zlyháva komunikácia. Stúpa nedôvera. Dochádza k odmietaniu a strate vzájomnej príťažlivosti. Čaro lásky je preč.

A my sa pýtame:

Ako k tomu vlastne dochádza?

Prečo k tomu dochádza?

Prečo sa to stalo práve nám?

Naši najväčší myslitelia na tieto otázky sformulovali odpovede v podobe brilantných a nesmierne komplikovaných filozofických a psychologických modelov. Lenže stará pesnička sa opakuje. Láska zomiera. Stane sa to takmer každému z nás.

Milióny ľudí denne hľadajú partnera, s ktorým by prežili ten zvláštny cit lásky. Láska každoročne spojí milióny dvojíc, ktoré sa neskôr bolestne rozchádzajú, lebo ich láska sa stratila. Z tých, čo sa ľúbia a vstupia do manželstva, vydrží iba päťdesiat percent. A z nich ďalších päťdesiat percent v manželstve nenachádza uspokojenie. Zostávajú spolu z vernosti, z povinnosti, alebo preto, že im nový vzťah naháňa strach.

Veľmi málo ľudí má to šťastie, že láska rastie s nimi. A predsa sa to stáva. Ak muži a ženy dokážu rešpektovať a akceptovať vzájomné rozdiely, ich láska ďalej rozkvitá.

Iba ak pochopíme skryté rozdiely opačného pohlavia, dokážeme úspešne dávať a prijímať lásku, ktorú nosíme v srdci.

Keď akceptujeme a nepodceňujeme naše rozdiely, objavíme tvorivé prístupy, pomocou ktorých dosiahneme, po čom túžime. Môžeme sa naučiť ľúbiť a byť oporou pre ľudí, na ktorých nám záleží, a to je ešte dôležitejšie.

Láska je čarovná, a môže nám vydržať, ak nezabudneme, že medzi mužmi a ženami sú rozdiely.

kapitola 2

PÁN OPRAVÁR A VÝBOR NA ZDOKONALENIE DOMÁCEHO PROSTREDIA

Ženy sa najčastejšie sťažujú, že ich muži nepočúvajú. Muž zvyčajne absolútne ignoruje svoju partnerku, keď mu niečo hovorí, alebo chvíľu počúva, zistí, čo ju trápi, hrdo si nasadí čiapku pána Opravára a ponúkne riešenie, aby jej pomohol. Býva veľmi prekvapený, keď žena jeho gesto lásky neocení. Donekonečna mu môže opakovať, že ju nepočúva, on nič nechápe a robí zakaždým to isté. Žena potrebuje empatiu, ale on si myslí, že od neho žiada riešenie.

Muži sa najčastejšie sťažujú, že ich ženy chcú zmeniť. Keď žena ľúbi muža, cíti zaňho zodpovednosť a chce mu pomáhať, aby všetko robil lepšie. Vytvorí Výbor na zlepšenie domáceho prostredia, ktorý sa zameria výhradne na muža. On neprestajne odmieta jej pomoc,

ale žena sa nevzdáva - využije každú príležitosť, aby mu pomohla, alebo mu povedala, čo má robiť. Myslí si, že sa oňho stará, ale on to pociťuje ako dirigovanie. Skôr by však potreboval, aby ho žena prijala takého, aký je.

Tieto dva problémy sa dajú vyriešiť, ale najskôr musíme pochopiť, prečo muži ponúkajú riešenie a ženy chcú všetko vylepšovať. Vráťme sa do minulosti a pozorujme život na Marse a na Venuši - predtým, než ich obyvatelia prišli na Zem - možno sa dozvieme o mužoch i ženách viac.

ŽIVOT NA MARSE

Pre Mart'anov je najdôležitejšia moc, spôsobilosť, efektívnosť a výkon. Stále niečo robia, aby dokázali svoju moc a schopnosti, ktoré neprestávajú ďalej rozvíjať. Ich sebavedomie určuje schopnosť dosiahnuť výsledky. Uspokojenie im prináša najmä úspech a výkon.

Mužovo sebavedomie určuje jeho schopnosť dosiahnuť výsledky.

Všetko na Marse sa riadi týmito hodnotami. Ešte aj oblečenie odráža schopnosti a spôsobilosť. Policajti a vojaci, obchodníci, vedci, taxikári, technici a kuchári nosia uniformy, alebo aspoň čiapky, ktoré vyjadrujú ich spôsobilosť a moc.

Mart'ania nečítajú psychologické časopisy. Dávajú prednosť aktivitám, ktoré sa odohrávajú vonku, ako sú poľovačka, rybačka či automobilové preteky. Zaujímajú ich správy, počasie a šport. Romány o láske a rôzne svojpomocné príručky sú im ľahostajné.

Väčší záujem prejavujú o predmety a veci, než o ľudí a city. Aj dnes na Zemi ženy snívajú o láske a muži o výkonnejších autách, rýchlejších počítačoch, o rôznych prístrojoch a o novej technike. Mužov zaujímajú najmä veci, lebo im pomáhajú dosiahnuť výsledky a splniť stanovené ciele, a tým upevňujú ich moc.

Plnenie cieľov je pre Mart'ana veľmi dôležité, dokazuje tým svoju spôsobilosť a získava dobrý pocit. Ak má mať dobrý pocit, musí sa k cieľu dopracovať sám. Nikto iný ho nemôže nahradiť. Mart'ania sú hrdí na to, že všetko vedú urobiť sami. Autonómia je symbolom efektívnosti, moci a spôsobilosti.

Ak si ženy túto mart'anskú vlastnosť uvedomia, ľahšie pochopia, prečo muži neznášajú, keď im niekto prikazuje, čo majú robiť, alebo ako to majú robiť. Radiť mužovi, keď o radu nepožiadaval, znamená automaticky predpokladať, že nevie, čo má robiť, alebo že to nevie urobiť sám. Na to sú muži veľmi citliví, lebo otázka schopnosti je pre nich dôležitá.

Mart'an svoje problémy rieši sám a preto o nich hovorí, len ak potrebuje odbornú radu. Vraví si: "Prečo do toho zaťahovať niekoho iného, keď to môžem urobiť sám?" Problémy si necháva pre seba, ak nepotrebuje pomoc pri hľadaní riešenia. Žiadať o pomoc, keď si môže poradiť sám, sa na Marse považuje za prejav slabosti.

No ak Mart'an skutočne potrebuje pomoc, považuje sa za múdre, ak ju vyhľadá. V takom prípade obvykle nájde niekoho, koho si váži a porozpráva sa s ním o svojom probléme. Hovoriť o probléme na Marse znamená vyzvať počúvajúceho, aby poradil. Pre Mart'ana je to veľká česť. Automaticky si nasadí čiapku pána Opravára, chvíľu načúva a potom ponúkne niekoľko dobrých rád.

Tento mart'anský zvyk je jedným z dôvodov, prečo muži inštinktívne ponúkajú riešenie, keď ženy rozprávajú o svojich problémoch. Keď žena rozpráva o tom, ako sa rozčúlila, alebo nahlas rozoberá každodenné starosti, muž si myslí, že potrebuje odborne poradiť. Nasadí si čiapku pána Opravára a začne jej dávať rady; je to jeho spôsob ako prejaviť lásku a ochotu pomôcť.

Muž chce žene pomôcť a ponúka jej riešenie problémov. Chce byť užitočný. Myslí si, že ho žena ocení a on bude hoden jej lásky, lebo svoje schopnosti využije na riešenie jej problémov. Keď sa však žena rozčulí ďalej, hoci jej ponúkol riešenie, nedokáže ju počúvať. Má totiž dojem, že jeho riešenie odmietla a cíti sa čoraz menej užitočný.

Muž totiž netuší, že stačí, ak ženu pozorne a so záujmom vypočuje. Nevie, že keď na Venuši hovoria o problémoch, neznamená to, že chcú počuť riešenie.

ŽIVOT NA VENUŠI

Venušanky majú inú hodnotovú stupnicu. Pre ne je dôležitá láska, komunikácia, krása a vzťahy. Veľa času venujú vzájomnej podpore, pomoci a starostlivosti. Ich sebavedomie určujú city a kvalita vzťahov. Uspokojenie nachádzajú, ak sa môžu s ostatnými podeliť a nadviazať s nimi vzťah.

Sebavedomie ženy určujú city a kvalita vzťahov.

Tieto hodnoty sa prejavujú všade na Venuši. Venušanky sa nestarajú o budovanie diaľnic a mrakodrapov, väčšmi ich zaujíma spoločný život v harmónii a láskyplnej spolupráci. Vzťahy sú dôležitejšie než práca a technika. Ich svet je opakom života na Marse.

Venušanky nenosia uniformy ako Marťania, ktorí tým dávajú najavo svoju spôsobilosť. Naopak, každý deň sa obliekajú inak, podľa momentálnej nálady. Veľmi dôležité je vyjadrenie vlastnej individuality, najmä pocitov. Niekedy sa Venušanky prezliekajú aj viackrát za deň, podľa toho, ako sa im mení nálada. Komunikácia je na prvom mieste. Podeliť sa o city má väčší význam ako dosahovanie cieľov a úspešnosť. Veľkým zdrojom uspokojenia sú rozhovory a vzájomné vzťahy.

Muž takémuto spôsobu života nerozumie. Trochu sa priblíži k pochopeniu, ak porovná ženino uspokojenie z rozhovorov a vzťahov s tým, čo sám prežíva, keď vyhrá preteky, dosiahne cieľ, alebo vyrieši problém.

Ženy nie sú orientované na cieľ, ale na vzťahy; väčšmi sa zaujímajú o prejavy dobroty, lásky a starostlivosti. Keď idú na obed dvaja Marťania, obvykle debatujú o nejakom projekte alebo obchodnom zámere; majú problém, ktorý treba vyriešiť. Návšteva reštaurácie je pre Marťanov navyše aj praktická: dostanú najesť a nemusia kvôli tomu nakupovať, variť ani umývať riad. Pre Venušanky je obed v reštaurácii príležitosť na rozvíjanie vzťahu, na poskytnutie i prijatie priateľskej podpory. Rozhovory žien v reštaurácii môžu byť veľmi otvorené a dôverné, skoro ako dialógy medzi terapeutom a pacientom.

Všetky obyvateľky Venuše študujú psychológiu a majú aspoň titul magistry v odbore psychologického poradenstva. Zaujímajú sa o rast osobnosti, duchovné záležitosti, všetko, čo súvisí so životom, liečiteľstvom a rozvojom. Venuša je plná parkov, ekologických záhrad, nákupných stredísk a reštaurácií.

Venušanky sa spoliehajú na svoju intuíciu. Túto schopnosť v sebe pestovali po stáročia, keď museli vytyšiť, čo ich najbližší potrebujú. Sú hrdé na svoju ohľaduplnosť a vnímavosť voči pocitom iných ľudí. Ponúknuť pomoc, aj keď o ňu nikto nežiada, sa na Venuši pokladá za prejav skutočnej lásky.

Pre Venušanky nie je dokazovanie spôsobilosti príliš dôležité, ani ponúknuť pomoc sa nepovažuje za urážku. Potreba pomoci nie je považovaná za prejav slabosti. Muž sa však môže uraziť, ak mu žena ponúkne radu, lebo si myslí, že ho pokladá za neschopného urobiť niečo sám.

Žena o tejto citlivej stránke muža nevie nič. Keď jej niekto ponúkne pomoc, poteší sa, lebo to znamená, že je milovaná. Ak však niekto ponúkne pomoc mužovi, môže v ňom vyvolať pocit, že je neschopný, slabý a dokonca nemilovaný.

Na Venuši si obyvateľky navzájom prejavujú náklonnosť tým, že rozdávali rady a návrhy. Aj keď niečo funguje dobre, Venušanky sú hlboko presvedčené, že to môže fungovať ešte lepšie. V ich povahe je veci vylepšovať. Keď im na niekom záleží, bez zábran ho upozornia, čo by sa na ňom dalo zlepšiť a hneď navrhnuť, ako to urobiť. Ponúknuť radu a konštruktívnu kritiku je prejav lásky.

Na Marse je to iné. Marťania sú orientovaní na riešenie. Ak niečo funguje dobre, platí zásada nič nemeniť. Inštinktívne nechávajú bez povšimnutia veci, ktoré fungujú. Bežne hovoria: "Čo nie je pokazené, neopravuj."

Keď sa žena pokúša niečo na mužovi zlepšiť, vyvoláva v ňom pocit, že sa ho snaží opraviť, lebo s ním čosi nie je v poriadku. Žena si neuvedomuje, že jej starostlivá snaha môže muža ponižovať. Ona si myslí, že mu pomáha rozvíjať sa.

PRESTAŇTE RADIŤ

Ak sa žena nevie vcítiť do mužskej povahy môže partnera nechtiac a neúmyselne zraniť a uraziť, aj keď ho nadovšetko ľúbi.

Tom a Mary sa vybrali na večierok. Tom sedel za volantom. Keď už dvadsať minút krúžili okolo toho istého bloku, Mary bolo jasné, že Tom zablúdil. Napokon navrhla, aby privolal pomoc. Tom stíchol. Na večierok nakoniec predsa dorazili, ale napätie medzi nimi trvalo celý večer. Mary netušila, prečo sa Tom hnevá.

Mary mu povedala asi toto: "Ľúbim ťa a záleží mi na tebe, preto ti chcem pomôcť."

No Tom sa urazil, lebo počul niečo iné: "Neverím, že nás tam dovezieš. Si neschopný!"

Keďže Mary nepoznala život na Marse, nevedela, aké je pre Toma dôležité prísť do cieľa bez cudzej pomoci. Keď mu ponúkla radu, veľmi ho urazila. My už vieme, že Mart'ania nikdy neponúkajú radu, pokiaľ o ňu niekto nepožiadá sám. Na Marse je najvyšším prejavom úcty predpoklad, že ten druhý vie vždy vyriešiť svoj problém, okrem prípadov, keď sám požiada o pomoc.

Keď Tom zablúdil a začal krúžiť okolo bloku, Mary si neuvedomila, že mala jedinečnú príležitosť prejaviť mu svoju lásku a podporu. Tom bol vtedy mimoriadne zraniteľný a potreboval trochu lásky navyiac. Keby mu Mary dala najavo svoju dôveru a nezačala mu radiť, bolo by to to isté, ako keby jej Tom kúpil krásnu kyticu kvetov alebo napísal ľúbostný list.

Keď sa Mary dozvedela, ako je to s Mart'anmi a Venušankami, naučila sa Toma podporovať v ťažkých chvíľach. Keď nabudúce zase zablúdil, neponúkla mu "pomoc" ani rady. Radšej sa nadýchla a v duchu ocenila, čo pre ňu Tom robí. Tom si zase hlboko vážil, že mu dôverovala.

Ak žena začne mužovi radiť, hoci ju o to nežiadal, alebo sa mu snaží "pomôcť", väčšinou nevie, že muž to vníma ako kritiku a prejav nelásky. Aj keby mala ten najlepší úmysel, jej návrhy muža urážajú a zraňujú. On potom reaguje zdanlivo neadekvátne, najmä ak ho v detstve často kritizovali, alebo bol svedkom, ako matka kritizuje otca.

Pre mnohých mužov je veľmi dôležité dokázať, že sa vedia dostať do cieľa, aj keby išlo o maličkosť ako je cesta na večierok alebo do reštaurácie. Bývajú paradoxne citlivejší v maličkostiach ako vo veľkých veciach. Rozmýšľajú takto: "Ak mi neverí, že viem nájsť cestu na večierok, ako mi môže dôverovať vo väčších veciach?" Tak ako ich mart'anskí predkovia, muži sú hrdí na svoju odbornosť, najmä ak treba opravovať mechanizmy, nájsť správnu cestu či vyriešiť problém. A práve v takýchto situáciách potrebujú láskyplnú oporu ženy a nie jej rady a kritiku.

NAUČTE SA POČÚVAŤ

Ak muž nechápe, v čom sa od neho žena odlišuje, môže svojou snahou o pomoc všetko iba zhoršiť. Muži by nemali zabúdať, že ženy hovoria o problémoch, aby sa väčšmi zblížili, pričom nehľadajú vždy riešenie.

Veľmi často sa žena chce iba podeliť o dojmy z dňa a manžel si myslí, že jej pomôže, ak ju zasype množstvom rôznych riešení jej problémov. Vôbec netuší, prečo ju to nepotešilo.

Napríklad Mary príde domov a má za sebou vyčerpávajúci deň. Chce sa s Tomom podeliť o svoje pocity.

Mary: "Stále mám toľko roboty, vôbec nemám čas na seba."

Tom: "Mala by si dať výpoveď. Nemusíš predsa toľko pracovať. Nájdi si zamestnanie, ktoré by ťa bavilo."

Mary: "Ale mne sa moja práca páči. Len keby nechceli všetko meniť na poslednú chvíľu."

Tom: "Nepočúvaj ich. Jednoducho rob, koľko vládzeš."

Mary: "Ale ja robím! Predstav si, čo sa mi dnes stalo. Zabudla som zavolať tete."

Tom: "Netráp sa preto, ona to pochopí." Mary: "Vieš, aké má teraz obdobie? Potrebuje ma."

Tom: "Priveľa sa trápiš a potom si stále nešťastná."

Mary (zlostne): "Nie som stále nešťastná. Nemôžeš ma chvíľu počúvať?"

Tom: "Ja ťa počúvam."

Mary: "Načo ti to všetko hovorím?"

Po tomto rozhovore bola Mary väčšmi rozladená, ako keď prišla domov a hľadala spoločníka, ktorému by sa zdôverila. Aj Tom bol rozladený a nevedel, čo sa stalo. Chcel pomôcť, ale jeho taktika riešenia problémov nezabrala.

Tom o živote na Venuši nevedel nič a preto nechápal, aké dôležité je iba počúvať a neprísť hneď s riešením. Jeho návrhy na riešenie problémov všetko iba zhoršili. Venušanky totiž neponúkajú riešenie, keď niekto rozpráva. Preukazujú si úctu tým, že trpezlivo vypočujú jednu druhú a snažia sa pochopiť jej pocity.

Tom nevedel, že Mary by sa výrazne uľavilo a uspokojila by sa, keby ju iba pozorne vypočul. Keď sa Tom dozvedel o Venušankách a ich potrebe rozprávať, postupne si osvojil umenie počúvať.

Keď Mary príde unavená domov, ich rozhovory už vyzerajú inakšie. Asi takto:

Mary: "Mám stále veľa práce. Vôbec mi nezostáva čas na seba."

Tom sa zhlboka nadýchne, potom vydýchne a povie: "Hmm, zdá sa, že si mala zlý deň."

Mary: "Chcú, aby som všetko menila na poslednú chvíľu. Nevieam, čo mám robiť."

Tom počká a potom sa ozve: "Hmmm."

Mary: "Dokonca som zabudla zavolať tete."

Tom sa trochu zamračí: "Nehovor."

Mary: "Práve teraz, keď ma najviac potrebuje. Hanbím sa."

Tom: "Ty by si len rozdávala lásku. Poď, nech si ťa pritúlím."

Tom vezme Mary do náručia a ona sa s povzdychom úľavy konečne uvoľní. Potom povie: "Rada sa s tebou rozprávam. Som naozaj šťastná. Ďakujem, že si ma vypočul. Je mi oveľa lepšie."

Nielen Mary, ale aj Tom má lepší pocit. Prekvapilo ho, aká je jeho žena spokojná, keď sa konečne naučil počúvať, čo mu hovorí. Tom si uvedomil rozdiely medzi nimi a naučil sa počúvať bez toho, aby hneď ponúkal riešenia. Mary sa zase naučila umeniu uvoľniť sa a prijímať bez toho, aby hneď dávala rady alebo kritizovala.

Zhrňme si teda dve chyby, ktorých sa vo vzťahoch najčastejšie dopúšťame:

1. Muž sa pokúša zmeniť pocity ženy, keď ju niečo trápi. Nasadí si čiapku pána Opravára a ponúkne riešenie problémov, ktoré však totálne ignoruje jej pocity.

2. Žena sa pokúša zmeniť správanie muža, ak urobí chybu. Hneď vytvorí Výbor na zdokonalenie domáceho prostredia, kritizuje a dáva mu rady, o ktoré nežiadal.

NA OBRANU PÁNA OPRAVÁRA A VÝBORU PRE ZDOKONALENIE DOMÁCEHO PROSTREDIA

Zdôraznením dvoch najväčších chýb som nechcel povedať, že pán Opravár a Výbor pre zdokonalenie domáceho prostredia sa dopúšťajú iba omylov. Naopak, stelesňujú veľmi pozitívne vlastnosti Marťanov a Venušaniek. K omylom dochádza len pokiaľ ide o čas a zvolený prístup.

Žena si pána Opravára váži, len sa k nej nesmie priblížiť, keď je rozladená. Muži by si mali zapamätať, že v čase, keď je žena rozladená a rozpráva o svojich problémoch, nie je vhodné navrhovať riešenia; žena potrebuje, aby ju muž vypočul a postupne sa jej nálada zlepšila. Rozhodne nepotrebuje opravu.

Muž oceňuje činnosť Výboru pre zdokonalenie domáceho prostredia, ak o ňu požiada. Ženy by si mali zapamätať, že nevyžiadané rady a kritika - najmä ak je chyba na jeho strane - v mužoch vyvoláva pocit, že nie sú milovaní a že sa ich ženy snažia kontrolovať. Ak sa muž má poučiť z vlastných chýb, potrebuje, aby ho žena akceptovala, nie aby mu radila. Keď

nemá dojem, že sa ho žena snaží prevychovať, je omnoho pravdepodobnejšie, že ju požiada o spätnú väzbu a o radu.

Ak tieto rozdiely pochopíme, môžeme rešpektovať partnerove citlivé miesta a poskytnúť mu viac podpory. Okrem toho si uvedomíme, že ak nám partner odporuje, pravdepodobne sme sa zmýlili v čase, alebo sme zvolili nesprávny prístup.

KEĎ ŽENA ODMIETA PRIJAŤ MUŽOVÉ RIEŠENIA

Keď žena odmieta prijať mužove riešenia, vyvolá v ňom dojem, že pochybuje o jeho schopnostiach. Má pocit, že mu žena nedôveruje, neocceňuje jeho snahu a on stráca záujem. Jeho ochota počúvať pochopiteľne klesá.

Ak si muž v takýchto situáciách uvedomí, že ženy pochádzajú z Venuše, ľahšie pochopí, prečo žena odmieta jeho riešenia. Často príde na to, že ponúkal riešenia v čase, keď ona potrebovala účasť a záujem.

Nasleduje niekoľko príkladov, ako muž nechtiac podceňuje ženine city a ponúka riešenia, o ktoré ona nestojí. Skúste zistiť, prečo sa žena bráni:

1. "Nemala by si sa toľko trápiť."
2. "Ale to som predsa nepovedal."
3. "Robíš z komára somára."
4. "Dobre, prepáč. Teraz na to zabudnime."
5. "Prečo to jednoducho neurobíš?"
6. "Veď sa rozprávame."
7. "Nemusíš sa urážať, tak som to nemyslel."
8. "Čo tým chceš povedať?"
9. "Nemala by si to tak prežívať."
10. "Ako to môžeš povedať? Minulý týždeň som s tebou strávil celý deň. Bolo to fantastické."
11. "Okej, zabudni na to."
12. "Dobre, upracem dvor. Už si spokojná?"
13. "Už to mám. Mala by si urobiť toto..."
14. "Pozri, proti tomu nemôžeme nič urobiť."
15. "Ak to chceš ofrflať, radšej to nerob vôbec."
16. "Prečo dovoľíš, aby sa k tebe takto správali? Vykašli sa na nich."
17. "Ak si nešťastná, mali by sme sa rozviesť."
18. "Dobre, tak to budeš robiť odteraz."
19. "Odteraz sa o to postarám sám."
20. "Samozrejme, že mi na tebe záleží. Nebuď smiešna."
21. "Mohla by si povedať, o čo ti ide?"
22. "Stačí, ak urobíme toto..."
23. "Ale veď to bolo všetko inak."

Každý z týchto výrokov buď spochybňuje, alebo sa pokúša vysvetliť ženine pocity, prípadne ponúka riešenie, ktoré má negatívne pocity odrazu premeniť na pozitívne. Prvý krok muža, ktorý chce tento model zmeniť, je zdržať sa uvedených poznámok (podrobnejšie sa tejto téme venujeme v 5. kapitole). Naučiť sa počúvať bez spochybňujúcich poznámok či riešení znamená veľký krok dopredu.

Ak si muž uvedomí, že žene neprekážajú jeho riešenia, ale skôr čas a spôsob, ako ich predložil, vie si lepšie poradiť s jej odmietnutím. Prestane ho brať osobne. Ak sa naučí počúvať, postupne zistí, že ho žena oceňuje väčšmi ako predtým, aj keď sa spočiatku hnevala.

KEĎ MUŽ VZDORUJE VÝBORU PRE ZDOKONALENIE DOMÁCEHO PROSTREDIA

Keď muž odmieta ženine návrhy, vyvolá v nej dojem, že mu na nej nezáleží a nerešpektuje jej potreby. Žena má pocit, že v mužovi nemá oporu a prestane mu veriť, čo je pochopiteľné.

Ak si žena v takých prípadoch pripomenie, že muži sú z Marsu, môže správne pochopiť, prečo jej muž vzdoruje. Pravdepodobne zistí, že mu dávala rady, o ktoré ju nežiadal, alebo ho kritizovala namiesto toho, aby sa mu zdôverila so svojimi potrebami, poskytla informácie, alebo o niečo požiadala.

Nasleduje niekoľko príkladov, ako žena nechtiac rozčuľuje muža tým, že mu dáva rady, o ktoré nežiadal, alebo ho zdanlivo neškodne kritizuje. Pri čítaní nášho zoznamu si uvedomte, že z takýchto maličkostí vznikajú mohutné múry odporu a odmietania. Niektoré výroky obsahujú skryté rady alebo kritiku. Skúste prísť na to, prečo má muž niekedy pocit, že je pod kontrolou.

1. "Ako si to mohol kúpiť? Veď už jedno máš."
2. "Tie taniere sú ešte mokré. Keď uschnú, zostanú na nich škvrny."
3. "Nezdá sa ti, že máš dlhé vlasy?"
4. "Tam je parkovisko, otoč to (auto)."
5. "Ty chceš tráviť čas s kamarátmi, ale čo ja?"
6. "Nemal by si toľko pracovať. Zober si deň voľna."
7. "Tam to nedávaj. Stratí sa to."
8. "Mal by si zavolať inštalatéra. On si s tým poradí."
9. "Prečo musíme čakať na voľný stôl? Ty nemáš rezerváciu?"
10. "Mal by si tráviť viac času s deťmi. Chýbaš im."
11. "Máš v pracovni hrozný neporiadok. Ako tu môžeš roz mýšľať? Kedy si upraceš?"
12. "Zase si tú knihu zabudol priniesť domov. Možno by si ju mal dať na zvláštne miesto, aby si nezabudol."
13. "Ideš príliš rýchlo. Spomal', lebo dostaneš pokutu."
14. "Nabudúce si musíme prečítať filmové recenzie."
15. "Nevedela som, kde si." (Mal si zavolať.)
16. "Nieкто pil džús z fľaše."
17. "Nejedz rukami. Dávaš zlý príklad deťom."
18. "Zemiakové hranolky sú príliš mastné. Sú ti ťažké na žalúdok."
19. "Nenechal si si na to dost' času."
20. "Mal si mi to povedať skôr. Nemôžem teraz všetko nechať a ísť s tebou na obed."
21. "Táto košeľ sa ti nehodí k nohavičiam."
22. "Bill volal už tretíkrát. Kedy sa mu ozveš?"
23. "Máš hrozný neporiadok v debničke s náradím. Nemôžem nič nájsť. Mal by si to poukladať."

Keď žena nevie, ako priamo požiadať muža o podporu (12. kapitola) alebo konštruktívne vyjadriť iný názor (9. kapitola) a chce dostať, čo potrebuje, z pocitu bezmocnosti sa často uchýľuje k nevyžiadaným radám alebo kritike (aj tejto téme sa budeme venovať podrobnejšie). Ak sa naučí akceptovať muža, prestane mu dávať rady a zdrží sa kritiky, urobí veľký krok dopredu.

Ak žena pochopí, že muž neodmieta jej potreby, ale spôsob, ako ich predkladá, nemusí jeho odmietanie brať tak osobne a môže zvoliť iný prístup pri vyjadrovaní svojich potrieb. Postupne si uvedomí, že muž je ochotný niečo vylepšovať, ak má pocit, že k nemu žena pristupuje ako k riešeniu problému, nie ako k problému samému.

Milá čitateľka, skúste sa celý budúci týždeň zdržať rozdávania akýchkoľvek nevyžiadaných rád a kritiky. Muži vo vašom živote to ocenia a budú k vám pozornejší a ohľadupľnejší.

Milý čitateľ, skúste celý budúci týždeň počúvať vždy, keď hovorí žena a pokúste sa pochopiť, čo práve prežíva. Zahryznite si do jazyka, ak sa vás zmocní nutkanie ponúknuť nejaké riešenie, alebo meniť jej pocity. Budete prekvapení, ako to žena ocení.

kapitola 3

MUŽI ODCHÁDZAJÚ DO JASKYNE A ŽENY ROZPRÁVAJÚ

Jeden z najvýraznejších rozdielov medzi mužmi a ženami je spôsob, ako zvládajú stres. Muži sa sústredia a utiahu sa. Ženy čoraz väčšmi podliehajú svojim citom. V takýchto situáciách muž potrebuje niečo iné ako žena. On sa cíti lepšie, ak problémy rieši, ona ak o nich hovorí. Ak tieto rozdiely nechápeme a nezmierime sa s nimi, v našich vzťahoch dochádza k zbytočnému napätiu. Pozrime sa na príklad zo života:

Keď Tom príde domov, chce sa uvoľniť a oddýchnuť si pri čítaní novin. Prežíva stres z nevyriešených problémov uplynulého dňa a nachádza úľavu v zabudnutí.

Jeho žena Mary sa tiež chce uvoľniť po dni plnom stresov. Jej sa však uľaví, keď môže o problémoch uplynulého dňa hovoriť. Napätie medzi nimi pomaly narastá a mení sa na podráždenosť.

Tom si myslí, že Mary priveľa rozpráva a Mary má pocit, že ju Tom ignoruje. Ak nepochopia svoje odlišnosti, postupne sa od seba vzdialia.

Možno ste túto situáciu spoznali; je to len jeden z príkladov nezhody medzi mužmi a ženami. Nejde len o Toma a Mary, tento problém sa vyskytuje takmer v každom vzťahu.

Riešenie problému Toma a Mary nezávisí od toho, ako veľmi sa ľúbia, ale do akej miery vedia pochopiť opačné pohlavie.

Keby Tom nevedel, že ženy potrebujú o problémoch hovoriť, aby sa im uľavilo, aj naďalej by si myslel, že Mary priveľa rozpráva a odmietol by ju počúvať. Keby Mary nevedela, že Tom číta noviny, aby sa uvoľnil, aj naďalej by trpela pocitom, že ju ignoruje a zanedbáva. Snažila by sa Toma prinútiť, aby sa s ňou rozprával, keď na to nemá chuť. S týmito rozdielmi sa možno vyrovnáť, najskôr však musíme pochopiť, ako sa muži a ženy vyrovnávajú so stresom. Poďme sa spolu pozrieť na Mars a na Venušu a pokúsme sa zistiť o mužoch a ženách viac.

AKO ZVLÁDAJÚ STRES NA MARSE A NA VENUŠI

Keď Mart'ana niečo trápi, nikdy o tom nehovorí. Ani vo sne by mu nezišlo na um svojimi problémami zaťažovať iného Mart'ana, pokiaľ by pri ich riešení nepotreboval priateľovu pomoc. Mart'an stíchne a odchádza do svojej súkromnej jaskyne rozmýšľať nad svojimi problémami a hľadať riešenie. Keď ho nájde, cíti sa oveľa lepšie a vyjde z jaskyne von.

Ák sa mu nepodarí nájsť riešenie, venuje sa činnosti, pri ktorej na problémy zabudne - číta noviny alebo športuje. Keď prestane myslieť na problémy, postupne sa uvoľní. Ak prežíva skutočne veľký stres, potrebuje na odpútanie niečo náročnejšie, napríklad rýchlu jazdu autom, účasť v súťaži alebo horolezectvo.

Mart'ania odchádzajú do svojich jaskýň a riešia svoje problémy osamote. Potom sa cítia lepšie.

Ak Venušanka prežíva stres, alebo ju niečo trápi, uľaví sa jej, keď zájde za niekým, komu dôveruje a podrobne mu porozpráva o problémoch. Keď si Venušanky pohovoria o problémoch, ktoré sa im zdajú neprekonateľné, hneď sa cítia lepšie. Také sú zvyky na Venuši. Venušanky sa stretnú a otvorene hovoria o svojich problémoch. Potom sa cítia lepšie.

Ak sa na Venuši podelíte o svoje problémy s ostatnými, je to prejav lásky a dôvery, nie bremeno. Venušanky sa za svoje problémy nehanbia. Ich ego nezávisí od "schopnosti", ale skôr od láskyplných vzťahov. Úplne otvorene hovoria o pocitoch bezmocnosti, zmätenosti, beznádeje a vyčerpanosti.

Venušanka má dobrý pocit, ak má milujúcich priateľov, s ktorými sa môže podeliť o pocity a problémy. Mart'an má dobrý pocit, ak si vie problémy vyriešiť sám v svojej jaskyni. Tajomstvo dobrého pocitu platí aj dnes.

MUŽ NACHÁDZA ÚĽAVU V JASKYNI

Keď muž prežíva stres, utiahne sa do jaskyne svojej mysle a sústredí sa na riešenie problému. Obvykle venuje pozornosť najväčšiemu, alebo najťažšiemu problému. Na nejaký čas prestane vnímať všetko ostatné, lebo sa absolútne sústredí na riešenie jedného problému. Iné problémy a záväzky zatiaľ odsunie nabok.

V tomto období je muž duchom neprítomný, zábudlivý, roztržitý a nevšímavý. Keď sa s ním žena doma rozpráva zdá sa, akoby jej venoval iba päť percent pozornosti; zvyšných deväťdesiatpäť pohlcuje jeho problém.

Muž nevníma naplno, lebo stále rozmýšľa nad problémom a dúfa, že nájde riešenie. Čím väčší stres prežíva, tým viac sa, orientuje na svoj problém. Vtedy žene nevenuje toľko pozornosti a citu, koľko jej dáva normálne a koľko by si nepochybne zaslúžila. Myslel má zaujatú problémom a on je voči tomu bezmocný. No len čo sa mu podarí nájsť riešenie, hneď sa mu uľaví, a ako aktívny partner vyjde zo svojej jaskyne.

Ak sa mu nepodarí problém vyriešiť, zostáva v jaskyni. Aby sa z nej aspoň na čas vyslobodil, pokúša sa riešiť drobné problémy - číta noviny, pozerá televíziu, riadi auto, športuje, sleduje futbalový zápas, hrá basketbal a podobne. Akákoľvek činnosť, na ktorú stačí len päť percent pozornosti, mu pomáha zabudnúť na problémy a vyjsť z jaskyne. Na druhý deň sa môže opäť sústrediť na problémy, tentoraz s väčším úspechom.

Podrobnejšie si to ukážeme na príkladoch. Jim zvyčajne číta noviny, aby zabudol na problémy. Pri čítaní novín nemusí čeliť problémom dňa. Využije päť percent voľnej kapacity pozornosti, ktorú nesústreduje na pracovné problémy, začne formulovať názory a nachádza riešenia problémov sveta. Postupne sa čoraz väčšími zahĺbi do správ a zabudne na vlastné problémy. Týmto spôsobom prenáša pozornosť z pracovných problémov na mnohé problémy sveta (za ktoré nie je priamo zodpovedný). Odpúta sa od pracovných problémov a môže sa väčšími sústrediť na ženu a svojich najbližších.

Tom pozerá v televízii futbal, aby zmiernil stres a uvoľnil sa. Odpúta sa od pracovných problémov a sústredí sa na problémy svojho obľúbeného futbalového mužstva. Pri sledovaní športu môže získať dojem, že na konci každého zápasu vyriešil jeden problém. Keď jeho klub vyhráva, teší sa z úspechu. Ak prehráva, prežíva to ako svoj neúspech. No v každom prípade sa oslobodil od skutočných problémov.

Pre Toma a mnohých mužov je uvoľnenie napätia, ku ktorému nevyhnutne dochádza na konci každého športového ho podujatia, správ, nejakej udalosti alebo filmu, zároveň zmiernením stresu.

AKO NA JASKYŇU REAGUJÚ ŽENY

Keď muž väzí v jaskyni, nemôže partnerke venovať toľko pozornosti, koľko by si zaslúžila. Pre ňu je toto obdobie veľmi ťažké, lebo nevie, v akom strese sa muž nachádza. Keby prišiel domov a porozprával sa o svojich problémoch, dokázala by mu prejavovať účasť. Lenže muž o problémoch nehovorí a ona má pocit, že ju partner ignoruje. Tuší, že čosi nie je v poriadku, ale myslí si, že mužovi už na nej nezáleží, lebo sa s ňou nerozpráva.

Ženy obvykle nevedia, ako sa Mart'ania vyrovnávajú so stresom. Očakávajú, že sa muži budú otvorene rozprávať o všetkých problémoch, ako to robia Venušanky. Keď je muž v jaskyni, žena sa hnevá, že sa uzavrel. Dotkne sa jej, keď si muž zapne televízor, alebo ide von hrať basketbal a ju si vôbec nevšima.

Očakávať od muža, ktorý je v jaskyni, že bude odrazu otvorenejší, všímavejší a väčšími milujúci je rovnako nereálne, ako čakať od ženy, ktorá je momentálne rozčúlená, že sa hneď upokojí a začne rozumne uvažovať. Bola by veľká chyba domnievať sa, že muž vie byť vždy milujúci a žena vždy len rozumná a logicky uvažujúca.

Keď Mart'ania odchádzajú do jaskýň, obvykle zabúdajú, že ich priatelia tiež môžu mať problémy. Prevládne v nich inštinkt, ktorý im prikazuje najskôr sa postarať o seba a až potom o druhých. Žena však odmieta takúto reakciu a zazlieva mu jeho správanie.

Možno ho požiada o podporu, ale urobí to panovačným tónom, ako keby musela s nevšímavým chlapom bojovať o svoje práva. Keby vedela, že muži pochádzajú z Marsu, mohla by správne interpretovať jeho reakciu ako spôsob zvládania stresu a nie prejav nelásky k nej. Dokázala by s ním spolupracovať, aby získala, čo potrebuje, namiesto toho, aby mu vzdorovala.

Muži si len zriedka uvedomia, akí sú vzdialení, keď odídu do jaskyne. Keby si uvedomili, ako ich odchod do jaskyne pôsobí na ženy, správali by sa ohľaduplnejšie, aby sa ženy necítili zanedbávané a zbytočné. Ak si muž zapamätá, že ženy pochádzajú z Venuše, lepšie pochopí ich reakcie a pocity. Inak zaujíma obranný postoj a výsledkom je hádka. Toto je päť najčastejšie sa vyskytujúcich nedorozumení:

1. Keď ona povie: "Ty ma vôbec nepočúvaš," on zareaguje: "Ako to, že ťa nepočúvam? Môžem ti presne zopakovať, čo si vravela."

Aj keď je muž práve v jaskyni, piatimi percentami mysle vníma, čo žena hovorí. Hoci počúva len piatimi percentami, preňho to znamená, že počúva. Lenže ona od neho vyžaduje plnú pozornosť.

2. Keď žena hovorí: "Mám pocit, akoby si tu ani nebol," muž odpovie: "Ako to, že tu nie som? Samozrejme, že som. Nevidíš ma?"

Podľa muža, ak je prítomný telom, nemá žena právo tvrdiť, že je neprítomný. No aj keď je fyzicky prítomný, ona jeho prítomnosť necíti a práve to mala na mysli.

3. Keď ona tvrdí: "Vôbec ti na mne nezáleží," muž sa bráni: "Samozrejme, že mi na tebe záleží. Prečo myslíš, že sa snažím vyriešiť tento problém?"

Muž je presvedčený, že žena by mala vedieť, ako mu na nej záleží, keď sa sústreďuje na riešenie problému, ktoré prinesie úžitok aj jej. Žena však potrebuje, aby jej venoval pozornosť a starostlivosť.

4. Keď žena povie: "Mám pocit, že pre teba vôbec nie som dôležitá," muž odvetí: "To je smiešne. Samozrejme, že si dôležitá."

Muž spochybňuje partnerkine pocity, lebo práve rieši problémy, ktoré sa týkajú aj jej. Neuvedomuje si, že keď sa sústreďuje na jeden problém a ignoruje problémy, ktoré trápia ju, takmer každá žena by reagovala rovnako, brala by to osobne a cítila by sa zbytočná.

5. Keď ona vyhlási: "Si bezcitný. Používaš len rozum," muž odpovie: "Čo je na tom zlé? Ako inak mám podľa teba vyriešiť tento problém?"

Muž si myslí, že ho žena kritizuje a žiada priveľa, zatiaľ čo on robí to, čo považuje za nevyhnutné, aby dospel k riešeniu problémov. Cíti sa nedocenený. Navyše jej kritiku pokladá zaneprávnenu. Muži si obvykle neuvedomujú, že v jednej chvíli sú k žene milí a pozorní a v ďalšej sa rýchlo menia na nevšímavých, duchom absolútne neprítomných. V jaskyni sa muž sústreďí na riešenie problému a vôbec nevie, ako jeho ľahostajnosť vnímajú ostatní.

Ak majú muži a ženy väčšmi spolupracovať, potrebujú sa lepšie poznať. Keď si muž prestane všímať svoju ženu, ona to často berie osobne. Aj keď vie, že je to jeho spôsob ako zvládnuť stres, nemusí to vždy zmierniť jej pocit krivdy či urážky.

V takomto období má žena potrebu hovoriť o svojich pocitoch. A muž by nemal jej pocity spochybňovať. Mal by pochopiť, že žena má právo hovoriť o tom, že sa cíti odstrčená a osamelá, rovnako ako on má právo utiahnuť sa do svojej jaskyne a mlčať. Ak si žena myslí, že ju muž nechápe, jej negatívne pocity sa nezmiernia.

ŽENA NACHÁDZA ÚĽAVU V ROZHOVORE

Keď žena prežíva stres, cíti inštinktívnu potrebu hovoriť o svojich pocitoch a všetkých možných problémoch, ktoré sú s nimi spojené. Keď začne rozprávať, neuvádza svoje problémy v poradí podľa dôležitosti. Ak je rozčúlená, rozčuľuje ju jednoducho všetko, malé i

veľké záležitosti. Spočiatku sa nesnaží svoje problémy riešiť, ale hľadá úľavu v tom, že o nich hovorí a nachádza pochopenie. Ak sa zo svojich problémov "vyrozpráva", cíti sa lepšie.

Muž v strese má sklon sústrediť sa na jeden problém a zabudnúť na ostatné, zatiaľ čo žena v strese má sklon preháňať a problémy ju celú pohltia. Stačí jej o problémoch rozprávať, nepotrebuje ich riešiť, a hneď sa cíti lepšie. Postupne si pritom uvedomí, čo ju naozaj trápi a zrazu prestáva mať pocit, že ju problémy pohlcujú.

Ženy majú vo zvyku hovoriť o minulých problémoch, budúcich problémoch, možných problémoch, ba dokonca aj o problémoch, ktoré nemajú riešenie - a cítia sa potom lepšie. Čím viac rozprávajú a rozoberajú jednotlivé záležitosti, tým lepšie sa cítia. Je to ich spôsob, ako pristupujú k problémom. Keby sme od nich očakávali niečo iné, popreli by sme ich ženskú podstatu.

Keď má žena pocit, že má veľa problémov, uľaví sa jej, ak ich môže v rozhovore do detailov rozoberať. Ak cíti, že ju partner počúva, stres sa postupne zmierni. Žena najskôr hovorí o jednej téme, potom po krátkej prestávke prejde na ďalšiu. Pokračuje v rozoberaní svojich problémov, rozpráva o starostiach, sklamaniach a frustrácii. Jednotlivé témy nenasledujú v určitom poradí, dokonca spolu nemusia logicky súvisieť. Ak má žena pocit, že jej partner nerozumie, zájde ešte ďalej a môže sa stať, že sa napokon začne trápiť kvôli viacerým problémom naraz.

Tak ako muž v jaskyni nachádza rozptýlenie v drobných problémoch, žena, ktorá má dojem, že ju partner nepočúva, potrebuje rozprávať o iných problémoch, momentálne menej súrných, aby sa jej trochu uľavilo. Môže sa začať zaujímať o problémy druhých, aby zabudla na vlastné bolestné pocity. Úľavu potom nachádza v debatách o problémoch priateľov, príbuzných a kolegov. Prírodná a zdravá reakcia Venušaniek na stres, či hovoria o vlastných, alebo cudzích problémoch, je rozhovor.

Žena sa môže začať zaujímať o problémy druhých, aby zabudla na vlastné bolestné pocity.

AKO REAGUJÚ MUŽI, KEĎ SA ŽENY POTREBUJÚ ROZPRÁVAŤ

Keď ženy hovoria o problémoch, muži sa obvykle bránia. Muž si totiž myslí, že mu žena rozpráva o problémoch, lebo ho pokladá za zodpovedného. Čím viac problémov, tým väčší sa cíti obviňovaný. Neuvedomuje si, že žena rozpráva, aby sa jej uľavilo. Muž nevie, že by ocenila, keby ju len počúval.

Martánie o problémoch hovoria iba v dvoch prípadoch: buď niekoho obviňujú, alebo žiadajú o radu. Ak je žena veľmi rozčúlená, muž si myslí, že ho obviňuje. Ak je len mierne rozčúlená, myslí si, že ho žiada o radu.

Keď sa muž domnieva, že ho žena žiada o radu, nasadí si čiapku pána Opravára a začne jej problémy riešiť. Keď si myslí, že ho obviňuje, tasí meč, aby sa bránil. V oboch prípadoch sa mu čoraz ťažšie počúva.

Aj keď jej ponúkne možnosti riešenia, žena rozpráva ďalej a spomína stále ďalšie problémy. Keď muž ponúkne dve tri riešenia, očakáva, že sa žena bude cítiť lepšie. Je to preto, že Martánie sa cítia lepšie, keď im niekto ponúkne riešenie, samozrejme iba vtedy, ak o to požiadali. Keď sa žena neupokojí, muž má dojem, že odmieta jeho riešenia a cíti sa nedocenený.

Na druhej strane, ak má muž pocit ohrozenia, začne sa brániť. Myslí si, že ho žena prestane obviňovať, ak jej veci vysvetlí. No čím viac sa obhajuje, tým väčšie je ženino rozčúlenie. Muž si neuvedomuje, že ona nepotrebuje jeho vysvetlenia. Potrebuje len, aby chápal jej pocity a nechal ju rozprávať o ďalších problémoch. Ak je múdry a pozorne ju počúva, po chvíli sa žena prestane sťažovať na jeho správanie, zmení tému a začne rozprávať o iných problémoch. Mužov často frustruje, keď žena hovorí o problémoch, voči ktorým sú bezmocní. Napríklad žena, ktorá práve prežíva stres, sa môže sťažovať:

- "V zamestnaní mi dávajú malý plat."

- "Moja teta Louise je veľmi chorá, z roka na rok sa to zhoršuje."
- "Máme príliš malý byt."
- "Stále je sucho. Prečo trochu nezaprší?"
- "Naše konto je skoro vyčerpané."

Žena takto vyjadruje starosti, sklamanie a frustráciu. Možno vie, že sa s jej problémami nedá nič robiť, ale ak o nich hovorí, uľaví sa jej. Má pocit, že ju partner podporuje, ak reaguje na jej frustráciu a sklamanie. Muž však môže prežívať pocity frustrácie, pokiaľ si hneď neuvedomí, že sa žena len potrebuje vyrozprávať a potom jej bude lepšie.

Muži bývajú netrpezliví, keď ženy hovoria o problémoch príliš podrobne. Muž mylne predpokladá, že všetky podrobnosti, ktoré žena spomína, musí poznať, lebo mu pomôžu vyriešiť jej problém. Zúfalo sa snaží zistiť, ktoré detaily sú naozaj dôležité a pomaly stráca trpezlivosť. Zase zabudol, že žena od neho nechce riešenie, ale pochopenie a pozornosť.

Navyše pre muža je často ťažké počúvať, čo žena hovorí, očakáva totiž logické poradie, kým ona ľubovoľne preskakuje z jedného problému na druhý. Keď už spomenie tri alebo štyri problémy, muž je podráždený a zmätený, lebo medzi nimi nevidí logickú súvislosť.

Ďalší dôvod, prečo muž nerád počúva, je čakanie na pointu. Nemôže začať formulovať riešenie, kým nepozná pointu. Čím viac podrobností žena spomína, tým horšie sa mu počúva. Jeho podráždenie sa zmierni len vtedy, keď si uvedomí, že žena rada hovorí o podrobnostiach. Ak na to nezabudne, môže sa aj on upokojiť. Tak ako muža uspokojuje uvažovanie o podrobnostiach riešenia problému, ženu zase uspokojuje, ak môže hovoriť o podrobnostiach problémov.

Žena to môže mužovi trochu uľahčiť, ak mu vopred povie j koniec príbehu a potom mu ho zopakuje so všetkými podrobnosťami. Neudržiavajte muža v napätí. Ženy milujú stupňovanie napätia, lebo vtedy príbeh vyznieva emocionálnejšie. Iná žena by to ocenila, ale muž ľahko stráca trpezlivosť.

Miera nepochopenia určuje aj mieru odporu muža voči žene, ktorá hovorí o svojich problémoch. Keď sa muž naučí žene poskytovať viac citovej podpory, zistí, že nie je také ťažké ju počúvať. A čo je dôležitejšie, ak žena vopred upozorní muža, že potrebuje o problémoch len hovoriť a že od neho nežiada ich riešenie, pomôže mu uvoľniť sa a počúvať.

AKO MARTĀANIA A VENUŠANKY NAŠLI POKOJ

MartĀania a Venušanky spolu žili v mieri, lebo rešpektovali svoje odlišnosti. MartĀania sa naučili rešpektovať potrebu Venušaniek rozprávať, aby sa cítili lepšie. Aj keď on často nemal čo povedať, naučil sa, že Venušanka považuje za podporu aj to, keď len počúva. Venušanky sa zase naučili rešpektovať potrebu MartĀanov odísť do ústrania, aby sa vyrovnali so stresom. Jaskyňa pre ne prestala byť veľkou neznámou alebo dôvodom na znepokojenie.

ČO SA NAUČILI MARTĀANIA

Aj keď mali MartĀania pocit, že ich Venušanky napádajú, obviňujú, alebo kritizujú, uvedomili si, že to nikdy netrvá dlho; Venušanky sa zrazu upokojili a začali MartĀanov oceňovať a akceptovať. MartĀania sa naučili počúvať a zistili, že Venušanky priam prekvitajú, keď môžu hovoriť o problémoch.

Keď každý MartĀan konečne pochopil, že potrebu Venušaniek hovoriť o problémoch nespôsobil jeho neschopnosť, upokojil sa. Navyše zistil, že ak ju vypočuje, prestane sa zaoberať iba vlastnými problémami a začne sa správať veľmi pozitívne. A tak bol MartĀan schopný počúvať bez toho, aby cítil zodpovednosť za riešenie všetkých Venusankiných problémov.

Muži a ženy veľmi často odsudzujú potrebu hovoriť o problémoch, lebo nikdy nepoznali liečivú moc rozprávania. Nevideli na vlastné oči, ako sa žena, ktorá vie, že ju niekto počúva, zrazu zmení a zaujme pozitívny postoj. Obvykle totiž videli, ako žena (možno ich matka), ktorú nikto nepočúval, večne omieľala svoje problémy. Často sa to stáva najmä ženám, ktoré

dlhšiu dobu trpia pocitom, že ich nikto nemá rád a nikto ich nepočúva. Základný problém nie je v tom, že takáto žena stále rozpráva o problémoch, ale pocit, že ju nikto nemá rád.

Keď sa Mart'ania naučili počúvať, bol to pre nich úžasný objav. Uvedomili si odrazu, že keď počúvajú Venušanky, ako hovoria o problémoch, pomáha im to na chvíľu vyjsť z jaskyne - podobne ako pozeranie televíznych správ alebo čítanie novín.

Aj muži, ktorí sa naučia počúvať bez pocitu zodpovednosti a viny, zistia, že počúvanie vôbec nie je ťažké. A keď sa v tomto umení zdokonalia, zistia, že je to vynikajúci spôsob, ako zabudnúť na problémy a navyše poskytnúť podporu partnerke. Ak však muž prežíva skutočne veľký stres, potrebuje zostať v jaskyni a pomaly z nej vyjsť prostredníctvom iného rozptýlenia, ako sú správy alebo šport.

ČO SA NAUČILI VENUŠANKY

Venušanky tiež našli pokoj, keď konečne pochopili, že Mart'an neodchádza do jaskyne preto, aby dal najavo, že svoju partnerku ľúbi menej ako predtým. Naučili sa prijímať jeho správanie, lebo si uvedomili, že prežíva stres.

Venušanky sa prestali urážať, keď sa Mart'ania správali očividne roztržito. Keď Venušanka rozprávala a Mart'an zrazu prestal vnímať, čo hovorí, zdvorilo prestala, zmĺkla a čakala, kedy si to Mart'an všimne. Potom pokračovala. Chápala, že preňho je niekedy ťažké vnímať ju naplno. Venušanky zistili, že ak slušne požiadajú, aby im Mart'ania venovali pozornosť, obvykle im veľmi ochotne vyhoveľi.

A keď si Mart'ania vôbec nevšimli svoje okolie a zaliezli do jaskyne, Venušanky to nebrali osobne. Vedeli, že to nie je vhodná chvíľa na intímne rozhovory, ale skôr na stretnutie s priateľkami, na trochu zábavy, na nákupy. Mart'ania mali pocit, že ich niekto predsa ľúbi a Venušanky zase zistili, že Mart'ania rýchlejšie vyjdú von.

kapitola 4

AKO MOTIVOVAŤ OPAČNÉ POHLAVIE

Mart'ania a Venušanky celé stáročia spokojne žili na svojich planétach. Jedného dňa sa všetko zmenilo. Mart'ania i Venušanky zrazu podľahli depresii. A práve táto depresia ich napokon motivovala, aby sa spojili.

Ak pochopíme tajomstvo ich premeny, pomôže nám to pochopiť, prečo je motivácia mužov a žien odlišná. Toto poznanie vám umožní poskytovať i prijímať podporu v ťažkých chvíľach. Vráťme sa do minulosti a pozrime sa, čo sa vtedy stalo.

Keď Mart'anov premohla depresia, všetci obyvatelia planéty opustili mestá a nadsa sa usadili v jaskyniach. Boli ako vo väzení, nevedeli sa dostať von, až raz jeden Mart'an d'alekohľadom zazrel krásnu Venušanku. Rýchlo zavolať aj ostatných, aby sa pozreli. Pohľad na krásne bytosti Mart'anov inšpiroval a ich depresia akoby zázrakom zmizla. Zrazu mali pocit, že ich ktosi potrebuje. Vyšli z jaskýň a začali stavať vesmírnu loď, aby sa dostali na Venušu.

Keď sa depresia zmocnila Venušaniek, vytvorili krúžky a začali sa zhovárať o svojich problémoch. Depresia však neustupovala. Venušanky dlho trpeli depresiou, až raz vďaka intuícii mali videnie. Z vesmíru prídu silné a zázračné bytosti (Mart'ania), aby ich ľúbili, slúžili im a poskytl im podporu. Zrazu mali pocit, že ich niekto ľúbi. Rozprávali sa o svojom videní, depresia sa stratila a ony sa začali pripravovať na príchod Mart'anov.

Mužov motivuje a posilňuje pocit, že ich niekto potrebuje...

Ženy motivuje a posilňuje pocit, že ich niekto ľúbi.

Tieto tajomstvá motivácie platia ešte dnes. Mužov motivuje a posilňuje pocit, že ich niekto potrebuje. Keď muž stratí pocit, že ho partnerka potrebuje, postupne sa stáva pasívny a slabý; každým dňom dáva menej. No ak má pocit, že mu partnerka verí a oceňuje jeho snahu urobiť pre ňu to najlepšie, posilňuje ho to a začne dávať viac.

Tak ako Venušanky, aj ženy motivuje a posilňuje pocit, že ich niekto ľúbi. Ak žena takýto pocit nemá, postupne preberá čoraz väčšiu zodpovednosť a je vyčerpaná z toho, že dáva

priveľa. Ak má pocit, že ju partner rešpektuje a záleží mu na nej, uspokojuje ju to a takisto vie dávať viac.

KEĎ MUŽ LÚBI ŽENU

Keď sa muž zaľúbi do ženy, stane sa niečo také, ako vtedy, keď prvý Mart'an objavil Venušanky. Sedel v jaskyni, nevedel prísť na príčinu svojej depresie a blúdil ďalekohľadom po oblohe. A v jedinom fantastickom okamihu sa jeho život navždy zmenil; akoby ho zasiahol blesk. Zazrel totiž bytosť, ktorú opísal ako neveriteľne krásnu a pôvabnú.

Objavil Venušanky. Telo mu rozpálil vnútorný oheň. Keď pozoroval Venušanky, po prvý raz mu začalo záležať na niekom inom ako na sebe. Jediný pohľad dal jeho životu nový zmysel. Depresia sa stratila.

Mart'ania vyznávajú filozofiu výhra/prehra - ja chcem vyhrať a vôbec mi nezáleží na tom, že ty prehráš. Kým sa každý Mart'an staral sám o seba, fungovalo to perfektne. Fungovalo to celé stáročia, ale prišiel čas zmeny. Už nestačilo dávať len sebe. Mart'ania, keďže boli zaľúbení, chceli, aby vyhrávali aj Venušanky.

Vo väčšine moderných športov dnes nachádzame stopy mart'anskej súťaživosti. Napríklad v tenise chcem nielen vyhrať, ale ešte robím, čo môžem, aby priateľ prehral, lebo mu znemožním vracať údery. Teším sa, že vyhrávam, aj keď môj priateľ prehráva.

Tieto mart'anské postoje patria k životu, ale postoj výhra/ prehra poškodzuje medziľudské vzťahy. Ak chcem uspokojovať svoje potreby na úkor partnera, čaká nás nespokojnosť, odpor a konflikt. Tajomstvom úspešného vzťahu je výhra oboch partnerov.

Protiklady sa priťahujú

Keď sa prvý Mart'an zaľúbil, začal vyrábať ďalekohľady pre všetkých obyvateľov Marsu. Veľmi rýchlo sa zbavili depresie. Aj oni sa postupne zaľúbili do Venušaniek. A začalo im na nich záležať rovnako ako na sebe.

Záhľadné a krásne Venušanky Mart'anov zvláštnym spôsobom priťahovali. Najpríťažlivejšie na nich boli práve odlišnosti. Mart'ania boli tvrdí, Venušanky mäkké. Mart'ania boli kostnatí, Venušanky príjemne zaokrúhlené. Mart'ania boli chladní a Venušanky vyžarovali teplo. Ich rozdiely sa navzájom zázračne a dokonale doplňovali.

Venušanky vyslali Mart'anom odkaz bez slov: "Potrebujeme vás. Vaša moc a sila nám prinesie uspokojenie, vyplní prázdne miesta v našom vnútri. Spolu môžeme žiť šťastne." Toto pozvanie Mart'anov motivovalo a posilňovalo.

Mnohé ženy inštinktívne vedia vyslať takýto odkaz. Na začiatku vzťahu sa žena pozrie na muža pohľadom, ktorý hovorí: s tebou by som možno bola šťastná. Takýmto spôsobom žena vstupuje do vzťahu. Jej pohľad muža povzbudí, aby sa k nej priblížil. Posilní v ňom schopnosť prekonať strach zo vzťahu. Škoda, že len čo sa vzťah začne rozvíjať a vzniknú prvé problémy, žena si neuvedomuje, aký význam má jej odkaz pre muža a prestane ho vysilať.

Mart'anov motivovala možnosť urobiť na Venuši nejaké zmeny. Mart'anský národ smeroval k vyššiemu stupňu vývoja. Už ich neuspokojovala moc a jej dokazovanie. Chceli svojou mocou a schopnosťami slúžiť druhým, najmä však Venušankám. Vytvorili si novú filozofiu výhry. Zatúžili po svete, v ktorom by každému záležalo na sebe aj na ostatných.

Mart'anov motivuje láska

Mart'ania začali budovať vesmírnu flotilu, ktorá by ich dopravila na Venušu. Prekypovali elánom ako nikdy predtým. Jediný pohľad na Venušanky stačil, aby po prvý raz v histórii prežívali nesebecké city.

Podobne aj zaľúbený muž chce byť čo najlepší, aby mohol slúžiť ostatným. Keď má otvorené srdce, stúpa i jeho sebadôvera a dokáže urobiť veľké zmeny. Ak dostane príležitosť dokázať, čo je v ňom, ukáže sa v najlepšom svetle. Len keď má pocit, že zlyháva, vracia sa k sebeckému správaniu.

Keď je muž zaľúbený, začne mu aj na iných záležať ako na sebe samom.

Zrazu je slobodný a môže dávať, nie pre vlastný prospech, ale z lásky. Partnerkino uspokojenie prežíva ako svoje vlastné. Podstúpi čokoľvek, len aby bola šťastná, lebo vtedy je šťastný aj on. Všetko sa mu zdá ľahšie. Jeho konanie určuje vyšší princíp.

V mladosti ho uspokojuje, ak slúži len sám sebe, ale keď dospeje, sebauspokojovanie mu už nestačí. Skutočné uspokojenie mu prináša len život motivovaný láskou. Túžba nesebecky a nezištne dávať ho vyslobodí z pasívneho sebauspokojovania bez lásky. Aj keď ešte vždy potrebuje lásku prijímať, potreba lásku dávať je väčšia.

Väčšina mužov priam zúfalo túži rozdávať lásku. Ich najväčší problém je, že nevedia, o čo prichádzajú. Nevideli často, že by sa ich otcovia rozdávali, aby obšťastnili ich matky. Preto ani nevedia, že hlavným zdrojom uspokojenia muža je práve možnosť dávať. Keď muž zlyhá vo svojich vzťahoch, podľahne depresii a odíde do jaskyne. Prestane mu záležať na ľuďoch a nevie, prečo trpí depresiou.

Vtedy muž odmieta dôverné vzťahy a zostáva v jaskyni. Spytuje sa sám seba, na čo to všetko je a prečo by sa mal angažovať. Nevie, že mu prestalo na všetkom záležať, lebo mal pocit, že ho nikto nepotrebuje. Nevie, že ak nájde niekoho, kto ho potrebuje, môže sa zbaviť depresie a bude mať opäť dôvod k aktivite.

Keď má muž pocit, že svojou prítomnosťou nepôsobí pozitívne, prestáva mu záležať na živote a vzťahoch. Keď ho nikto nepotrebuje, stráca motiváciu. Aby ju opäť získal po trebe ocenenie, dôveru a prijatie. Muž pomaly zomiera, ak ho nikto nepotrebuje.

KEĎ ŽENA LÚBI MUŽA

Keď sa zaľúbi žena, stane sa niečo podobné, ako keď Venušanka po prvý raz vytušila príchod Mart'anov. Snívalo sa jej, že vesmírna flotila pristane na Venuši a privezie národ silných, starostlivých Mart'anov. Tieto bytosti nebudú vyžadovať starostlivosť, ale budú sa chcieť starať o Venušanky.

Mart'anov očarila krása a kultivovanosť Venušaniek. Uvedomili si, že ich moc a schopnosti strácajú význam, ak nemajú komu slúžiť. Tieto úžasné a obdivuhodné bytosti našli úľavu a inšpiráciu v prísľube, že budú Venušankám slúžiť a uspokojovať ich. Aký zázrak!

Ostatné Venušanky mali podobný sen a rýchlo sa zbavovali depresie. Príčinou náhlejš zmeny bolo presvedčenie, že pomoc sa blíži, lebo prichádzajú Mart'ania. Venušanky trpeli depresiou, lebo mali pocit izolovanosti a osamelosti. Vedomie, že láskyplná pomoc je už na ceste, ich zbavilo depresie.

Väčšina mužov si nevedomuje, že žena veľmi potrebuje pocit, že má oporu v niekom, komu na nej záleží. Ženy sú šťastné, keď veria, že ich túžby sa splnia. Keď je žena nešťastná, bezmocná, zmätená, vyčerpaná, keď stráca nádej, potrebuje spoločníka. Potrebuje mať pocit, že nie je sama. Potrebuje lásku a starostlivosť.

Empatia, pochopenie, uznanie a účasť žene pomáhajú vnímať a oceňovať mužovu podporu. Muži si to nevedomujú, lebo ich mart'anské inštinky im hovoria, že v kríze je najlepšia samota. Keď je žena nešťastná, muž ju z úcty k nej necháva samotnú, prípadne zhoršuje situáciu tým, že sa pokúša riešiť jej problémy. Nevie inštinktívne vycítiť, aká dôležitá je pre ženu jeho blízkosť, dôvernosť a ochota podeliť sa o pocity. Žena totiž zo všetkého najviac potrebuje niekoho, kto ju vypočuje.

Keď sa zdôveruje so svojimi pocitmi, začne si uvedomovať, že je hodna lásky a že jej túžby sa naplnia. Pochybnosti a nedôvera sa strácajú. Jej nutkavé tendencie sa zmiernia v okamihu, keď si uvedomí, že je hodna lásky - nemusí si ju zaslúžiť, stačí sa uvoľniť, menej dávať a viac prijímať. Ved' má na to naozaj nárok.

Dávať priveľa je únavné

Venušanky čelili depresii tým, že sa navzájom zdôverovali s problémami. Ako sa rozprávali, objavili aj príčinu depresie. Už ich unavovalo stále iba dávať. Odmietali ustavične niesť bremeno zodpovednosti. Chceli sa uvoľniť a chvíľu nechať iných, aby sa o ne starali.

Unavovalo ich deliť sa s ostatnými. Túžili sa odlíšiť a mať veci, ktoré by patrili len im. Už ich neuspokojovalo žiť ako mučenícky len pre druhých.

Na Venuši panovala filozofia prehra/výhra - "Ja prehrám, aby si ty mohla vyhrať." Kým sa všetky obyvateľky obetovali pre druhé, bolo o ne postarané. Lenže Venušanky to robili už celé stáročia a unavovalo ich stále sa o niekoho starať a o všetko sa deliť. Boli pripravené prijať filozofiu výhra/ výhra.

Aj dnes sú mnohé ženy unavené večným dávaním. Potrebujú si oddýchnuť. Získať čas na spoznávanie seba, na starostlivosť o seba. Chcú mať pri sebe niekoho, kto im poskytne citovú oporu, o koho sa nemusia starať. A Mart'ania tieto podmienky splňajú dokonale.

V tomto období sa Mart'ania učili dávať a Venušanky boli pripravené naučiť sa prijímať. Po stáročiach dospeli Mart'ania i Venušanky do dôležitého štádia vývinu. Venušanky sa potrebovali naučiť prijímať a Mart'ania dávať.

Túto zmenu ľudia obvykle prežívajú v čase dozrievania. Mladá žena je oveľa ochotnejšia prinášať obeť a prispôsobovať sa mužovým želaniam. Mladý muž je zase oveľa zahľadenejší do seba a nevníma si potreby druhých. Keď žena dospeje, uvedomuje si, že sa vzdávala sama seba, len aby uspokojila partnera. Keď muž dospeje, uvedomí si, ako môže slúžiť druhým a prejavovať im viac úcty.

Muž v procese dozrievania zisťuje, že sa môže čiastočne vzdať seba, ale najväčšia zmena nastáva, keď si uvedomí, ako môže úspešne dávať. Podobne žena v procese dozrievania objavuje nové stratégie dávania, ale najväčšia zmena nastáva, keď sa naučí stanoviť určité hranice, aby mohla aj prijímať.

Prestaňte obviňovať partnera

Keď si žena uvedomí, že dávala príliš veľa, má sklon zo svojej nespokojnosti viniť muža. Pociťuje ako nespravodlivosť, že dáva viac, než dostáva.

Aj keď žena nedostáva, čo by si zaslúžila, ak chce zlepšiť partnerský vzťah, musí si uvedomiť svoj podiel na vzniku problémov. Keď žena dáva priveľa, nemala by obviňovať partnera. Podobne aj muž, ktorý dáva menej, nemal by partnerke zazlievať, že je voči nemu negatívne či odmietavo maladená. Ani v jednom prípade obviňovanie nepomôže.

Riešením je pochopenie, dôvera, účasť, prijatie a podpora, nie obviňovanie partnerov. Keď nastane takáto situácia, namiesto obviňovania partnerky z odmietavého postoja, mal by muž prejavovať účasť a podporu, aj keď ho žena o ňu nežiadala, vypočuť si ju, aj keď spočiatku to bude znieť ako obviňovanie, a pomôcť jej obnoviť dôveru a otvorenosť tým, že pre ňu urobí zopár maličkostí, aby ukázal, ako mu na nej záleží.

Namiesto obviňovania muža, že málo dáva, žena môže jeho chyby a nedostatky jednoducho akceptovať a tolerovať, najmä ak nespĺňa jej očakávania a veriť, že jej chce dať viac, aj keď jej neponúkne podporu. Môže ho povzbudiť, aby dával viac tým, že ocení, čo jej dáva a neprestane ho žiadať o podporu.

STANOVENIE A DODRŽANIE HRANÍC

Najdôležitejšie však je, aby si žena uvedomila, do akej miery môže dávať a pritom nezačať odmietiť svojho partnera. Namiesto toho, aby očakávala, že muž "skóre" vyrovná, mala by sama regulovať, koľko môže dávať.

Pozrime sa na príklad zo života. Jim mal tridsaťdeväť rokov a jeho žena Susan štyridsaťjeden, keď sa prišli poradiť. Susan žiadala rozvod. Sťažovala sa, že dvanásť rokov dávala oveľa viac ako on a dlhšie to už nemieni znášať. Obviňovala Jima z letargie, sebeckta, panovačnosti a nedostatku romantiky. Povedala, že už nemá čo dávať a chce odísť. Manžel ju presvedčil, aby spolu začali chodiť na terapiu, hoci mala pochybnosti. Po šiestich mesiacoch spolu urobili tri závažné kroky k ozdraveniu vzťahu. Dnes žije táto dvojica s tromi deťmi v láske a pohode.

Prvý krok: motivácia

Vysvetlil som Jimovi, že jeho žena teraz prežíva pocit krivdy, ktorý sa v nej nahromadil za dvanásť rokov. Ak chce zachrániť ich manželstvo, musí ju veľa počúvať, aby získala

motiváciu a bola ochotná pre ich vzťah ešte niečo urobiť. Pri prvých šiestich spoločných sedeniach som Susan povzbudzoval, aby hovorila o svojich negatívnych pocitoch a Jimovi som trpezlivo pomáhal pochopiť ju. Toto bola najťažšia časť ozdravovacieho procesu. Keď manžel počul o jej bolesti a nesplnených túžbach, čoraz väčšími ho to motivovalo a začal si veriť, že dokáže nastoliť zmeny, ktoré by viedli k láskyplnejšiemu vzťahu.

Susan získala motiváciu, až keď si ju Jim vypočul a mala istotu, že jej pocity nespochybňuje: to bol prvý krok. Len čo Susan nadobudla dojem, že ju Jim chápe, mohli pokračovať ďalej.

Druhý krok: zodpovednosť

Druhým krokom bolo preberanie zodpovednosti. Jim si musel uvedomiť svoju zodpovednosť za to, že nebol manželke oporou a Susan za to, že neurčila hranice. Jim sa jej ospravedlnil za príkoria. Susan si uvedomila, že si nestanovila žiadne hranice a preto sa k nej Jim správal neúctivo (kričal, šomral, odmietal splniť jej požiadavky, spochybňoval jej pocity). Hoci sa nemala za čo ospravedľovať, predsa si uvedomila svoj podiel zodpovednosti za problémy v ich manželstve.

Keď si postupne priznala, že jej neschopnosť určiť hranice a sklon dávať stále viac problémy iba zhoršovala, dokázala manželovi odpustiť. Prevzatie zodpovednosti za problém jej pomohlo zmierniť odpor. Oboch to potom motivovalo naučiť sa navzájom podporovať a rešpektovať jasne určené hranice.

Tretí krok: nácvik.

Najmä Jim sa potreboval naučiť rešpektovať manželkine hranice, no Susan sa musela naučiť ako ich stanoviť. Obaja sa učili, ako vyjadrovať úprimné pocity bez vzájomného ubližovania. Dohodli sa, že si nacvičia určovanie a rešpektovanie hraníc, aj keď spočiatku budú robiť chyby. Možnosť omylov im pri nácviku poskytovala záchranú sieť. Tu je niekoľko príkladov nácviku:

- Susan začala: "Nepáči sa mi, ako sa so mnou rozprávaš. Prosím ťa, prestaň kričať, lebo inak odídem." Spočiatku musela niekoľkokrát odísť z izby, ale neskôr to už nebolo potrebné.
- Keď od nej Jim žiadal niečo, o čom vopred vedela, že to nebude chcieť urobiť, povedala: "Nie, potrebujem si oddýchnuť," alebo "Nie, dnes mám veľa práce." Zistila, že Jim je zrazu pozornejší, lebo chápal jej únavu či zaneprázdnenosť.
- Susan povedala Jimovi, že by rada išla na dovolenku. Keď odpovedal, že má veľa práce, oznámila mu, že pôjde sama. Jim odrazu preložil pracovné povinnosti a chcel ísť s ňou.
- Keď sa rozprávali a Jim ju prerušil, Susan povedala: "Ešte som neskončila, vypočuj ma, prosím ťa." Jim začal viac počúvať a už ju tak často neprerušoval.
- Pre Susan bolo najťažšie o niečo požiadať. Povedala mi: "Prečo ho mám prosiť, po tom, čo som preňho urobila?" Vysvetlil som jej, že Jim nemôže niesť zodpovednosť za jej želania. Je to nereálna požiadavka a navyše z väčšej časti jej problém. Za splnenie svojich potrieb musí niesť zodpovednosť sama.
- Pre Jima bolo najťažšie zmieriť sa s tým, ako sa Susan zmenila a neočakávať, že sa mu bude usilovať vo všetkom vyhovieť, ako keď sa brali. Uvedomil si, že pre ňu je rovnako ťažké určiť hranice, ako preňho prispôbiť sa. Bol presvedčený, že časom im to pôjde ľahšie.

Keď má muž stanovené určité hranice, motivuje ho to dávať viac. Rešpektovaním hraníc automaticky prehodnocuje svoj model správania a začne robiť zmeny. Keď si žena uvedomí, že musí určiť hranice, ak chce dostávať viac, automaticky svojmu partnerovi odpúšťa a hľadá iné spôsoby ako vyžadovať a dostávať podporu. Keď žena určí hranice, postupne sa naučí uvoľniť a viac prijímať.

NAUČTE SA PRIJÍMAŤ

Žena sa bojí určovať hranice a prijímať. Obvykle má strach, že bude žiadať priveľa a partner ju odmietne, odsúdi, alebo dokonca opustí. Odmietnutie, odsúdenie a opustenie bolí, lebo hlboko v podvedomí je žena nesprávne presvedčená, že nie je hodna dostávať viac. Toto

presvedčenie sa sformovalo už v detstve a rástlo zakaždým, keď musela potlačiť svoje pocity, potreby alebo želania.

Žena často podlieha nesprávnemu a negatívnemu presvedčeniu, že si nezaslúži byť milovaná. Ak ako dieťa bola svedkom týrania, alebo sama bola týraná, je ešte zraniteľnejšia a cíti sa nehodná lásky, nedokáže si uvedomiť svoju hodnotu. Tento pocit, skrytý kdesi v podvedomí, vyvoláva strach. Žena si netrúfa dať najavo svoje potreby, lebo sa obáva partnerovho nepochopenia.

Keď muž z jej správania vytuší, že neverí v jeho schopnosť uspokojiť jej potreby, cíti sa odmietnutý a prestane prejavovať záujem. Jej beznádej a nedôvera premenia úplne normálne potreby na zúfale žobronenie, z čoho muž usudzuje, že žena neverí v jeho schopnosť poskytnúť jej podporu. Je paradoxné, že mužov primárne motivuje, keď ich niekto potrebuje, aležobronenie ich odrádza.

Žena sa potom nesprávne domnieva, že muža odradili jej potreby, kým v skutočnosti to bola jej beznádej, zúfalstvo a nedôvera. Ak si ženy neuvedomia, že muži potrebujú dôveru, ťažko pochopia rozdiel medzi potrebou a žobronením.

"Potreba" znamená jednoducho natiahnúť ruku a požiadať muža o podporu a naznačiť mu pritom, že to určite zvládne. A muž to skutočne urobí, lebo takýto postoj ženy ho posilňuje. "Žobroniť" však znamená zúfalo žiadať o podporu s vedomím, že ju aj tak nedostanem. Mužov odrádza a vyvoláva v nich pocit odmietnutia a podceňovania.

Pre ženy je ťažké dávať najavo, že niekoho potrebujú a o to horšie potom znášajú, keď ich partner sklame alebo opustí. Pre ženu nie je ľahké, ak musí byť závislá od druhých a potom byť ignorovaná, zabudnutá alebo odstrčená. Už to, že potrebuje druhých, ju robí zraniteľnou. Ak ju niekto ignoruje alebo sklame, ženu to zabolí tým väčšmi, že to potvrdzuje jej mylné presvedčenie o vlastnej menejcennosti.

Ako Venušanky stratili pocit menejcennosti

Po celé stáročia Venušanky kompenzovali svoj základný pocit menejcennosti tým, že boli pozorné a vnímavé voči potrebám druhých. Dávali a dávali, no v hĺbke duše nemali pocit, že si zaslúžia aj prijímať. Dúfali, že keď budú stále dávať, zaslúžia si viac. Po stáročiach dávania napokon zistili, že si lásku a podporu predsa zaslúžia. A keď sa obzreli do minulosti, uvedomili si, že to platilo vždy.

Proces dávania v nich postupne vyvolal pocit sebaúcty. Uvedomili si, že tí, ktorým dávajú, si zaslúžia prijímať a prišli na to, že každý človek si zaslúži byť milovaný. Konečne pochopili, že aj ony si zaslúžia prijímať.

Tu na Zemi, keď dievčinka vidí, ako sa jej matke dostáva lásky, automaticky to v nej vyvolá pocit sebaúcty a ľahšie prekoná nutkanie Venušanky priveľa dávať. Nemusí mať strach z prijímania, lebo sa stotožní s matkou. Ak si matka osvojila umenie prijímať, jej dieťa ho bude ovládať už automaticky, lebo sa správa podľa matkinho vzoru. Ak je matka ochotná prijímať, naučí sa to aj dcéra.

Venušanky však nemali nijaké vzory, preto im trvalo tisíce rokov, kým prekonali nutkavú potrebu dávať. Keď postupne pochopili, že ostatní ľudia si zaslúžia prijímať, uvedomili si, že aj ony sú toho hodné. V tomto čarovnom okamihu aj Marťania prešli určitou premenou a začali stavať vesmírne lode.

Keď je Venušanka pripravená, objaví sa na scéne Marťan

Keď si žena uvedomí, že si skutočne zaslúži byť milovaná, akoby otvorila dvere mužovi, aby začal dávať. No ak po desiatich rokoch manželstva, v ktorom dávala priveľa, zistí, že si zaslúži viac, má skôr chuť dvere zatvoriť a nedat' mužovi ďalšiu šancu. Cíti sa asi takto: "Dala som ti veľa a ty si ma ignoroval. Mal si šancu to napraviť. Zaslúžim si niečo lepšie, už ti neverím. Som príliš unavená, nemám ti čo dať. Nedovolím, aby si mi ďalej ubližoval."

V takýchto prípadoch som ženy opakovane ubezpečoval, že nemusia dávať viac, ak chcú zlepšiť svoje partnerské vzťahy. Kým muž ignoroval jej potreby, akoby obaja spali. Keď sa žena zobudí a uvedomí si, čo potrebuje, zobudí sa aj muž a chce jej dať viac.

Partner sa preberie z pasívnej letargie a úprimne sa snaží o zmeny, ktoré žena vyžaduje. Keď žena prestane dávať priveľa, lebo si uvedomila svoju cenu, muž vyjde z jaskyne a pustí sa do stavby vesmírnej lode, aby mohol prísť k nej a urobiť ju šťastnou. Možno mu chvíľu potrvá, kým sa naučí dávať viac, ale najdôležitejší krok už urobil - uvedomil si, že ju zanedbával a chce sa zmeniť.

Platí to aj naopak. Keď si muž uvedomí, že je nešťastný a túži mať viac lásky, manželka zrazu otvorí svoje srdce a znova ho začne ľubiť. Múry odporu sa rúcajú a láska ožije. Môže však trvať nejaký čas, kým sa nahromadené pocity krivdy a urážky postupne zmiernia, ale nie je to nemožné. V 11. kapitole uvádzam jednoduché a praktické techniky, ako liečiť pocity krivdy.

Často sa stáva, že keď sa jeden partner zmení k lepšiemu, zmení sa aj druhý. Táto predvídateľná zhoda patrí k zázrakom života. Keď je žiak pripravený, objaví sa učiteľ. Keď položíme otázku, počujeme odpoveď. Keď sme skutočne pripravení prijímať, dostaneme, po čom túžime. Keď boli Venušanky pripravené prijímať, Mart'ania boli pripravení dávať.

NAUČTE SA DÁVAŤ

Muž má najväčší strach z toho, že nie je dost' dobrý alebo dost' schopný. Strach kompenzuje tým, že sa sústreďuje na moc a spôsobilosť. Úspech, výkonnosť a schopnosti sú v jeho živote na prvom mieste. Predtým, ako objavili existenciu Venušaniek, orientovali sa Mart'ania iba na tieto hodnoty a nestarali sa o nič a o nikoho iného. Muž pôsobí nevšímavo najviac vtedy, keď má strach.

Tak ako sa ženy boja prijímať, muži majú strach dávať. Znamená to pre nich podstúpiť riziko neúspechu, omylu a nesúhlasu. Tieto dôsledky sú pre muža mimoriadne bolestné, lebo v hĺbke duše je mylne presvedčený, že nie je dost' dobrý. Toto presvedčenie sa sformovalo už v detstve a bolo posilňované, vždy keď si myslel, že sa od neho očakáva lepší výkon. Keď si jeho výkony a úspechy nikto nevšimol a neoceníl ich, hlboko v podvedomí začalo vznikať presvedčenie, že nie je dost' dobrý.

Toto presvedčenie patrí medzi mužove najslabšie stránky, lebo vyvoláva strach z neúspechu. Muž chce dávať, ale bojí sa zlyhania a preto sa o to radšej nepokúša. Ak má najväčší strach z neschopnosti, je len prirodzené, že sa bude vyhýbať zbytočnému riziku.

Paradoxné je, že keď mužovi na niekom veľmi záleží, strach zo zlyhania sa zväčší a on dáva menej. Aby sa vyhol neúspechu, radšej prestane dávať ľuďom, ktorým by chcel dávať najviac.

Keď muž podľahne neistote, kompenzuje to tým, že sa nestará o nikoho, len o seba. Jeho automatická obranná reakcia je: "Mne je to jedno." Z tohto dôvodu sa Mart'ania príliš nestarali o druhých. Keď však dosiahli úspech a moc, konečne si uvedomili, že sú dost' dobrí a dokážu aj dávať. Vtedy objavili Venušanky.

Aj keď Mart'ania boli vždy dost' dobrí, pocit sebaúcty v nich začal narastať, až keď si dokázali svoje schopnosti. Keď sa Mart'ania obzreli do minulosti, uvedomili si, že neúspechy potrebovali, aby neskôr dosiahli úspech. Každá chyba pre nich znamenala dôležitú lekciu, ktorá im pomohla dosiahnuť cieľ. Takto zistili, že vždy boli dost' dobrí.

Robiť chyby je ľudské

Keď sa muž učí dávať viac, musí si predovšetkým uvedomiť, že môže robiť chyby, môže byť neúspešný a nemusí na všetko poznať odpoveď.

Spomínam si na príbeh ženy, ktorá sa sťažovala, že jej partner sa nechce viazať v manželstve. Mala dojem, že mu na nej nezáleží tak, ako jej na ňom. Raz náhodou povedala, že je s ním šťastná. Aj keby boli chudobní, chcela by žiť len s ním. Na druhý deň ju muž požiadal o ruku.

Potreboval mať istotu, že ho žena pokladá za dosť dobrého a vtedy si uvedomil, ako veľmi mu na nej záleží.

Aj Mart'ania potrebujú lásku

Tak ako ženy majú pocit, že ich muž odmieta, keď im nevenuje pozornosť, muži vnímajú ako neúspech, keď žena rozpráva o problémoch. Preto je preňho niekedy ťažké počúvať. Muž chce byť hrdina. Keď je ona sklamaná alebo nešťastná, on to pociťuje ako svoj neúspech. Jej trápenie potvrdzuje jeho najväčší strach: nie je dosť dobrý. Veľa žien si dnes neuvedomuje, akí sú muži zraniteľní a ako veľmi potrebujú lásku. Láska v mužovi posilňuje pocit, že je dosť dobrý, aby uspokojil druhých.

Chlapec, ktorý mal to šťastie, že videl svojho otca, ako úspešne uspokojuje matkine potreby, vstupuje ako dospelý muž do vzťahu so vzácnym sebedovetím, lebo vie, že dokáže svojej partnerke vyhovieť. Nebojí sa záväzkov, lebo vie dávať. A uvedomuje si, že keď sa mu to niekedy nepodarí, nie je to dôkaz jeho neschopnosti, a že za svoje úsilie si zaslúži lásku a uznanie. Neodsudzuje sám seba, lebo vie, že nikto nie je dokonalý a že vždy robí, čo je v jeho silách. Dokáže sa ospravedlniť za chyby, lebo očakáva odpustenie, lásku a ocenenie svojho úsilia.

Vie, že myliť sa je ľudské. Videl svojho otca robiť chyby a nestrácať pritom sebaúctu. Prizeral sa, keď jeho matka s láskou odpúšťala otcovi všetky chyby. Cítil jej dôveru a povzbudenie aj vtedy, keď ju otec sklamal.

Mnohí muži však v detstve nemali takéto vzory. Pre nich je zvládnutie lásky, manželstva a rodiny rovnako ťažké ako lietanie na stíhačke bez tréningu. Takýto "pilot" možno odštartuje, ale celkom určite sa vzápätí zrúti. Ťažko pokračovať v lete, keď vaše lietadlo niekoľkokrát po sebe havarovalo. Alebo ak ste videli havarovať svojho otca. Pri nedostatku kvalitných príručiek o vzťahoch je celkom pochopiteľné, že v nich toľkí muži a ženy zlyhávajú.

kapitola 5

HOVORÍME RÔZNYMI JAZYKMI

Keď sa Mart'ania a Venušanky stretli po prvý raz, v ich vzťahoch sa objavili mnohé problémy, ktoré poznáme aj dnes. Keďže si uvedomili, že sú medzi nimi určité rozdiely, dokázali tieto problémy riešiť. Jedným z tajomstiev ich úspechu bola dobrá komunikácia.

Vedeli spolu komunikovať práve preto, lebo hovorili rôznymi jazykmi. Keď mali problémy, obrátili sa na tlmočníka. Všetci vedeli, že obyvatelia Marsu a obyvateľky Venuše hovoria inými jazykmi a preto, keď došlo ku konfliktu, nezačali sa navzájom odsudzovať a hádať, ale kvôli lepšiemu dorozumeniu siahli po frazeologickom slovníku. Keď ani to nepomáhalo, požiadali o pomoc tlmočníka.

Reč Mart'anov i Venušaniek síce obsahovala rovnaké slová, ale spôsob používania im dával rozdielny význam. Ich výrazy boli podobné, ale mali odlišné konotácie a citový náboj. Nedorozumenia boli preto na dennom poriadku. Keď vznikol problém v komunikácii, všetci si mysleli, že ide len o jazykové nedorozumenie a boli presvedčení, že s trochou pomoci si budú lepšie rozumieť. Dôverovali si navzájom a rešpektovali sa, čo dnes vidíme iba zriedka.

VYJADROVANIE POCITOV VERSUS PODÁVANIE INFORMÁCIÍ

Tlmočníkov potrebujeme aj dnes. Muži a ženy totiž len zriedka majú na mysli to isté, hoci použijú rovnaké slová. Napríklad, keď žena povie: "Mám pocit, že ma nikdy nepočúvaš," neočakáva, že slovo nikdy bude chápané doslovne. Použitím slovka nikdy chce iba vyjadriť svoj momentálny pocit frustrácie. Netreba ho chápať ako faktickú informáciu.

Na vyjadrenie svojich pocitov si ženy často osvojujú básnickú licenciú a používajú rôzne superlatívy, metafory a zovšeobecnenia. Muži tieto výrazy obvykle chápu doslovne. Keďže nepochopia ich pravý význam, zvyčajne reagujú nevhodne. V nasledujúcej tabuľke uvádzame desať najčastejších nesprávne chápaných sťažností a neprimerané odpovede mužov.

DESAŤ NAJČASTEJŠÍCH NESPRÁVNE CHÁPANÝCH SŤAŽNOSTÍ

Ženy hovoriajú: Muži na to reagujú:

"Nikdy nechodíme von." "To nie je pravda. Minulý týždeň sme boli vonku."

"Nikto si ma nevšíma." "Určite sa nájdú ľudia, čo si ťa všimnú."

"Som taká unavená, nič nevládzem." "Hlúposti. Nie si predsa bezvládna."

"Chcem na všetko zabudnúť." "Ak sa ti tvoja práca nepáči, daj výpoveď."

"Tu je vždy hrozný neporiadok" "Vždy nie."

"Nikto ma nepočúva." "Ale ja ťa práve teraz počúvam."

"Nič tu nefunguje." "Chceš povedať, že za to môžem ja?"

"Ty ma už neľúbiš." "Samozrejme, že ťa ľúbim. Preto som tu."

"Vždy sa niekam ponáhľame." "Vôbec nie. V piatok sme oddychovali."

"Chcela by som viac romantiky." "Chceš povedať, že nie som dost' romantický?"

Vidíte, ako "doslovný" preklad ženiných slov zavádza muža, ktorý je zvyknutý používať reč ako prostriedok na podávanie informácií a faktov. A vidíme, že mužove odpovede môžu ľahko viesť k hádke. Nejasná komunikácia bez lásky spôsobuje vo vzťahoch najväčšie problémy. Ženy sa najčastejšie sťažujú: "Mám pocit, že ma nikto nepočúva." Ešte aj takúto sťažnosť si možno zle vysvetliť a nesprávne pochopiť.

Ženy sa najčastejšie sťažujú:

"Mám pocit, že ma nikto nepočúva." Ešte aj takúto sťažnosť si muži zle vysvetľujú.

Muž si totiž vetu "Mám pocit, že ma nikto nepočúva" preloží doslovne, a spochybní ženine pocity. Myslí si, že ju počúva, keď dokáže zopakovať, čo povedala. Správny preklad vety: "Mám pocit, že ma nikto nepočúva," aby ju muž pochopil, by bol: "Mám pocit, že nechápeš, čo sa ti snažím povedať, alebo ti nezáleží na tom, čo cítim. Mohol by si nejakým spôsobom dať najavo, že ťa skutočne zaujíma, čo hovorím?"

Keby muž správne pochopil sťažnosť ženy, menej by sa hádal a vedel by zareagovať pozitívnejšie. Keď sa ľudia ocitnú na pokraji hádky, obvykle ide o nedorozumenie. V takých prípadoch je dôležité rozmýšľať, alebo si preložiť, čo práve počuli.

Muži nevedia, že ženy vyjadrujú svoje pocity inak ako oni a preto nevhodne odsudzujú alebo spochybňujú pocity svojich partneriek. To však vedie k hádkam. Starí Mart'ania sa naučili vyhýbať hádkam cez porozumenie. Vždy, keď v nich počúvanie vyvolalo podráždenie či hnev, vyhľadali si správny význam vo Venušansko-mart'anskom frazeologickom slovníku.

KEĎ HOVORIA VENUŠANKY

Ďalšia časť tejto kapitoly obsahuje výňatky zo strateného Venušansko-mart'anského frazeologického slovníka. Sťažnosti z tabuľky sú preložené tak, aby muž pochopil, ako boli v skutočnosti myslené. Každý preklad obsahuje aj náznak reakcie, ktorú žena od muža očakáva. Keď je Venušanka nešťastná, obvykle zovšeobecňuje, ale zároveň žiada určitú formu podpory. Nežiada o ňu priamo, lebo na Venuši všetci vedeli, že v dramatickej reči sa skrýva nejaká prosba.

Táto skrytá žiadosť o podporu je uvedená pri každom príklade. Ak muž, ktorý počúva ženu, dokáže odhaliť skrytú žiadosť a primerane na ňu reagovať, žena bude mať pocit, že ju naozaj počúva a ľúbi.

Venušansko-mart'anský frazeologický slovník

"Nikdy nechodíme von" preložené do reči Mart'anov znamená: "Mám chuť ísť s tebou von. Vždy sa dobre bavíme, som s tebou rada. Čo myslíš? Pozveš ma na večeru? Už pár dní sme nikde neboli."

Keď žena povie: "Nikdy nechodíme von," muž bez tohto prekladu počuje: "O nič sa nestaráš. Sklamal si ma. Nikdy spolu nič nerobíme, lebo si lenivý, neromantický a nudný."

"Nikto si ma nevšíma" v reči Mart'anov znamená: "Dnes mám pocit, že si ma nikto nevšíma a neberie ma na vedomie. Cítim sa, akoby ma nikto ani nevidel. Pochopiteľne, viem, že niektorí ľudia ma vidia, ale nezáleží im na mne. Asi som sklamaná, že v poslednom čase veľa

pracuješ. Naozaj si cením, že toľko robíš, ale niekedy začínam mať dojem, že pre teba nie som dôležitá. Mám strach, že práca je pre teba dôležitejšia ako ja. Mohol by si ma postíkať a povedať mi, že ti na mne stále záleží?"

Keď žena povie: "Nikto si ma nevšíma," muž - ak nepoužije frazeologický slovník - počuje: "Som nešťastná. Nikto mi nevenuje pozornosť, akú potrebujem. Všetko je úplne nanič. Ani ty si ma nevšímaš, a ty ma predsa máš ľúbiť. Mal by si sa hanbiť. Si taký nepríjemný. Ja by som ťa takto neignorovala."

"Som taká unavená. Nič nevládzem" preložené do marťanského jazyka znamená: "Dnes som mala veľa práce. Skutočne si potrebujem oddýchnuť. Teším sa, že mám tvoju podporu. Mohol by si ma objasniť, pochváliť ma za to, čo som urobila a povedať, že si zaslúžim oddych?"

Keď žena povie: "Som taká unavená. Nič nevládzem," muž počuje: "Ja robím všetko a ty nič. Mal by si robiť viac. Na všetko nestačím. Som zúfalá. Potrebujem mať pri sebe ozajstného chlapa. Bola to chyba, že som si ťa vzala."

"Chcem na všetko zabudnúť" preložené do marťančiny znamená: "Chcem, aby si vedel, že mám rada svoju prácu aj život s tebou, ale dnes toho na mňa bolo priveľa. Rada by som urobila niečo pre seba, kým sa zase začnem venovať povinnostiam. Spýtaj sa ma, čo mi je, a potom ma s pochopením vypočuj. Neponúkaj mi riešenia. Potrebujem len vedieť, že chápeš, ako sa cítim. Hneď by mi bolo lepšie. Uvoľnila by som sa. Zajtra budem zase zodpovedne pracovať."

Keď žena povie: "Chcem na všetko zabudnúť," muž bez tohto prekladu počuje: "Musím robiť toľko vecí, ktoré nechcem. Som nešťastná z teba i z nášho vzťahu. Túžim po inom partnerovi, s ktorým by som mala lepšiu život. Ty všetko zbabreš."

"Tu je vždy hrozný neporiadok" v reči Marťanov znamená: "Dnes som sa chcela trochu uvoľniť, ale je tu hrozný neporiadok. Som podráždená a potrebujem oddych. Dúfam, že nečakáš, že to všetko upracem sama. Súhlasíš, že je tu neporiadok a pomôžeš mi?"

Keď žena povie: "Tu je vždy hrozný neporiadok," muž počuje: "Je tu neporiadok a môžeš za to ty. Ja robím čo môžem, ale kým skončím s upratovaním, ty zase obrátiš všetko hore nohami. Si lenivý, neporiadny a ja s tebou nechcem viac žiť, ak sa nezmeníš. Buď budeš udržiavať poriadok, alebo môžeš ísť."

"Nikto ma nepočúva" preložené do jazyka Marťanov znamená: "Mám strach, že sa so mnou nudíš. Bojím sa, že ťa už nezaujímam. Dnes som akási precitlivená. Mohol by si mi venovať viac pozornosti? Veľmi by mi to dobre padlo. Mala som ťažký deň a mám pocit, že ma nikto nechce počúvať."

Mohol by si ma vypočuť a občas sa o mňa zaujímať a spýtať sa: 'Čo sa dnes stalo? Čo sa ešte stalo? Ako ti bolo? Čo si chcela? Ako si sa cítila?' Tiež by mi pomohlo, keby si prejavil záujem, uznanie a ubezpečenie napríklad takto: 'Povedz mi viac' alebo 'Máš pravdu,' alebo 'Viem, čo tým myslíš,' alebo 'Chápem ťa.' Niekedy stačí len počúvať a občas zahmkať: "hmmm," "aha," "hej." (Poznámka: Marťania pred príchodom na Venušu nepoznali citoslovčia.)

Keď žena povie: "Nikto ma nepočúva," muž počuje: "Ja sa ti venujem, ale ty ma vôbec nepočúvaš. Kedysi si ma počúval. Stal sa z teba nudný patrón. Chcem niekoho vzrušujúceho, zaujímavého - ale ty to nie si. Sklamal si ma. Si sebecký, nevšímavý a zlý."

"Nič tu nefunguje" v reči Marťanov znamená: "Dnes mám všetkého po krk, ale som rada, že sa s tebou môžem podeliť o svoje pocity. Hneď mi bude lepšie. Dnes sa mi zdá, že absolútne nič nefunguje. Viem, že to nie je pravda, ale cítim sa nanič, keď si pomyslím na všetko, čo ma dnes ešte čaká. Mohol by si ma objasniť a pochváliť. Určite mi to pomôže."

Keď žena povie: "Nič tu nefunguje," muž počuje: "Nikdy nič neurobiš, ako treba. Nemôžem sa na teba spoľahnúť. Prečo som ti len dôverovala, keď teraz nič nefunguje! Iný chlap by to dávno opravil, ale ty si to ešte viac pokazil."

"Ty ma už neľúbiš" preložené do jazyka Marťanov znamená: "Dnes mám pocit, ako keby si ma prestal ľúbiť. Bojím sa, že som ťa od seba odstrčila. Viem, že ma naozaj ľúbiš. Toľko pre mňa robíš. Dnes som akási neistá. Mohol by si ma ubezpečiť a povedať mi dve čarovné slová - ľúbim ťa. Vždy ma to povzbudí."

Keď žena povie: "Ty ma už neľúbiš," muž počuje: "Dala som ti najlepšie roky svojho života a ty nič. Iba si ma využíval. Si sebecký a chladný. Robíš si čo chceš a všetko len pre seba. Na nikom tí nezáleží. Bola som blázon, že som ťa ľúbila. Teraz nemám nič."

"Vždy sa niekam ponáhlame" v marťančine znamená: "Dnes som akási uponáhlaná. Nemám to rada. Želala by som si, aby v našom živote bolo menej zhonu. Viem, že za to nikto nemôže a rozhodne neobviňujem teba. Viem, že pre nás robíš, čo je v твоjich silách, aby sme všade prišli načas a ja si naozaj vážim tvoju starostlivosť."

Mohol by si ma utešiť a povedať niečo ako: "Nie je to ľahké. Ani ja nemám rád, keď sa stále treba ponáhľať."

Keď žena povie: "Vždy sa niekam ponáhlame," muž bez tohto prekladu počuje: "Si strašne nezodpovedný. Zakaždým, keď máš niečo urobiť, čakáš na poslednú chvíľu. Nikdy nie som spokojná, keď som s tebou. Vždy sa niekam ponáhlame, aby sme neprišli neskoro. Keď sme spolu, všetko iba pokazíš. Som oveľa šťastnejšia, keď nie som s tebou."

"Chcela by som viac romantiky" preložené do jazyka Marťanov znamená: "Miláčik, v poslednom čase sme veľa pracovali. Mali by sme si urobiť voľno. Páči sa mi, keď môžeme oddychovať len sami dvaja bez detí a pracovných povinností. Si taký romantický. Mohol by si ma niekedy prekvapiť, priniesť mi kvety a pozvať ma na rande? Zbožňujem, keď mi dvoríš."

Keď žena povie: "Chcela by som viac romantiky," muž počuje: "Už ma neuspokojuješ ani nevzrušuješ. V láske si absolútne neschopný. Nikdy si ma neuspokojoval. Chcela by som, aby si bol ako iní muži, ktorých som poznala."

Ak muž pravidelne používa tento slovník, po niekoľkých rokoch už v ňom nemusí listovať zakaždým, keď má pocit, že ho žena obviňuje alebo kritizuje. Začína chápať, ako ženy myslia a cítia. Zistí, že takéto dramatické výroky nesmie brať doslovne. Je to len spôsob, akým ženy vyjadrujú svoje pocity. Tak sa to robilo na Venuši a ľudia z Marsu by na to nemali zabúdať!

KEĎ MARŤANIA MLČIA

Pre mužov je najťažšie správne si vyložiť, čo žena hovorí o svojich pocitoch a poskytnúť jej podporu. Pre ženy je zase najťažšie správne si vyložiť mužovo mlčanie a poskytnúť mu podporu. Mlčanie mužov si ženy najčastejšie vykladajú nesprávne.

Pomerne často sa stáva, že muž odrazu prestane komunikovať a oddá sa mlčaniu. Na Venuši bolo také čosi neslýchané. Spočiatku si žena myslí, že muž ohluchol. Myslí si, že nepočul, čo sa hovorí, a preto neodpovedá.

Muži a ženy totiž rozmýšľajú a spracúvajú informácie veľmi odlišne. Ženy rozmýšľajú nahlas, delia sa o svoje myšlienkové pochody s pozorným poslucháčom. Ešte aj dnes žena často príde na to, čo chcela povedať, až keď začne rozprávať. Tento proces voľného toku myšlienok a ich hlasného vyjadrovania jej pomáha obnoviť intuíciu. Je to úplne normálny, a často veľmi užitočný proces.

Lenže muži spracúvajú informácie úplne inak. Kým prehovoria alebo zareagujú, musia najskôr mlčky rozmýšľať nad tým, čo práve počuli alebo prežili. V duchu uvažujú, ako čo najsprávnejšie či najužitočnejšie odpovedať. Odpoveď najskôr sformulujú, až potom ju vyslovia nahlas. Tento proces môže trvať niekoľko minút, ale aj niekoľko hodín. A aby to bolo pre ženy ešte menej pochopiteľné, ak muž nedostane dost informácií, aby mohol spracovať odpoveď, jednoducho nereaguje vôbec.

Ženy si musia uvedomiť, že keď muž mlčí, je to akoby hovoril: "Ešte neviem, čo povedať, ale rozmýšľam nad tým." No ženy namiesto toho počujú: "Neodpovedám ti, lebo mi na tebe nezáleží a mienim ťa ignorovať. To, čo si práve povedala, pre mňa nie je dôležité - preto neodpovedám."

Ako reaguje žena na mužovo mlčanie

Ženy si mužovo mlčanie často vysvetľujú nesprávne. Podľa toho, ako sa žena práve cíti, môže si namýšľať aj najhoršie - "Nenávidí ma, neľúbi ma, chce ma navždy opustiť." Táto predstava môže vyvolať jej najvútornejší strach: "Bojím sa, že ma opustí a nikto ma už nebude ľubiť. Nezaslúžim si, aby ma niekto ľúbil."

Keď muž mlčí, žena si ľahko začne namýšľať to najhoršie, ona totiž mlčí iba vtedy, keď nechce povedať niečo nepríjemné, alebo keď sa s dotýčným človekom odmietne rozprávať, lebo mu prestala veriť a viac s ním nechce mať nič spoločné. Nemožno sa čudovať, že ženy zneistejú, keď muž odrazu zmlkne!

Keď muž mlčí, žena si začne namýšľať len to najhoršie.

Keď žena počúva druhú ženu, neprestajne ju ubezpečuje, že počúva pozorne a so záujmom. Keď sa hovoriaca žena na chvíľu odmlčí, poslucháčka ju inštinktívne povzbudí rôznymi citoslovcami "aha, hmmm, hej, ach."

Bez takýchto ubezpečujúcich reakcií je mužovo mlčanie priam hrozivé. Ak žena pochopí, že muž je v jaskyni, môže sa naučiť správne interpretovať mužovo mlčanie a reagovať naň.

Ako chápať mužov odchod do jaskyne

Ženy musia mužov dobre poznať, aby ich vzájomné vzťahy boli naozaj uspokojujúce. Musia vedieť, že nešťastný alebo stresovaný muž automaticky prestane rozprávať a odchádza do svojej jaskyne, aby tam rozmýšľal. Musia vedieť aj to, že do jaskyne je zakázaný prístup každému, dokonca aj mužovým najlepším priateľom. Takto to kedysi fungovalo na Marse. Ženy by sa nemali zľaknúť, že niečo vykonali. Postupne prídu na to, že keď nechajú svojich mužov odísť do jaskyne, po určitom čase odtiaľ zase vyjdú a všetko bude v poriadku.

Pre ženy je to veľmi ťažká úloha, lebo na Venuši platilo základné pravidlo - nikdy neopustiť priateľku v nešťastí. Žena má dojem, že sa nespráva milujúco, ak svojho Marťana opustí, práve keď je nešťastný. Žena túži vojsť do jaskyne a ponúknuť mu pomoc, lebo jej na ňom záleží.

Navyše žena mylne predpokladá, že keby mužovi položila zopár otázok o jeho pocitoch a pozorne si vypočula odpovede, bolo by mu hneď lepšie. Lenže práve toto Marťanov ešte väčšmi rozladí. Žena inštinktívne ponúka podporu, po ktorej sama túži. Jej dobré úmysly však vedú často k opačným výsledkom.

Ľudia musia prestať prejavovať záujem o druhého spôsobom, ktorý vyhovuje len im a mali by spoznávať odlišné spôsoby myslenia, cítenia a reagovania svojich partnerov.

Prečo muži odchádzajú do jaskyne

Muži odchádzajú do jaskyne alebo zrazu zmlknú z viacerých dôvodov:

1. Muž potrebuje rozmýšľať nad problémom a nájsť vhodné riešenie.
2. Muž nepozná odpoveď na otázku alebo problém. Nikto ho nenaučil povedať: "Neviem, čo mám robiť. Musím ísť do jaskyne a porozmýšľať." Ostatní muži totiž vedia, čo robí, keď zrazu stíchne.
3. Muž je nešťastný, nahnevaný, alebo pod vplyvom stresu. V takých chvíľach potrebuje byť sám, aby sa upokojil a našiel stratenú sebakontrolu. Nechce urobiť alebo povedať nič, čo by neskôr oľutoval.
4. Muž potrebuje nájsť sám seba. Štvrtý dôvod je veľmi dôležitý, keď sa muž zaľúbi. Občas stráca sám seba. Niekedy má dojem, že prílišná dôvernosť ho oberá o silu. Potrebuje regulovať vzdialenosť medzi sebou a partnerkou. Vždy keď sa dostane príliš blízko, takže začne strácať sám seba, spustí sa poplašné zariadenie a on odchádza do jaskyne. Tam oživa, opäť nachádza sám seba, svoju silu i schopnosť ľubiť.

Prečo ženy rozprávajú

Ženy rozprávajú z viacerých dôvodov. Ženy majú potrebu rozprávať a muži zasa mlčať niekedy z rovnakých dôvodov. Toto sú štyri najhlavnejšie dôvody:

1. Odovzdávanie alebo prijímanie informácií. (Toto býva je jediný dôvod, prečo hovoria muži.)

2. Skúmanie a objavovanie, čo vlastne chce povedať. (Muž prestáva rozprávať, aby zistil, čo chce povedať. Žena hovorí, lebo nahlas rozmýšľa.)

3. Keď je nahnevaná alebo nešťastná, aby sa upokojila a našla opäť sama seba. (Muž vtedy prestáva hovoriť a v jaskyni má možnosť sa upokojiť.)

4. Žena rozpráva, aby vytvorila atmosféru dôvernosti. Keď sa podelí o svoje vnútorné pocity s partnerom, lepšie spoznáva svoje milujúce ja. (Mart'an prestáva hovoriť, aby opäť našiel sám seba. Má strach, aby ho priveľa dôvernosti nezbavilo identity.)

Nie je ťažké pochopiť, prečo majú ľudia toľko ťažkostí vo vzťahoch. Hlavným dôvodom je skutočnosť, že si málo uvedomujeme naše rozdiely.

Pozor na draka

Pre ženy je životne dôležité pochopiť, že nemajú muža nútiť do rozhovoru, kým na to nie je pripravený. Raz som o tejto téme hovoril na seminári a jedna účastníčka - Američanka indiánskeho pôvodu sa mi zdôverila, že v jej kmeni staršie ženy pred sobášom poučia mladé nevesty, aby nezabúdali, že muž, keď je nahnevaný, nešťastný, alebo pod vplyvom stresu, uchýli sa do jaskyne. Bude to robiť čas od času a žena nemá jeho správanie brať osobne, lebo, ako mladuchu ubezpečovali staršie a skúsenejšie príslušníčky kmeňa, on sa vždy vráti. No najdôležitejšie na tom bolo, že mladú ženu varovali, aby nikdy nenasledovala svojho muža do jaskyne. Keby to urobila, spálil by ju drak, čo stráži vchod.

Nikdy nevstupujte do mužovej jaskyne, lebo vás spáli drak!

Veľa zbytočných konfliktov vzniklo práve preto, lebo žena nasledovala svojho muža do jaskyne. Ženy jednoducho nechápali, že muži naozaj potrebujú byť sami alebo aspoň mlčať, keď sú nahnevaní alebo nešťastní. Keď sa muž utiahne do jaskyne, žena jednoducho nechápe, čo sa deje. Úplne prirodzene sa snaží prinútiť ho rozprávať. Ak má muž nejaký problém, žena si myslí, že bude najlepšie, ak sa o ňom porozpráva.

Často sa sputuje: "Stalo sa niečo?" On odpovedá: "Nie." Lenže ona cíti, že čosi nie je v poriadku. Rozmýšľa, prečo pred ňou svoje pocity skrýva. Namiesto toho, aby ho nechala v jaskyni všetko premyslieť, nechtiac tento proces naruší ďalšou otázkou: "Viem, že ťa niečo trápí, o čo ide?"

Muž odpovie: "To nič nie je."

Žena sa nevzdáva: "Ako to, že nič? Niečo ťa trápí. Ako sa cítiš?"

Muž sa začne brániť: "Pozri, nič mi nie je. Daj mi pokoj!"

Žena sa doňho pustí: "Ako sa to ku mne správaš? Takto so mnou už nikdy nehovor! Ako mám vedieť, čo ťa trápí? Už ma nemáš rád. Stále ma len odmietaš."

V tej chvíli sa muž prestane ovládať a povie veci, ktoré neskôr oľutuje. Jeho drak vyjde von a začne na ženu chrliť oheň.

KEĎ MART'AN PREDSA PREHOVORÍ

Ženy sa popália nielen vtedy, keď nechtiac vyrušia muža z procesu rozmýšľania, ale aj keď si nesprávne vysvetlia jeho slová, ktoré obvykle signalizujú, že sa muž nachádza v jaskyni, alebo už do nej mieri. Keď sa žena spýta: "Čo sa deje?" Mart'an na to odpovie spravidla veľmi stručne: "Nič." alebo "Všetko je v poriadku."

Toto sú často jediné signály, podľa ktorých Venušanky zistia, že majú mužovi dať čas, aby sám spracoval svoje pocity. Namiesto toho aby muž povedal: "Som nahnevaný, potrebujem byť nejaký čas sám," jednoducho mlčí.

V nasledujúcej tabuľke uvádzame šesť najrozšírenejších stručných varovných signálov a nevhodných odpovedí na ne:

ŠEŠŤ NAJROZŠÍRENEJŠÍCH STRUČNÝCH VAROVNÝCH SIGNÁLOV

Keď sa žena spýta: "Čo sa deje?"

Muž odpovie: "Nič. Som v poriadku," alebo "Všetko je okej." A žena niekedy zareaguje: "Ale ja viem, že čosi nie je v poriadku. O čo ide?"

"Je mi fajn," alebo "Všetko je fajn." "Ale ja mám dojem, že ťa niečo trápi. Poďme sa porozprávať."
"To nič nie je." "Chcem ti pomôcť. Viem, že ťa niečo trápi. Čo sa stalo?"

"Dobre," alebo "Nič mi nie je." "Vieš to určite? Rada ti pomôžem."
"Nič zvláštne." "Ale niečo ťa trápi. Mali by sme sa porozprávať."
"To nie je problém." "Ale je to problém. Môžem ti pomôcť."

Keď muž vysloví jednu z uvedených stručných poznámok, znamená to, že túži po tichej účasti, alebo po priestore. Práve v takýchto chvíľach Venušanky zalistovali v Mart'ansko-venušanskom frazeologickom slovníku, aby sa vyhli zbytočným nedorozumeniam a panike. Bez slovníka by totiž zle pochopili význam týchto skrátených prejavov.

Ženy by mali vedieť, že keď muž povie: "Som v poriadku," je to len stručná verzia toho, čo mal na mysli: "Som v poriadku, lebo s týmto si viem poradiť sám. Nepotrebujem žiadnu pomoc. Prosím ťa, buď mi oporou a nerob si kvôli mne starosti. Ver mi, že sa s tým viem vysporiadať sám."

Bez tohto prekladu, keď muž povie: "Som v poriadku," žena má dojem, že svoje pocity alebo problémy popiera. V takej situácii sa mu snaží pomôcť, začne sa vypytovať alebo rozoberať, v čom je podľa nej problém. Reaguje tak preto, lebo nevie, že muž používa skrátenú reč. Nasledujú výňatky z frazeologického slovníka:

Mart'ansko-venušanský frazeologický slovník:

"Som v poriadku" v reči Venušaniek znamená: "Som v poriadku, poradím si sám. Ďakujem, pomoc nepotrebujem."

Keď muž povie "Som v poriadku," žena bez tohto prekladu počuje: "Nič mi nie je, lebo mi na ničom nezáleží," alebo "Vôbec nemám záujem deliť sa s tebou o svoje starosti. Neverím, že si tu len pre mňa."

"Je mi fajn" pre Venušanky znamená: "Je mi fajn, lebo sa úspešne vyrovnávam s problémom. Pomoc nepotrebujem. Keby som potreboval, poviem ti."

Keď muž povie "Je mi fajn," žena počuje: "Nezaujíma ma, čo sa stalo. Tento problém pre mňa nie je dôležitý. Aj keď teba možno trápi, mne je to jedno."

"To nič nie je" v preklade do venušančiny znamená: "Viem si poradiť so všetkým, čo ma trápi. Prosím ťa, prestaň sa ma vypytovať."

Keď muž povie: "To nič nie je," žena počuje: "Neviem, čo ma trápi. Potrebujem, aby si mi pomohla zistiť, čo sa so mnou deje." Vtedy žena skutočne začne klásť otázky, čím nahnevá muža, ktorý chce byť sám.

"To je v poriadku" preložené do jazyka Venušaniek znamená: "Toto je síce problém, ale ty za nič nemôžeš. Viem ho vyriešiť sám, ak ma nebudeš vyrušovať otázkami alebo návrhmi. Správaj sa, akoby sa nič nedialo a ja si so všetkým poradím sám."

Keď muž povie: "To je v poriadku," žena počuje: "Takto to má byť. Nič netreba meniť. Môžeš mi ubližovať a ja môžem ubližovať tebe," alebo "Tentoraz je to v poriadku, ale pamätaj si, že je to tvoja vina. Raz to môžeš urobiť, ale ak to zopakuješ, uvidíš."

"Nič zvláštne" v reči Venušaniek znamená: "Nič zvláštne sa nestalo, lebo si s tým viem poradiť. Prosím ťa, nemysli na to a už o tom nehovor. Zbytočne ma tým rozčuľuješ. Ja nesiem zodpovednosť za riešenie tohto problému. Som rád, že ho môžem riešiť."

Keď muž povie: "Nič zvláštne," žena počuje: "Robíš z komára somára. Všetko, čo sa týka teba, nie je dôležité. Nepreháňaj."

"To nie je problém" znamená v reči Venušaniek: "Viem si poradiť alebo vyriešiť tento problém. Veľmi ma poteší, ak to prijmeš ako darček odo mňa."

Keď muž povie: "To nie je problém," žena bez tohto prekladu počuje: "Toto predsa nie je nijaký problém. Prečo z toho robíš vedu a chceš odo mňa pomoc?" Žena potom zareaguje nevhodne a začne vysvetľovať, prečo to problém je.

Martánsko-venušanský frazeologický slovník ženám pomôže lepšie rozumieť stručným výrokom ich mužov. Niekedy totiž muž v skutočnosti hovorí opak toho, čo žena počuje.

ČO ROBIŤ, KEĎ MUŽ ODÍDE DO JASKYNE

Keď na seminároch vysvetľujem, ako je to s jaskyňami a drakmi, ženy chcú vedieť, čo majú robiť, kým ich muži sedia v jaskyni. V takom prípade vždy požiadam, aby odpovedali prítomní muži. Obvykle sa zhodujú v tom, že čím viac sa ženy snažia prinútiť ich k rozhovoru, tým dlhšie zotrávajú v jaskyni.

Často hovoria aj toto: "Ťažko sa mi vychádza z jaskyne, lebo moja žena sa na mňa hnevá, že som bol dlho preč." Ak muža obviníme z toho, že odišiel do jaskyne, bude sa tam vracat', aj keby nechcel.

Muž odchádza do jaskyne obvykle preto, lebo cíti krivdu, prípadne je pod vplyvom stresu alebo sa pokúša nejaký problém vyriešiť sám. Keby dostal podporu podľa predstáv ženy, malo by to presne opačný účinok. Existuje šesť spôsobov, ako podporiť muža, ktorý odišiel do jaskyne. (Ak ho žena podporí, skráti sa čas, ktorý potrebuje stráviť osamote).

Ako podporovať muža v jaskyni

1. Nedávajte najavo nesúhlas s jeho potrebou byť sám.
2. Nepokúšajte sa mu pomôcť pri riešení problému.
3. Nevypytujte sa na jeho pocity.
4. Nesedte pred vchodom do jaskyne a nečakajte, kedy vyjde von.
5. Netrápte sa kvôli nemu a neľutujte ho.
6. Venujte sa niečomu, čo vám robí radosť.

Ak sa potrebujete vyrozprávať, napíšte mu list, ktorý si prečíta, keď sa vráti; ak potrebujete spoločnosť, pohovorte si s priateľkou. Nedovoľte, aby partner bol jediný človek, ktorý vám prináša uspokojenie.

Muž chce, aby jeho Venušanka verila, že si vie poradiť s tým, čo ho práve trápi. Pre jeho česť, hrdosť a sebaúctu je nesmierne dôležité, aby uverila, že svoje problémy dokáže vyriešiť sám.

Pre ženu je veľmi ťažké netrápiť sa kvôli nemu. Je to totiž jeden zo spôsobov, ktorými žena prejavuje lásku a záujem. Z jej strany je to dôkaz lásky. Žena nepovažuje za správne byť šťastná, keď muž, ktorého ľúbi, má problémy. Ani on netúži, aby žena bola šťastná preto, lebo on má problémy, ale rozhodne chce, aby bola šťastná. Preňho to znamená o jeden problém menej. Navyše chce, aby bola šťastná aj preto, lebo práve vtedy cíti jej lásku. Keď je žena šťastná a spokojná, návrat z jaskyne je pre muža ľahší.

Muži naopak dávajú najavo lásku tým, že sa netrápia. Muž by argumentoval asi takto: "Ako sa môžem trápiť kvôli niekomu, koho zbožňujem a komu absolútne dôverujem?" Muži často podporujú jeden druhého výrokmi: "Neboj sa, ty to zvládneš," alebo "To je ich problém, nie tvoj," alebo "Určite to dokážeš." Muži si navzájom vyjadrujú podporu tým, že sa netrápia a svoje problémy skôr podceňujú.

Trvalo mi roky, kým som pochopil, že moja žena vlastne chce, aby som sa kvôli nej trápil, keď má starosti. Bez poznania našich rozdielnych potrieb by som zrejme znižoval význam jej problémov, a to by ju len väčšmi rozladilo.

Muž odchádza do jaskyne najmä preto, aby riešil nejaký problém. Ak je jeho partnerka v tom čase šťastná a nevyžaduje podporu, má o jeden problém menej. Keď má muž istotu, že je žena spokojná, môže všetku svoju energiu využiť na riešenie svojich problémov.

Čokoľvek ju rozptýli, alebo jej pomôže zlepšiť náladu, je užitočné aj preňho. Žena môže napríklad:

Čítať knihu
Zavolať priateľke a porozprávať sa s ňou.
Počúvať hudbu
Pracovať v záhrade
Písať denník
Cvičiť
Ísť na nákupy
Dať si urobiť masáž
Modliť sa alebo meditovať
Počúvať pásky so sebazdokonaľovacími programami
Ísť na prechádzku
Dať si bublinkový kúpeľ
Navštíviť terapeuta
Dať si niečo dobré pod zub
Pozerať video alebo televíziu

Mart'ania tiež odporúčali Venušankám, aby robili niečo, z čoho majú radosť. Venušanky sa však len ťažko zmierovali s predstavou, že by mali byť šťastné, keď je priateľ v núdzi, ale napokon našli spôsob. Vždy, keď ich najmilší Mart'an odišiel do jaskyne, vybrali sa na nákupy. Venušanky milujú nakupovanie. Aj moja žena Bonnie niekedy používa túto techniku. Keď vidí, že som sa utiahol do jaskyne, ide nakupovať. A ja nikdy nemám pocit, že sa musím ospravedlňovať za svoje mart'anské správanie. Keď sa moja žena vie o seba postarať, ja sa zase starám o seba a zaleziem do jaskyne. Ona vie, že sa vrátim a budem ju ešte väčšmi ľúbiť. Moja manželka vie, že keď som v jaskyni, nie je vhodný čas na rozhory. Až keď sa o ňu zase začnem zaujímať, vie, že sa môžeme rozprávať. Niekedy len tak mimochodom povie: "Ak budeš mať chuť sa porozprávať, rada by som s tebou strávila nejaký čas. Dáš mi vedieť, kedy to bude?" Takýmto nenásilným spôsobom skúma terén bez toho, aby žiadala priveľa.

AKO MART'ANOVI VYJADRIŤ PODPORU

Muži potrebujú dôveru, aj keď práve nie sú v jaskyni. Nemajú radi nevyžiadané rady alebo prejavy účasti. Stále si totiž niečo dokazujú. Najväčším úspechom pre muža je schopnosť poradiť si bez pomoci ostatných. (Zatiaľ čo žena považuje pomoc za najväčší dôkaz spoľahlivého vzťahu.) Muž cíti podporu ženy, ak mu ju vyjadruje asi takto: "Verím, že si vieš poradiť, pokiaľ sám priamo nepožičáš o pomoc."

Pre ženu je spočiatku veľmi ťažké takto podporiť muža. Mnohé ženy majú pocit, že vo vzťahu dosiahnu, čo chcú, len ak budú kritizovať muža za chyby a ponúkať mu rady, o ktoré nestojí. Ak žena nemala v detstve vzor v matke, ktorá vedela, ako prijímať podporu od muža, v dospelosti jej ani na um nezíde, že od muža dostane viac, ak ho priamo požičá o podporu - samozrejme bez kritizovania a zbytočných rád. Navyše, ak sa žene mužovo správanie nepáči, môže mu to jednoducho priamo povedať, ale nemusí jeho správanie odsudzovať ako zlé či nesprávne.

Ako muža kritizovať a dávať mu rady

Ženy často nechápu, že kritikou a nevyžiadateľnými radami mužov odrádzajú a nevedia, ako od nich získať, čo potrebujú. Nancy bola vo svojich vzťahoch frustrovaná. Povedala mi: "Stále neviem, ako muža kritizovať alebo mu poradiť. Čo keď sa pri stole nevhodne správa, alebo sa hrozne oblieka? Čo keď je to fajn chlap, ale vidím, že zo seba robí somára a spôsobuje mu to problémy vo vzťahoch? Čo mám v takom prípade robiť? Nech mu to poviem akokoľvek, vždy sa bráni, alebo ma jednoducho ignoruje."

Odpoveď na jej otázky je jasná - nikdy nekritizovať a neradiť, ak o to sám nepožičá. Namiesto toho by mu mala prejsť láskyplné uznanie. Presne to totiž potrebuje, nie

prednášky. Len čo muž začne vnímať, že ho žena prijíma takého, aký je, bude zvedavý aj na jej názor. No ak vycíti, že žena chce, aby sa zmenil, nepožiadajú ju o radu a nebudú ho zaujímať jej návrhy. Muž musí mať - najmä v intímnych vzťahoch - pocit bezpečia, kým sa otvorí a požiada o radu.

Žena, ktorá verí, že pri troche trpezlivosti sa jej partner zmení k lepšiemu, ale nedostáva od neho, čo chce alebo potrebuje, môže a dokonca musí hovoriť o svojich pocitoch a požiadavkách (musí sa však vyhnúť kritike a radám). Toto umenie si vyžaduje záujem a tvorivosť. Toto sú štyri možné prístupy:

1. Žena môže mužovi povedať, že sa jej nepáči jeho štýl obliekania, ale nemusí mu pritom držať kázeň o tom, ako sa má obliekať. Môže mužovi pri obliekaní mimochodom povedať: "Tá košeľa sa mi na tebe nepáči. Nevezmeš si dnes večer inú?" Ak ho poznámka nahnevá, mala by to rešpektovať a ospra vedlniť sa. Napríklad: "Prepáč, nechcela som ťa poučať, ako sa máš obliekať."

2. Ak je taký citlivý - a niektorí muži sú - žena sa môže k téme vrátiť pri inej príležitosti. Môže povedať: "Pamätáš si modrú košeľu, čo vždy nosíš k zeleným nohaviciam? Tá kombinácia sa mi nepáči. Skús si k nej dať sivé nohavice, dobre?"

3. Žena sa môže priamo spýtať: "Nemohli by sme spolu ísť na nákupy? Rada by som ti vybrala nejaký oblek." Ak muž odmietne, žena si môže byť istá, že nestojí o jej starostlivosť. V prípade, že súhlasí, žena by mu nemala príliš radiť. Na to sú muži citliví.

4. Žena môže povedať: "Chcem sa s tebou o niečom porozprávať, ale neviem, ako na to. (Krátka odmlka.) Nechcem sa ťa dotknúť, ale na druhej strane cítim, že to musím povedať. Skús ma vypočuť a potom mi navrhní lepší spôsob, dobre?" Muž sa pripraví na šok a potom s úľavou zistí, že to nie je niečo životne dôležité.

Pozrime sa spolu bližšie na ďalší príklad. Ak sa jej nepáči jeho správanie pri stole a sú spolu sami, môže mu povedať (bez prísneho pohľadu): "Mohol by si použiť príbor?" alebo "Mohol by si piť z pohára?" No ak sú v spoločnosti, múdrejšie je nepovedať a nevšimáť si nič. O pár dní neskôr môže žena poznamenať: "Mohol by si pred deťmi jesť príborom?" alebo "Neznášam, keď ješ rukami. Vieš, potrpím si na také maličkosti. Keď budeme spolu, mohol by si jesť príborom?"

Ak vás mužovo správanie uvádza do rozpakov, počkajte, kým budete spolu sami a povedzte mu o svojich pocitoch. Nehovorte mu, ako sa "má správať", alebo že sa správa nevhodne; úprimne mu vyložte svoje pocity a buďte pritom milá a stručná. Môžete povedať: "Minule na večierku sa mi nepáčilo, aký si bol hlučný. Mohol by si sa nabudúce správať tichšie?" Ak sa nahnevá a dá najavo, že sa mu vaša poznámka nepáčila, jednoducho sa za kritiku ospravedlňte.

Ako poskytovať negatívnu spätnú väzbu a žiadať o podporu sa dozvieme v 9. a v 12. kapitole. V nasledujúcej kapitole budeme uvažovať, kedy je na takéto rozhovory najvhodnejší čas.

Kedy muž nepotrebuje pomoc

Muž má niekedy pocit, že ho žena zahŕňa prehnanou starostlivosťou, keď ho utešuje alebo sa mu snaží pomôcť pri riešení problémov. Má dojem, že žena neverí, že svoje problémy dokáže vyriešiť sám. Zdá sa mu, že ho žena kontroluje ako malé dieťa, alebo si myslí, že sa ho žena pokúša zmeniť.

To samozrejme neznamená, že muž nepotrebuje starostlivú lásku. Ženy si musia uvedomiť, že mužovi pri riešení problémov len pomôžu, ak sa zdržia a neponúknu mu radu, o ktorú nežiadal. Muž síce potrebuje ženinu láskyplnú podporu, ale inú, než si ona predstavuje. Preňho je dôležité, aby sa ho žena nepokúšala opravovať alebo zlepšovať. Rada je vhodná len vtedy, ak o ňu sám požiada.

Muž vyhľadá radu či pomoc, až keď urobil všetko, čo mohol sám. Ak sa mu núka priveľa pomoci, alebo ak pomoc príde predčasne, stráca pocit moci a sily. Stáva sa lenivým alebo

neistým. Muži sa navzájom inštinktívne podporujú práve tým, že si neposkytujú rady ani pomoc, kým o ňu niekto priamo nepožiada.

Keď muž rieši problémy, musí prejsť kus cesty sám, až potom, ak potrebuje pomoc, môže o ňu požiadať bez toho, aby utrpela jeho sila, moc a dôstojnosť. Ak ponúknete mužovi pomoc v nesprávnej chvíli, môže to považovať za urážku.

Keď muž porcuje pečeného moriaka na Deň vďakyvzdania a jeho partnerka mu neprestajne radí, ako a čo má krájať, má pocit, že mu žena nedôveruje. Začne vzdorovať a je odhodlaný urobiť všetko po svojom. No na druhej strane, ak muž ponúkne žene pomoc pri krájaní, žena to považuje za prejav lásky a starostlivosti.

Keď žena navrhne, aby dbal na rady odborníka, muž sa obvykle urazí. Spomínam si na jednu ženu, ktorá sa ma pýtala, prečo sa na ňu manžel nahneval. Vysvetlila mi, že sa ho pred milovaním opýtala, či si prečítal poznámky k magnetofónovej nahrávke môjho seminára o tajomstve dobrého sexu. Vôbec si neuvedomila, že svojho muža hlboko urazila. Moja prednáška sa mu síce páčila, ale rozhodne nechcel, aby mu manželka pripomínala, že má dodržiavať moje pokyny. Chcel, aby mu verila, že aj bez toho vie, čo má robiť.

Muži potrebujú dôveru a ženy záujem. Keď muž osloví ženu: "Čo sa deje, zlatko?" s ustarosteným výrazom na tvári, je to pre ňu dôkaz, že mu na nej záleží. Keď však to isté povie žena mužovi, môže sa stať, že sa urazí alebo odvráti. Má totiž dojem, že žena neverí v jeho schopnosť so všetkým si poradiť.

Muž totiž nevie rozlišovať medzi účasťou a súcitom. Neznáša, keď ho niekto ľutuje. Žena povie napríklad: "Prepáč, že som ti ublížila," ale on odpovie: "Nič sa nestalo," a odmietne jej podporu. Ona však veľmi rada počuje: "Prepáč, že som ti ublížil." Pre ženu je to dôkaz, že mu na nej skutočne záleží. Muži sa musia naučiť prejavovať záujem a ženy dôveru.

Muž nevie rozlišovať medzi účasťou a súcitom.

Neznáša, keď ho niekto ľutuje.

Priveľa záujmu škodí

Keď som sa oženil s Bonnie, večer pred mojím odchodom na víkendový seminár mala vo zvyku sa spýtať, o koľkej ráno vstávam. Potom sa spýtala, kedy mi letí lietadlo. Chvíľu v duchu rákala a vzápätí ma upozornila, že nestihnem lietadlo. Zakaždým si myslela, že tým prejavuje záujem o mňa, ale ja som to tak nevnímal. Urážalo ma to. Štrnásť rokov som cestoval po svete na rôzne kurzy a nikdy som nezmeškal lietadlo.

Aj ráno mi kládla všelijaké otázky, napríklad: "Máš letenku? Nezabudol si peňaženku? Máš dosť peňazí? Vzal si si ponožky? Vieš, kde budeš bývať?" Myslela si, že mi dáva najavo lásku, ale ja som mal pocit, že mi neverí a bol som podráždený. Napokon som jej povedal, že naozaj oceňujem jej láskyplné úmysly, ale že sa mi nepáči, keď sa o mňa stará priveľmi.

Zdôveril som sa jej, že jediný spôsob, akým mi môže dať najavo svoju lásku a starostlivosť je milovať ma a dôverovať mi bez výhrad. Povedal som: "Ak zmeškám lietadlo, nehovor mi: 'Ja som ti to vravela.' Ver mi, že sa poučím z vlastnej chyby a nabudúce si dám pozor. Ak si zabudnem zubnú kefku alebo holenie, nechaj ma, aby som si poradil. A nespomínaj to, keď ti zavolám." Keď Bonnie pochopila, že potrebujem niečo iné ako ona, ľahšie mi vyšla v ústrety.

O jednom úspechu

Raz som cestoval do Švédska na seminár. Z New Yorku som zavolať Bonnie do Kalifornie a oznámil jej, že som si doma zabudol pas. Zareagovala fantasticky. Vôbec ma nezačala poučať, že mám byť zodpovednejší. Len sa zasmiala a povedala: "Bože, John, ďalšie dobrodružstvo. Čo budeš robiť?"

Poprosil som ju, aby mi faxom poslala pas na švédsky konzulát a problém bol vyriešený. Bonnie veľmi ochotne spolupracovala. Ani raz nepodľahla pokušeniu a nepovedala, že som sa mal lepšie pripraviť. Dokonca bola na mňa hrdá, že som tak rýchlo našiel riešenie problému.

DROBNÉ ZMENY

Jedného dňa som si všimol, že keď ma deti o niečo požiadajú, vždy poviem "to nie je problém." Bol to môj spôsob, ako povedať, že to urobím rád. Moja nevlastná dcéra Júlie sa ma raz opýtala: "Prečo stále hovoríš ,to nie je problém'?" V tej chvíli som jej nevedel odpovedať. No po chvíli som si uvedomil, že to bol iba jeden z mnohých hlboko zakorenených mart'anských zvykov. Odvtedy som začal hovoriť "veľmi rád to urobím". Lepšie to vystihovalo, čo som chcel povedať a ušiam mojej dcéry Venušanky to rozhodne znelo príjemnejšie.

Tento príklad ilustruje, ako možno vzťahy obohacovať. Drobné zmeny môžeme urobiť aj bez toho, aby sme obetovali svoju dôstojnosť. V tom bolo tajomstvo úspechu Mart'anov i Venušaniek. Dávali si pozor, aby sa nespreneverili svojej povahe, ale boli ochotní robiť vo vzájomnej interakcii malé zmeny. Zistili, že vytváraním alebo zmenou niektorých jednoduchých fráz môžu svoje vzťahy zlepšiť.

Z toho vyplýva, že ak chceme obohatiť naše vzťahy, musíme urobiť niektoré drobné zmeny. Veľké zmeny totiž vyžadujú, aby sme do určitej miery potláčali svoje ja, a to nie je dobré.

Keď muž odchádza do jaskyne a vopred svoju ženu ubezpečí, aby sa nestrachovala, je to malá zmena, kvôli ktorej nemusí potláčať svoju mužskú podstatu. Aby túto zmenu urobil, musí si však uvedomiť, že ženy potrebujú zabezpečenie, aby sa menej trápili. Ak muž nechápe rozdiely medzi mužmi a ženami, nerozumie, prečo jeho náhle odmlčanie ženu znepokojuje. Situáciu však môže napraviť, ak žene poskytne zabezpečenie.

"Na druhej strane, ak si muž neuvedomuje svoju odlišnosť a žena zle znáša jeho potrebu odísť do jaskyne, môže sa jaskyne vzdať, aby jej vyhovel. Tým sa však dopúšťa vážneho omylu. Ak sa vzdá jaskyne (a poprie tým svoje ja), začne byť podráždený, prehnane citlivý, pasívny, zlý, slabý a večne sa bráni. A aby to bolo ešte komplikovanejšie, vôbec neruší, prečo je taký nepríjemný.

Keď sa žena trápi kvôli jeho odchodu do jaskyne, muž by sa nemal vzdať jaskyne, ale namiesto toho urobiť drobné zmeny, ktoré problém zmiernia. Nemusí potláčať svoje skutočné potreby alebo poprieť svoju mužskú povahu.

AKO VYJADRÍŤ PODPORU VENUŠANKE

Ako som už uviedol, keď muž odchádza do jaskyne, alebo sa odmlčí, akoby hovoril: "Potrebujem čas na rozmýšľanie. Prosím ťa, prestaň sa so mnou rozprávať. Vrátim sa." Vôbec si pritom neuvedomuje, že žena počuje: "Neľúbim ťa, nevládzem ťa počúvať, odchádzam a nikdy sa už nevrátim!" Ak muž chce, aby žena dostala jeho odkaz v správnej podobe, stačí, keď sa naučí povedať dve magické slová: "Vrátim sa."

Keď sa muž začne odľahovať, žena ocení, ak povie nahlas: "Potrebujem čas na rozmýšľanie. Vrátim sa," alebo "Potrebujem byť nejaký čas sám. Vrátim sa." Je to až neuveriteľné, ako slová "vrátim sa" zmenia význam celého odkazu.

Ženy takéto zabezpečenie ocenia. Ak to muž pochopí, nezabudne ho poskytnúť.

Ak mala žena v detstve pocit, že ju otec opustil alebo odmietol, alebo ak jej matka mala pocit, že ju manžel odmieta, sklon k takýmto pocitom pretrvá aj v dospelosti. Preto by jej partner nikdy nemal vyčítať, že potrebuje zabezpečenie. Rovnako ani mužovi nemožno vyčítať jeho potrebu občas sa utiahnuť do jaskyne.

Žene netreba vyčítať, že potrebuje od muža zabezpečenie, rovnako ani mužovi netreba vyčítať, že sa potrebuje utiahnuť.

Ak je žena menej poznačená svojou minulosťou a chápe mužovu potrebu stráviť určitý čas v jaskyni, jeho zabezpečenie je pre ňu menej dôležité.

Spomínam si, ako som o tom hovoril na jednom seminári a poslucháčka sa ma spýtala: "Som veľmi citlivá na mužovo mlčanie. Ale ako dieťa som nikdy nemala pocit odmietnutia. Ani moja matka. Aj keď sa rozviedli, urobili to veľmi láskyplne."

Potom sa zasmiala, lebo si uvedomila, čo práve povedala. Vzápätí začala plakať. Samozrejme, že jej matka mala pocit odmietnutia. Aj ona ho mala. Jej rodičia sa rozviedli. A podobne ako rodičia, aj ona ich skutočné pocity popierala.

Dnes, v čase zvýšenej rozvodovosti, je nesmierne dôležité, aby muži ženám poskytli ubezpečenie. Muži môžu ženám prejavovať svoju podporu malými zmenami. To isté však platí aj pre ženy.

AKO KOMUNIKOVAŤ BEZ OBVIŇOVANIA

Muž má často pocit, že ho žena obviňuje alebo naňho útočí, najmä vtedy, keď je nespokojná a hovorí o svojich problémoch. Neuvedomuje si naše rozdiely a preto nevie pohotovo reagovať na jej potrebu rozprávať o všetkých svojich pocitoch.

Muž nesprávne predpokladá, že mu žena rozpráva o svojich pocitoch, lebo si myslí, že on je za ne nejakým spôsobom zodpovedný, či dokonca vinný. Keďže je nespokojná a hovorí o tom s ním, muž automaticky predpokladá, že dôvodom jej nespokojnosti je práve on. Keď sa žena sťažuje, muž počuje výčitky. Mnohí muži totiž nechápu (venušanskú) potrebu podeliť sa o pocity s milovanou osobou.

Ak si žena uvedomí naše rozdiely, môže sa naučiť vyjadrovať svoje pocity tak, aby to nepôsobilo ako výčitka. Keď žena hovorí o svojich pocitoch a chce muža ubezpečiť, že ho z ničoho neobviňuje, mala by po niekoľkých minútach urobiť prestávku a povedať mužovi, ako veľmi si váži, že ju počúva.

Môže použiť takéto ubezpečenie:

- "Som veľmi rada, že o tom môžem hovoriť."
- "Keď o tom hovorím, hneď sa cítim lepšie."
- "Uľaví sa mi, keď sa môžem vyrozprávať."
- "Som rada, že sa môžem sťažovať. Hneď mi je lepšie."
- "Už sa cítim lepšie, keď sme sa o tom porozprávali. Ďakujem."

Takáto jednoduchá zmena urobí veľa. Podobne môže žena, keď opisuje svoje problémy, poskytnúť podporu mužovi tým, že ocení všetko, čo pre ňu urobil, aby jej uľahčil a spríjemnil život. Napríklad, ak sa mužovi sťažuje kvôli práci, môže poznamenať, aké je príjemné každý deň sa vracieť k nemu domov; ak sa sťažnosť týka domácnosti, môže spomenúť, ako ju potešil, že opravil plot; ak ide o financie, môže oceniť jeho prácu; ak sa sťažuje na ťažký rodičovský údel, môže povedať, že je mužovi vdáčna za pomoc.

Podel'te sa o zodpovednosť.

Dobrá komunikácia si vyžaduje účasť oboch strán. Muž by mal mať na pamäti, že keď sa žena sťažuje, neznamená to, že ho z niečoho obviňuje, iba ventiluje svoje problémy. Žena by zase nemala zabúdať mužovi dať najavo, že jej sťažnosti nie sú namierené proti nemu.

Napríklad moja žena pred chvíľkou vošla a spýtala sa ma, ako mi ide táto kapitola. Odpovedal som: "Už som skoro hotový. Ako si sa dnes mala?"

Bonnie odvetila: "Stále je toľko práce, už sa skoro nevidíme." Kedysi by som sa začal brániť a potom by som jej pripomenul, ako často sme spolu, alebo by som začal hovoriť o termíne odovzdania rukopisu. Určite by to medzi nami vyvolalo napätie.

Dnes, keď už viem o našich rozdieloch, som však pochopil, že Bonnie potrebuje ubezpečenie a pochopenie, nie obhajovanie a vysvetľovanie. Preto som prehodil: "Máš pravdu, mali sme naozaj veľa práce. Pod' si ku mne sadnúť, nech si ťa trochu pritúlím. Mali sme ťažký deň."

Bonnie na to povedala: "Je mi s tebou dobre." Toto ocenenie som potreboval, aby som jej mohol byť väčšmi k dispozícii. Potom sa ešte chvíľu sťažovala, že má za sebou zlý deň a cíti sa unavená. O pár minút stíchla. Ponúkol som sa, že dievča, čo nám strážilo deti, odveziem domov, aby si Bonnie pred večerou oddýchla.

Moja žena zareagovala: "Naozaj ju odvezieš? To je úžasné. Ďakujem!" Zase mi dala najavo, ako oceňuje, čo pre ňu robím. Potreboval som to, aby som sa cítil ako úspešný partner, aj keď bola unavená.

Ženy nemyslia na prejavy ocenenia a uznania, lebo predpokladajú, že muži vedia, ako veľmi ženy oceňujú, keď ich počúvajú. Lenže muži to nevedia. Keď žena hovorí o svojich problémoch, muž potrebuje, aby ho ubezpečila, že ho ešte ľúbi a oceňuje, čo pre ňu robí.

Ak muž nemôže problémy riešiť, rozčuľujú ho. Keď mu žena prejaví uznanie, uvedomí si, že jej pomáha aj tým, že ju počúva.

Ak chce žena partnera podporiť, nemusí potláčať svoje pocity, ba ani ich meniť. No musí sa naučiť, ako ich vyjadrovať tak, aby muž nemal dojem, že naňho útočí, odsudzuje ho alebo obviňuje. Aj v tomto prípade platí, že malé zmeny dokážu veľa.

Čarovné slová podpory

Ak chcete podporiť muža, stačí povedať: "To nie je tvoja chyba." Keď žena hovorí o svojich problémoch, môže občas prerušiť tok sťažností a povzbudiť muža: "Naozaj si vážim, že ma počúvaš. Možno si myslíš, že zo všetkého viním teba, ale to je iba dojem. Vôbec to nie je tvoja chyba."

Žena sa môže naučiť citlivo reagovať na svojho poslucháča, ak pochopí jeho sklon k pocitom neúspechu, keď počuje o viacerých problémoch naraz.

Nedávno mi zavolala moja sestra a rozprávala mi o nepríjemnom zážitku. Keď som ju počúval, pripomínal som si, že sestra odo mňa nechce počuť riešenie problému, ale potrebuje moju podporu. Potrebuje, aby ju niekto vypočul. Po desiatich minútach počúvania, keď som sa občas ozval: "aha" a "vážne", alebo len "hmmm", mi sestra povedala: "Ďakujem, John. Cítim sa oveľa lepšie."

Bolo oveľa ľahšie počúvať sestru, lebo som vedel, že neobviňuje mňa. Na vine bol niekto iný. Ťažšie je počúvať manželku, keď je nešťastná, lebo vtedy mám pocit, že ma obviňuje. No keď ma povzbudí a vyjadrí mi svoje uznanie, hneď je zo mňa dobrý poslucháč.

Čo robiť, keď máte chuť obviňovať partnera

Povzbudzovanie muža, ubezpečovanie, že to nie je jeho chyba však funguje len vtedy, ak žena skutočne neobviňuje, neprejavuje nesúhlas, ani nekritizuje. Ak útočí, mala by o svojich pocitoch hovoriť s niekým iným. Mala by počkať, kým zase nadobudne stratenú rovnováhu a až potom osloviť partnera. So svojimi negatívnymi pocitmi by sa mala zdôveriť niekomu, na koho sa nehnevá, kto jej poskytne podporu, ktorú potrebuje. Neskôr, keď je láskyplnejšie naladená a ochotná odpúšťať, môže sa zdôveriť aj partnerovi. V 11. kapitole sa podrobne venujem práve komunikácii nepríjemných pocitov.

Ako počúvať bez obviňovania

Muž žene často vyčíta, že ho obviňuje, zatiaľ čo ona úplne nevinne rozpráva o svojich problémoch. Takéto blokovanie komunikácie pôsobí na vzťah deštruktívne.

Predstavte si ženu, ako hovorí: "Stále iba robíme, robíme a robíme. Už sa nevieme ani zabávať. Si hrozne vážny." Nie je ťažké pochopiť, že muž môže mať pocit, že ho partnerka obviňuje.

Aj keď má takýto pocit, navrhujem, aby jej to neodplácal a nepovedal: "Mám pocit, že ma obviňuješ."

Radšej nech povie: "Keď vravíš, že som vážny, ťažko sa to počúva. Chceš povedať, že mojou vinou sa už nevieme zabávať?"

Alebo môže povedať: "Keď vravíš, že som vážny a nevieme sa zabávať, bolí ma to. Chceš povedať, že je to moja chyba?"

Komunikáciu môže uľahčiť aj tým, že poskytne žene možnosť úniku, môže povedať napríklad: "Mám dojem, že mi dávaš za vinu, že toľko pracujeme. Je to tak?"

Alebo povie: "Keď hovoríš, že sa už nevieme zabávať a ja som príliš vážny, mám dojem, že z toho obviňuješ mňa. Naozaj si to myslíš?"

Všetky uvedené odpovede sú zdvorilé a dávajú žene možnosť oslobodiť muža od pocitov viny. Keď povie: "Ale nie, ja predsa nehovorím, že je to tvoja vina," mužovi sa pravdepodobne trochu uľaví.

Ďalší prístup, ktorý pokladám za užitočný, je zapamätať si, že žena má právo na zlú náladu a keď zo seba dostane všetky nepríjemnosti, cíti sa oveľa lepšie. Keď si to uvedomím, dokážem sa uvoľniť a počúvať bez toho, aby som jej slová vzťahoval na seba, čo žena vždy ocení, keď sa potrebuje postávať. Aj keby ma spočiatku obviňovala, nebude na tom nástožiť.

Umenie počúvať.

Len čo sa muž naučí správne počúvať a interpretovať ženine pocity, komunikácia sa podstatne zlepší. Ako každé umenie, aj umenie počúvať si vyžaduje prax. Vždy keď prídem domov, vyhládam Bonnie a spýtam sa, aký mala deň - zdokonaľujem sa v umení počúvať.

Ak je nespokojná, alebo mala zlý deň, spočiatku mám pocit, že ma obviňuje a pokladá ma za zodpovedného. Pre mňa je najťažšie nebrať to osobne, nepripustiť nesprávne pochopenie jej slov. Stále si opakujem, že hovoríme rôznymi jazykmi. Keď sa však spýtam: "A čo sa ešte stalo?" zistím, že ju trápia mnohé ďalšie veci. Postupne prichádzam na to, že nie som zodpovedný za jej nespokojnosť. Po chvíli, keď mi začne prejavovať uznanie za to, že ju počúvam, aj keby som bol čiastočne zodpovedný za jej nespokojnosť, moja žena mi začne dávať najavo vďačnosť a lásku.

Vedieť počúvať je pre muža síce veľmi dôležité, ale niekedy sa stane, že je sám natoľko precitlivý a podráždený, že nepochopí správne význam ženiných slov. V takých situáciách by sa nemal o počúvanie ani pokúšať. Namiesto toho môže láskavo povedať: "Teraz nie som práve najlepšie naladený. Porozprávame sa neskôr."

Kým žena nezačne rozprávať, muž si niekedy ani neuvedomuje, že nemôže počúvať. Ak ho počúvanie veľmi frustruje, nemal by sa premáhať - nálada by sa mu ďalej zhoršovala a nepomohlo by to ani jemu ani partnerke. Radšej nech povie: "Rád by som si vypočul, čo hovoríš, ale práve teraz mi to akosi nejde. Asi potrebujem čas, aby som porozmýšľal o tom, čo si práve povedala."

Odkedy sme sa s Bonnie naučili komunikovať spôsobom, ktorý rešpektuje naše rozdiely a potreby, žije sa nám v manželstve oveľa ľahšie. Podobnú premenu som sledoval u tisícov jedincov i dvojíc. Vzťahom prospieva, keď sa v komunikácii odráža vzájomné uznanie a rešpektujú sa vrodene ľudské potreby.

Keď sa vo vašom živote vyskytnú nedorozumenia, spomeňte si, že hovoríme inými jazykmi a trpezlivo si preložte partnerove slová do svojej reči, aby ste pochopili ich pravý význam. Chce to síce prax, ale napokon zistíte, že vaša snaha nebola zbytočná.

kapitola 6

MUŽI SÚ AKO Z GUMY

Muži sú ako z gumy. Môžu sa odtiahnuť, ale iba do určitej vzdialenosti a potom sa zase vracajú späť. Toto prirovnanie dokonale vystihuje mužský cyklus približovania, odtahovania a opätovného približovania.

Ženy bývajú prekvapené, keď zistia, že aj vtedy, keď muž ľúbi ženu, potrebuje sa od nej v pravidelných intervaloch odtiahnuť, aby sa neskôr zase priblížil. Muži inštinktívne pociťujú nutkanie na čas sa odtiahnuť. Nie je to ich rozhodnutie ani voľba. Jednoducho k tomu dôjde. Ani on, ani ona za to nemôžu. Ide o prirodzený cyklus.

Ženy si mužovo odtiahnutie obvykle nesprávne vysvetľujú, lebo ženy sa odtahujú z iných príčin. Žena sa odtiahne, keď si myslí, že ju muž nechápe; keď jej ublížil a ona má strach, že sa to zopakuje, alebo keď sa muž zachoval nesprávne a sklamal ju.

Pravdaže aj muž sa môže odtiahnuť z rovnakých dôvodov, ale odtiahne sa aj vtedy, keď žena nič zlého neurobila. Môže ju ľúbiť a dôverovať jej, ale zrazu sa od nej začne odťahovať. Ako keby ste natiahli gumičku, muž sa odtiahne len do určitej vzdialenosti a potom sa sám od seba vráti.

Muž sa odťahuje najmä preto, aby uspokojil svoju potrebu nezávislosti alebo autonómie. Keď sa odtiahne do určitej vzdialenosti, rýchlo sa vracia späť, lebo po úplnom odlúčení od ženy zrazu pocíti potrebu lásky a dôvernej blízkosti. Automaticky bude väčšmi motivovaný lásku dávať a prijímať. Keď sa muž opäť priblíži k partnerke, nadviaže na vzťah v tom stupni dôvernosti, v ktorom ho na čas opustil. Nepotrebuje nijaké "zahrievacie" obdobie.

ČO BY MALA KAŽDÁ ŽENA VEDIET O MUŽOCH

Mužský cyklus dôvernosti môže vzťah obohacovať, ak ho žena správne pochopí, ale v prípade nepochopenia vytvára zbytočné problémy. Pozrime sa na jeden príklad:

Maggie bola nešťastná, vystrašená a zmätená. Ona a jej priateľ Jeff spolu chodili šesť mesiacov. Prežívali romantický vzťah. No potom, zdanlivo bez príčiny, sa Jeff začal citovo vzdalovať. Maggie nechápala, prečo sa zrazu odtiahol. Povedala mi: "Do istej chvíle bol veľmi pozorný, no zrazu z ničoho nič so mnou nechcel ani rozprávať. Robila som, čo som mohla, aby sa vrátil, ale situácia sa len zhoršila. Pripadal mi taký vzdialený. Neviem, čo som urobila zle. Som naozaj taká nemožná?"

Keď sa Jeff odtiahol, Maggie to brala osobne. To je najčastejšia reakcia. Myslela si, že urobila niečo zle a obviňovala seba. Chcela všetko zase "napraviť", ale čím viac sa usilovala k Jeffovi priblížiť, tým viac sa odťahoval.

Maggie absolvovala môj seminár a veľmi sa jej uľavilo. Jej úzkosť a zmätok sa hneď stratili. No čo je najdôležitejšie, prestala obviňovať seba. Uvedomila si, že keď sa Jeff odtiahol, nebola to jej chyba. Navyše sa dozvedela, prečo sa jej priateľ vzdialil, a ako sa s týmto problémom vysporiadať. O niekoľko mesiacov mi Jeff na inom seminári ďakoval za to, čo sa Maggie naučila. Povedal, že sa zasnúbili a onedlho sa budú brať. Maggie objavila tajomstvo, ktoré pozná len málo žien.

Maggie si uvedomila, že keď sa pokúšala k Jeffovi priblížiť, kým on sa odťahoval, bránila mu úplne sa odtiahnuť a opäť priblížiť. Tým, že za ním bežala, nedovolila mu pocítiť, že ju potrebuje a chce byť s ňou. Pochopila, že túto chybu robila vo všetkých predchádzajúcich vzťahoch. Nechtiac sa stavala do cesty dôležitému procesu. Snažila sa udržiavať dôvernú blízkosť, ale v skutočnosti jej bránila.

Ako u muža dochádza k náhlejšej premene

Ak muž nemá príležitosť sa odtiahnuť, nikdy nezistí, ako veľmi túži po blízkosti. Ženy si musia uvedomiť, že ak budú nástojit' na nepretržitej dôvernej blízkosti alebo "behať" za partnerom, keď sa odťahuje, takmer vždy dosiahnu len to, že sa bude snažiť uniknúť a vzdialiť. Nikdy nebude mať možnosť precítiť svoju vášnivú túžbu po láske.

Na seminároch zvyknem tento jav nazývať "gumičkovým efektom." Predstavte si, že držíte v ruke gumičku. Začnete ju ňahovať doprava. Gumička, ktorú používam, sa natiahne o desať centimetrov. Ďalej sa natiahnuť nedá, môže sa len vrátiť do pôvodného stavu. A keď sa vráti, je opäť pružná a pevná.

Podobne aj muž, keď sa odtiahne do určitej vzdialenosti, vracia sa naspäť mocnejší a pružnejší. Len čo dôjde po určitú hranicu, dochádza uňho k premene. Mení sa jeho celkový postoj. Muž, ktorému zdanlivo nezáležalo na partnerke, nezaujímal sa o ňu (kým sa odťahoval), odrazu nemôže bez nej žiť. Opäť zatúži po dôvernej blízkosti. Vrátila sa mu sila, lebo sa v ňom opäť prebudila túžba milovať a byť milovaný.

Žena takémuto správaniu nerozumie, lebo z vlastných skúseností vie, že ak sa odtiahne, potrebuje nejaký čas, aby partnera znovu spoznala. Ak nepochopí, že muži sú v tomto iní, môže sa stať, že partnerovej náhlejšej túžbe po priblížení neuverí a odstrčí ho.

Tento rozdiel by mali pochopiť aj muži. Keď sa muž náhle vráti späť, žena obvykle potrebuje čas a trochu sa pohovárať, aby mohla nadviazať na to, čo bolo. Tento prechod môže byť plynulejší, ak muž pochopí, prečo žena potrebuje čas, aby sa dostala na rovnaký stupeň dôvernosti - najmä, ak sa jej jeho odtiahnutie dotklo. Muž, ktorý nechápe tento rozdiel, býva netrpezlivý, lebo chce nadviazať na rovnaký stupeň dôvernosti, ako pred svojím odtiahnutím, ale žena nie.

Prečo sa muži odťahujú

Keď muži uspokojia svoju potrebu intímnej blízkosti, začnú pociťovať potrebu autonómie a nezávislosti. Keď sa muž začne odťahovať, žena automaticky prepadne panike. Neuvedomuje si, že keď muž uspokojí svoju potrebu autonómie, zrazu opäť zatúži po dôvernej blízkosti. U muža sa automaticky strieda potreba autonómie s potrebou dôvernej blízkosti.

Na začiatku vzťahu bol Jeff plný sily a túžby. Chcel Maggie imponovať, uspokojiť ju, potešiť, byť blízko nej. Keď sa mu to podarilo, aj Maggie sa chcela väčšmi priblížiť. Otvorila mu svoje srdce a Jeff sa k nej tesne primkol. Keď dosiahli intímny vzťah, Jeff sa cítil fantasticky. Lenže zakrátko došlo k zmene.

Predstavte si, čo sa stane s gumičkou. Úplne ochabne, stratí silu a pružnosť. Nemožno ju natiahnuť. A práve to sa stane s mužovou túžbou, keď dosiahne vysnívanú blízkosť.

Intímna blízkosť muža síce naplňa uspokojením, ale nevyhnutne uňho dôjde k vnútornému posunu. Začne pociťovať potrebu odtiahnuť sa. Keďže na čas nasýtil svoj hlad po blízkosti, začína túžiť po nezávislosti, chce byť zase sám. Už má dosť dôvernej blízkosti. Začína mať dojem, že sa stal príliš závislým, alebo ani nevie, prečo cíti potrebu na čas sa vzdialiť.

Prečo ženy prepadajú panike

Keď sa Jeff inštinktívne a bez vysvetlenia odtiahne, Maggie dostane strach. Prepadne panike a beží za ním. Myslí si totiž, že urobila nejakú neodpustiteľnú chybu a preto sa od nej sklamaný partner odvracia. Domnieva sa, že Jeff chce, aby medzi nich znovu nastolila dôvernú blízkosť. Maggie má strach, že Jeff sa už nevráti.

Všetko sa ešte komplikuje jej pocitom bezmocnosti, pretože nevie, čo urobila, aby Jeffa od seba odohnala. Nevie, že tu ide o časť cyklu dôvernosti. Keď sa Jeffa spýta, čo sa stalo, nevie odpovedať a o celej veci odmietne hovoriť. Vzdďaľuje sa čoraz väčšmi.

Prečo muži a ženy pochybujú o svojej láske

Ak ľudia nepoznajú tento cyklus, nie je ťažké pochopiť, prečo začnú o svojej láske pochybovať. Maggie nevedela, že Jeffovi bráni opäť nájsť jeho túžbu, preto si myslela, že ju prestal ľúbiť. Keby Jeff nemal príležitosť občas sa odtiahnuť, stratil by svoju túžbu po dôvernej blízkosti a mohol by z toho usúdiť, že už Maggie nemiluje.

Keď sa Maggie naučila poskytovať Jeffovi jeho "priestor", zistila, že sa k nej vždy vráti. Naučila sa nebehať za ním, keď sa odtiahol a veriť, že je všetko v poriadku. Jeff sa zakaždým vrátil.

Maggie túto situáciu zvládala čoraz ľahšie. Keď sa Jeff odtiahol, už za ním nebežala a nemyslela si, že čosi nie je v poriadku. Jednoducho prijala túto stránku svojho partnera. Čím častejšie ho takto akceptovala, tým skôr sa k nej vracal. Keď si Jeff uvedomil striedanie svojich potrieb a pocitov, prestal pochybovať o svojej láske. Bol dokonca schopný určitého záväzku. Tajomstvo úspechu tejto dvojice bolo v tom, že pochopili a akceptovali skutočnosť, že muži sú ako z gumy.

AKO ŽENY NESPRÁVNE CHÁPU MUŽOV

Ak si ženy neuvedomia, že muži sú ako z gumy, ľahko sa stane, že si nesprávne vysvetlia mužské reakcie. Najčastejšie dochádza k nedorozumeniu, keď žena povie: "Poďme sa

porozprávať," a muž sa okamžite citovo vzdiali. Práve vtedy, keď sa žena chce priblížiť, muž túži po určitom odstupe. Často počujem: "Vždy keď sa chcem rozprávať, on sa odtiahne. Mám pocit, že mu na mne nezáleží." Žena sa totiž chybne domnieva, že muž s ňou už nikdy nebude chcieť hovoriť.

Prirovnanie ku gumičke vysvetľuje, prečo sa muž, ktorému na partnerke veľmi záleží, odrazu odtiahne. Nie preto, lebo sa nechce rozprávať. Jednoducho nejaký čas potrebuje byť sám; chce byť sám so sebou, keď nemusí niesť zodpovednosť za ostatných. Je to preňho čas, kedy sa stará o seba. Keď sa vráti, je pripravený na rozhovor.

Muž čiastočne stráca sám seba, keď je v styku s partnerkou.

Tým, že prežíva jej potreby, problémy, želania a city, stráca pocit vlastnej identity. Keď sa odtiahne, chce len znovu vybudovať svoje osobné hranice a uspokojiť potrebu autonómie.

Niektorí muži však proces odťahovania opisujú inakšie. Pre nich je to len pocit, že potrebujú priestor alebo chcú byť sami. V každom prípade platí, že muž sa odťahuje, aby uspokojil svoju vnútornú potrebu nejaký čas sa starať sám o seba.

Tak ako sa nerozhodujeme, že sme hladní, ani muž sa nerozhoduje, že sa odtiahne. Je to inštinktívne nutkanie. Môže sa k partnerke priblížiť, ale potom začne strácať sám seba. V tomto štádiu začne pociťovať potrebu autonómie a odtiahne sa. Ak ženy tento proces pochopia, môžu si ho správne vysvetliť.

Prečo sa muži odťahujú, keď sa ženy približia

Mnohé ženy majú skúsenosť, že muž sa začne odťahovať práve vo chvíli, keď partnerka zatúži po dôvernej blízkosti a rozhovore. Dochádza k tomu z dvoch dôvodov:

1. Žena podvedome vytuší, kedy sa muž začne odťahovať, pokúsi sa práve v tej chvíli obnoviť dôvernosť a povie: "Pod' me sa porozprávať." Muž však pokračuje v odťahovaní sa a žena z toho vyvodí nesprávny záver, že sa s ňou nechce rozprávať a vôbec mu na nej nezáleží.

2. Keď sa žena chce podeliť o svoje najintímnejšie pocity, u muža to môže vyvolať potrebu odtiahnuť sa. Muž zvládne len určitý stupeň dôvernosti - potom zaznie poplašný signál, ktorý mu hovorí, že je čas odtiahnuť sa, aby našiel stratenú rovnováhu. V najintímnejších chvíľach sa môže stať, že muž zrazu automaticky pocíti túžbu po autonómii a začne sa odťahovať.

Pre ženu je to ťažké, lebo spúšťacím momentom jeho odchodu býva často niečo, čo urobila alebo povedala. Obvykle je to vtedy, keď žena začne o niečom hovoriť s citom. City totiž mužov priťahujú bližšie, vytvárajú atmosféru dôvernosti - a keď sa muž veľmi priblíži, automaticky sa začne odťahovať.

Nie je to preto, lebo nechce počuť, čo partnerka cíti. V inej časti cyklu dôverností, keď sa potrebuje priblížiť, rovnaké city, čo spôsobili jeho odchod, ho tentoraz pritiahnu späť. Jeho odchod nezapríčiňuje čo žena povie, ale kedy to povie.

KEDY HOVORIŤ S MUŽOM

Keď sa muž odťahuje, nie je vhodná chvíľa na rozhovor alebo priblíženie. Nechajte ho, nech sa odtiahne. Po určitom čase sa zase vráti. Objaví sa ako milujúci partner, poskytne vám podporu a bude sa správať, akoby sa nič nebolo stalo. To je najvhodnejšia chvíľa na rozhovor. Lenže práve v tomto priaznivom čase, keď muž túži po dôvernej blízkosti a je ochotný sa rozprávať, ženy sa obvykle do konverzácie nepúšťajú. Najčastejšie pre to majú niektorý z nasledujúcich troch dôvodov:

1. Žena sa bojí prehovoriť, lebo keď sa chcela rozprávať na posledy, muž sa odtiahol. Mýlne sa domnieva, že mu na nej nezáleží a nechce počúvať.

2. Žena má strach, že sa na ňu muž hnevá a čaká, kedy sám začne rozprávať o svojich pocitoch. Uvedomuje si, že keby sa ona zrazu odťahla, potrebovala by sa vyrozprávať o tom,

čo sa stalo, až potom by sa priblížila. Čaká, že muž začne hovoriť o tom, čo ho nahnevalo. Lenže on nepotrebuje hovoriť o svojich pocitoch, lebo sa nehnevá.

3. Žena chce povedať veľa, ale nechce byť nezdvorilá a začať rozprávať. Namiesto toho zo slušnosti nehovorí o svojich pocitoch, ale urobí chybu a začne sa vypytovať muža na jeho pocity. Ak nemá čo povedať, žena z toho usúdi, že sa s ňou nechce rozprávať.

Nemožno sa čudovať, že ženy bývajú s mužmi nespokojné, keď si nesprávne vysvetľujú ich neochotu rozprávať.

AKO DOSIAHNUŤ, ABY MUŽ ROZPRÁVAL

Keď žena pocíti potrebu rozprávať sa s partnerom alebo sa k nemu väčšmi priblížiť, mala by jednoducho začať rozprávať a nečakať, že to urobí muž. Ak chce začať rozhovor, musí sa podeliť o svoje pocity ako prvá, aj keď partnerovi nie je veľmi do reči. Keď ho žena ocení ako poslucháča, postupne sa tiež rozhovoria.

Muž môže byť pripravený na rozhovor so ženou, aj keď spočiatku nemá čo povedať. Ženy totiž zväčša nevedia, že Mart'ania potrebujú mať dôvod, aby začali rozprávať. Nehovoria len preto, aby sa podelili o svoje myšlienky a pocity. Keď žena rozpráva, po chvíli sa aj muž rozhovoria a povie jej svoj názor na to, čo práve počul.

Napríklad, ak žena rozpráva o problémoch, s ktorými sa stretla cez deň, muž sa jej môže zdôveriť so svojimi ťažkosťami, takže lepšie pochopia jeden druhého. Ak ona hovorí o pocitoch, ktoré sa týkajú detí, možno aj on bude rozprávať o svojich pocitoch. Keď žena hovorí otvorene, pridá sa postupne aj muž, ak nemá pocit nátlaku alebo obviňovania z jej strany.

Ako ženy nútia mužov do rozhovoru

Žena, ktorá nahlas rozmýšľa, pochopiteľne motivuje muža, aby sa tiež zapojil. Ale ak muž pocíti z jej strany nátlak, prestane rozmýšľať. Nemá čo povedať. Aj keby mal, nepovie nič, lebo cíti nátlak.

Muž zle znáša, keď ho žena núti, aby rozprával. Okrem toho partnera nechtiac odrádza vypočúvaním, najmä ak on nepocituje potrebu rozprávať. Žena sa totiž domnieva, že muž "potrebuje hovoriť" a preto by aj "mal." Zabudla, že muž pochádza z Marsu a nepocituje takú silnú potrebu rozprávať ako ona.

Žena si dokonca myslí, že keď muž nerozpráva, neľúbi ju. Ak odmietnete muža za to, že nerozpráva, nebude mať čo povedať. Muž potrebuje cítiť, že ho partnerka akceptuje takého, aký je, až potom sa postupne otvorí. Keď ho žena núti do rozhovoru, alebo sa nevie zmieriť s jeho odťahovaním, muž nemá pocit, že ho akceptuje.

Muž, ktorý sa často odťahuje, musí veľa počúvať, kým sa naučí byť otvorený a deliť sa o svoje pocity a myšlienky. Potrebuje ocenenie zo strany partnerky, aby sa rozhovoria.

Ako začať rozhovor s mužom.

Čím viac žena núti muža rozprávať, tým viac sa jej vzpiera. Priamy pokus nie je najvhodnejší prístup, najmä ak sa muž začína odťahovať. Žena by si nemala lámať hlavu, prečo jej partner nerozpráva, skôr by si mala položiť inú otázku: "Ako dosiahnuť väčšiu dôvernosť, ako lepšie komunikovať s partnerom?"

Ak sa žena potrebuje s partnerom častejšie rozprávať - a väčšina žien cíti túto potrebu - môže sama začať rozhovor. Nesmie však zabúdať, že niekedy je muž ochotný sa zapojiť a inokedy sa inštinktívne odtiahne.

Keď je muž ochotný aktívne sa zapojiť do rozhovoru, namiesto dvadsiatich otázok alebo prosieb, aby rozprával, môže mu žena vyjadriť uznanie za to, že ju počúva. Spočiatku by mu dokonca mala brániť v rozprávaní.

Napríklad Maggie by mohla povedať: "Jeff, môžeš ma chvíľu počúvať? Mala som zlý deň a potrebujem sa z toho vyrozprávať. Určite sa mi potom uľaví." Po niekoľkých minútach by

mohla poznamenať: "Naozaj si vážim, že ma vieš vypočuť, veľa to pre mňa znamená." Takéto ocenenie muža povzbudí, aby počúval ešte pozornejšie.

Bez ocenenia a povzbudenie muž stráca záujem, lebo má pocit, že iba "počúva" a "nerobí nič." Neuvedomuje si, aké je pre ženu dôležité, že ju vie vypočuť. Väčšina žien totiž inštinktívne vie, aké je počúvanie dôležité. Predpokladať, že aj muž to vie, bez toho, aby sa to niekde učil, znamená predpokladať, že je ako žena. Muž sa však našťastie naučí oceňovať význam rozprávania.

KEĎ MUŽ NECHCE HOVORIŤ

Sandra a Larry boli dvadsať rokov manželia. Sandra sa chcela rozviesť a Larry chcel, aby manželstvo pokračovalo. Sandra povedala: "Ako môže tvrdiť, že chce pokračovať? Neľúbi ma. Nič ku mne necíti. Keď sa potrebujem rozprávať, on vždy odíde. Je chladný a bezcitný. Dvadsať rokov neprejavoval nijaké city. Nie som ochotná mu odpustiť. Nezostanem v tomto manželstve. Už som unavená z večných pokusov prinútiť ho, aby sa otvoril, podielil sa so mnou o city, aby bol prístupný."

Sandra netušila, ako prispela k ich problémom. Myslela si, že všetko bola iba manželova chyba. Bola presvedčená, že urobila všetko pre dôvernosť ich vzťahu, vzájomné rozhovory a komunikáciu, zatiaľ čo partner dvadsať rokov vzdoroval.

Keď na seminári počula o mužoch a "gumičkovom efekte", začali jej tiecť slzy odpustenia. Uvedomila si, že "jeho" problém bol vlastne "ich" problém. Pochopila, ako prispela k jeho vzniku.

Sandra povedala: "Spomínam si na prvý rok manželstva. Keď som začala otvorene hovoriť o svojich pocitoch, manžel jednoducho odišiel. Myslela som, že ma neľúbi. Keď sa to niekoľkokrát zopakovalo, vzdala som sa. Nechcela som, aby mi zase ublížil. Nevedela som, že inokedy by ma bol vypočul. Nedala som mu príležitosť. Uzavrela som sa aj ja a chcela som, aby sa najskôr otvoril on."

Jednostranný rozhovor

Sandrine rozhovory boli zväčša jednostranné. Najskôr sa pokúšala prinútiť manžela rozprávať tým, že mu kládla množstvo otázok. Potom, ešte než stačila povedať, čo chcela, ju nahnevali jeho stručné odpovede. Keď konečne začala hovoriť o svojich pocitoch, bolo to vždy rovnaké. Hnevala sa, že manžel nie je otvorený, neľúbi ju a nechce sa s ňou podeliť o pocity.

Jednostranný rozhovor prebiehal asi takto:

SANDRA: Ako si sa dnes mal?

LARRY: Dobre.

SANDRA: Čo sa udialo?

LARRY: Nič zvláštne.

SANDRA: Čo by si chcel robiť cez víkend?

LARRY: Mne je to jedno. Čo chceš robiť ty?

SANDRA: Chceš, aby som pozvala priateľov?

LARRY: Čo ja viem... Nevieš, kde je program televízie?

SANDRA: (nahnevaná) Prečo sa so mnou nerozprávaš?

LARRY: (prekvapene mlčí)

SANDRA: Ľúbiš ma?

LARRY: Samozrejme. Veď som si ťa zobral.

SANDRA: Ako ma môžeš ľúbiť? Nikdy sa nerozprávame.

Ako tu môžeš sedieť a čušať? Už ti na ničom nezáleží?

V tomto momente Larry obvykle vstal a išiel na prechádzku. Keď sa vrátil, správval sa, akoby sa nič nestalo. Sandra sa tiež správvala, ako keby všetko bolo v najlepšom poriadku, ale vnútorne sa mu odcudzila. Tvárila sa síce ako milujúca manželka, ale vnútri pociťovala čoraz

väčši odpor. Z času na čas pohár pretiekol a Sandra sa opäť pustila do jednostranného rozhovoru o manželových pocitoch. Po dvadsiatich rokoch zhromažďovania dôkazov, že ju už neľúbi, nebola ochotná ďalej znášať nedostatok intímnej blízkosti.

Ako podporovať jeden druhého

Na seminári Sandra povedala: "Dvadsať rokov som sa snažila Larryho prinútiť, aby rozprával. Chcela som, aby sa otvoril a bol prístupný. Neuvedomila som si, že mi chýbal muž, ktorý by mne poskytol podporu, aby som sa mohla otvoriť. To som potrebovala. Za tento víkend sme si s manželom povedali viac dôverností, ako za celých dvadsať rokov. Cítim, že ma ľúbi. A to mi chýbalo. Myslela som, že sa musí zmeniť. Teraz viem, že sme obaja v poriadku. Len sme nevedeli, ako si vychádzať v ústrety."

Sandra sa vždy sťažovala, že Larry nerozpráva. Presvedčila samu seba, že jeho mlčanie znemožňuje dôvernosť. Na seminári sa naučila podeliť sa o svoje pocity bez toho, aby od Larryho žiadala to isté. Namiesto toho, aby odmietala jeho mlčanie, začala ho oceňovať. Z Larryho sa stal pozornejší poslucháč.

Larry sa naučil umeniu počúvať. Postupne trénoval počúvanie. Oveľa účinnejšie je naučiť muža počúvať, než nástožiť, aby sa otvoril a zdôveroval. Keď sa naučí počúvať niekoho, na kom mu záleží a je za to ocenený, postupne sa sám otvorí a začne sa zdôverovať.

Keď muž vie, že ho partnerka uznáva ako poslucháča a neodmieta ho za to, že sa s ňou nepodelí o svoje pocity, postupne sa začne otvárať. Keď nemá dojem, že musí, automaticky sa rozhovorie. No najskôr potrebuje mať pocit, že ho partnerka akceptuje. Ak ju aj naďalej rozčuluje jeho mlčanie, zabúda, že muži pochádzajú z Marsu.

KEDY SA MUŽ NEODTIAHNE

Lisa a Jim boli manželia dva roky. Všetko robili spolu. Nikdy sa nerozdelili. Po určitom čase Jim začal byť podráždený, pasívny, náladový a výbušný.

V individuálnom poradenskom rozhovore mi Lisa povedala: "Už nie je taký zábavný, ako predtým. Vyskúšala som všetko, aby som ho rozveselila, ale nič nepomáhalo. Chcela by som, aby sme sa spolu zabávali, chodili do reštaurácií, do divadla, na večierky. Chcela by som, aby sme spolu nakupovali, cestovali, tancovali, ale on nie. Už nerobíme vôbec nič. Len pozeráme televíziu, jeme, spíme a pracujeme. Snažím sa ho ľúbiť, ale som nahnevaná. Jim býval šarmantný a romanticky založený. Teraz ako keby som žila s obyčajným lenivcom. Nevie, čo mám robiť. On sa nechce zmeniť."

Keď sa Lisa s Jimom oboznámili s teóriou gumičky a mužským cyklom dôvernosti, rýchlo pochopili, čo sa stalo. Trávili spolu priveľa času. Jim a Lisa potrebovali tráviť viac času každý zvlášť.

Keď sa muž priblíži a potom sa neodtiahne, objavia sa príznaky ako náladovosť, podráždenosť, pasivita a obranný postoj. Jim sa nenaučil odťahovať. Mal pocity viny, keď bol sám. Myslel si, že sa musí podeliť s manželkou o všetko.

Lisa si tiež myslela, že musia robiť všetko spolu. Na jednom sedení som sa Lisy spýtal, prečo s Jimom trávila toľko času.

Odpovedala mi: "Mala som strach, že sa nahnevá, keby som sa zabávala bez neho. Raz som šla nakupovať sama a on sa na mňa strašne nahneval."

Jim sa pridala: "Spomínam si na ten deň. Ale nehneval som sa na teba. Rozčúlilo ma, že som pri jednej obchodnej transakcii prišiel o peniaze. Presne si to pamätám, lebo som bol rád, že som doma celkom sám. Nemal som odvahu povedať ti to, aby som ťa neurazil."

Lisa dodala: "A ja som si myslela, že nechceš, aby som chodila von bez teba. Vyzeral si ako duchom neprítomný."

Ako získať väčšiu nezávislosť

S novými poznatkami sa Lisa kvôli Jimovi trápila menej. Jim sa odtiahol a pomohol jej získať väčšiu samostatnosť a nezávislosť. Začala sa o seba lepšie starať. Venovala sa svojim záujmom, častejšie sa stýkala s priateľkami a bola oveľa spokojnejšia.

Jej odpor voči Jimovi sa zmiernil. Uvedomila si, že od neho očakávala priveľa. Keď počula o "gumičkovom efekte", pochopila, že ich problém iba zhoršovala. Uvedomila si, že Jim potrebuje byť niekedy sám. Jej láskyplné obete mu totiž bránili v procese odťahovania a opätovného približovania, ale zaťažovala ho aj jej závislosť.

Lisa sa začala zabávať bez Jima a realizovala niektoré zo svojich želaní. Raz šla na večeru s kamarátkami, inokedy do divadla a potom na večierok.

Obyčajné zázraky

Lisu prekvapilo, ako rýchlo sa ich vzťah zmenil. Jim bol oveľa pozornejší a viac sa o ňu zaujímal. Prešlo len niekoľko týždňov a Jim bol zase taký, ako predtým. Chcel sa s Lisou zabávať a začal plánovať spoločný program. Vrátila sa mu motivácia.

Jim pri našom sedení povedal: "Uľavilo sa mi. Cítim, že ma Lisa ľúbi... Vždy keď prídem domov, je šťastná, že ma vidí. Chýba mi, keď nie je doma - je to dobrý pocit. Som rád, že zase "cítim". Takmer som zabudol, aké to je. Predtým to vyzeralo, že som nič neurobil dobre. Lisa ma stále do niečoho nútila, hovorila mi, čo mám robiť a večne sa vypytovala."

A Lisa dodala: "Uvedomila som si, že som Jima obviňovala za to, že som nešťastná. Keď som prevzala zodpovednosť za svoje šťastie, zistila som, že Jima to prebralo k životu, zrazu mal viac energie. Je to ako zázrak."

PRERUŠENIE CYKLU DÔVERNOSTI

Existujú dva spôsoby, ako žena nechtiac zasahuje do prirodzeného mužského cyklu dôvernosti. Sú to: (1) behanie za partnerom, ktorý sa odtiahol; (2) trestanie partnera za to, že sa odtiahol.

Nasleduje zoznam najčastejších spôsobov "behania za partnerom":

AKO ŽENY PRENASLEDUJÚ MUŽOV

1. Fyzicky

Keď sa muž odtiahne, žena ho prenasleduje. Ak on odíde do druhej izby, ona ide za ním. Alebo, ako v prípade Lisy a Jima, žena nerobí to, čo chce, aby mohla byť s partnerom.

2. Citovo

Keď sa muž odtiahne, žena ho prenasleduje citovo. Trápi sa kvôli nemu. Chce mu pomôcť, aby sa lepšie cítil. Ľutuje ho. Zasypáva ho pochvalami a prejavmi pozornosti.

Ďalší spôsob, ako žena môže zastaviť proces odťahovania, je nesúhlas s jeho potrebou samoty. Nesúhlasom ho žena citovo ťahá späť.

Inokedy sa žena tvári túžobne, alebo trpiteľsky. Takýmto spôsobom žiada muža o priblíženie a on má pocit, že ním manipuluje.

3. Psychicky

Niekedy sa žena snaží muža pritiahnuť späť otázkami, ktoré v ňom vyvolávajú pocity viny: "Prečo mi to robíš?" alebo "Čo je to s tebou?" alebo "Nevieš, ako ma zraňuje, keď sa odo mňa odtiahneš?"

Inokedy sa žena snaží muža pritiahnuť späť, aby ho potešila. Začne sa prehnane prispôbovať. Snaží sa byť dokonalá, aby muž nikdy nemal dôvod na odtiahnutie. Vzdáva sa vlastnej identity a usiluje sa byť taká, akú ju muž - podľa jej názoru - chce mať. Neodváža sa vyvolať roztržku zo strachu, že by sa partner odtiahol. Radšej potláča svoje skutočné pocity a vyhýba sa všetkému, čím by ho mohla rozčúliť.

Druhým hlavným spôsobom, ako žena zasahuje do mužského cyklu dôvernosti, je potrestanie partnera za to, že sa odtiahol. Nasleduje zoznam najčastejších spôsobov, akými žena "trestá muža", bráni mu vrátiť sa späť a byť k nej otvorený:

AKO ŽENY TRESTAJÚ MUŽOV

1. Fyzicky

Keď po nej partner opäť zatúži, žena ho odmieta. Odstrčí ho, keď sa k nej priblíži. Odmieta ho sexuálne, nedovolí, aby sa jej dotýkal. Niekedy ho udrie, alebo niečo rozbije, aby dala najavo svoju nespokojnosť. Keď muža potrestáte za odtiahnutie, dostane strach. Tento strach mu v budúcnosti zabráni opäť sa odtiahnuť. Jeho prirodzený cyklus je narušený. V mužovi to môže vyvolať hnev, ktorý mu nedovolí cítiť túžbu po dôvernosti. Ľahko sa môže stať, že sa muž odtiahne a viac sa nevráti.

2. Citovo

Keď sa muž vráti, žena je nešťastná a obviňuje ho. Nevie mu odpustiť, že ju zanedbával. Muž môže robiť čokoľvek, aby ju potešil alebo uspokojil. Napokon sa prestane snažiť, lebo má pocit, že ju nevie uspokojiť.

Keď sa muž vráti, žena dáva najavo nesúhlas slovami, tónom hlasu a trpiteľskými pohľadmi.

3. Psychicky

Keď sa muž vráti, žena sa odmieta otvoriť a podeliť sa s ním o pocity. Stane sa chladnou a vyčíta mu, že sa s ňou nerozpráva.

Žena neverí, že mu na nej záleží a trestá ho tým, že mu nedáva príležitosť počúvať a byť zase "dobrý". Keď sa k nej vracia, zistí, že ho partnerka vyhostila.

Keď muž cíti, že mu za odtáhovanie hrozí trest, môže mať strach, že stratí partnerkinu lásku, ak sa predsa odtiahne. Začne mať dojem, že si nezaslúži jej lásku a preto sa neodvažuje uchádzať o jej priazeň. Predpokladá, že bude odmietnutý. Strach z odmietnutia mu bráni vrátiť sa z jaskyne späť domov.

AKO NA CYKLUS DÔVERNOSTI VPLYVA MUŽOVA MINULOSŤ

Tento prirodzený cyklus môže byť narušený už od detstva. Muž môže mať strach odtiahnuť sa, lebo videl nesúhlas svojej matky, keď sa otec citovo odpútal. Takýto muž ani nemusí vedieť, že sa potrebuje odpútať od partnerky. Podvedome si vymýšľa argumenty, aby to ospravedlnil.

U takéhoto muža sa väčšmi rozvíja jeho ženská stránka, no deje sa tak preto, že čiastočne potláča svoju mužnosť. Je to veľmi citlivý muž. Snaží sa partnerke vyhovieť a ľúbiť ju, ale v tomto procese stráca časť svojej mužnosti. Keby sa odtiahol, trpel by pocitmi viny. Stráca túžbu, silu a vášeň, stáva sa pasívnym alebo príliš závislým a vôbec si neuvedomuje, čo sa vlastne stalo.

Môže mať strach zo samoty, bojí sa odísť do jaskyne. Možno si len myslí, že nechce byť sám, lebo kdesi v kútiku srdca má strach, že stratí lásku. V detstve totiž zažil, že matka odmietať otca, alebo dokonca priamo jeho.

Niektorí muži sa nevedia odtiahnuť, ale iným robí problémy priblížiť sa. Takzvaný pravý chlap sa ľahko odtiahne, ale nevie sa vrátiť a opäť byť otvorený. Možno kdesi vnútri sa skrýva strach, že si lásku nezaslúži. Bojí sa priblížiť a vstúpiť do príliš dôverného vzťahu. Nevie si totiž predstaviť, ako by partnerka privítala, keby sa väčšmi priblížil. Obom typom mužov - citlivým i takzvaným pravým chlapom - chýba pozitívna predstava či skúsenosť spojená s ich prirodzeným cyklom dôvernosti.

Pochopiť mužský cyklus dôvernosti je rovnako dôležité pre mužov i pre ženy. Niektorí muži majú pocity viny z potreby utiahnuť sa do jaskyne, alebo nevedia čo robiť, keď sa odtiahnu a potom zase priblížia. Chybne sa domnievajú, že s nimi čosi nie je v poriadku. Mužom i ženám však pochopenie tohto mužského tajomstva prináša úľavu.

MÚDRI MUŽI A MÚDRE ŽENY

Muži si obvykle neuvedomujú, ako ich náhle odtiahnutie a opätovné priblíženie vplyva na ženy. Nové poznatky však mužovi pomôžu pochopiť význam pozorného načúvania, keď hovorí žena. Muž chápe a rešpektuje jej potrebu ubezpečenia, že sa o ňu naozaj zaujíma a

záleží mu na nej. Múdry muž, ak práve necíti potrebu odtiahnuť sa, si nájde čas a začne rozhovor tým, že sa partnerky spýta na jej pocity.

Muž sa postupne naučí chápať svoje cykly a vždy partnerku ubezpečí, že sa síce odtiahne, ale určite sa zase vráti. Môže povedať: "Potrebujem byť nejaký čas sám. Potom si urobíme voľno - len my dvaja." Ak sa začne odťahovať, keď žena niečo rozpráva, stačí včas povedať: "Potrebujem o tom chvíľu rozmýšľať, potom sa môžeme porozprávať."

Keď je po návrate opäť ochotný rozprávať sa, žena sa môže opýtať, prečo vlastne odišiel. Ak to nevie určite, čo sa často stáva, môže odpovedať: "Neviem. Len som potreboval byť chvíľu sám. Ale pokračujme teraz v našom rozhovore."

Muž si vtedy jasnejšie uvedomuje, že žena potrebuje, aby ju vypočul a sám potrebuje počúvať viac, keď sa neodťahuje. Navyše vie, že počúvanie mu pomáha prísť na to, čím chce do rozhovoru prispieť.

Múdra žena na začiatku rozhovoru nežiada, aby muž rozprával, ale chce, aby ju pozorne počúval. Keď žena nenastojí na tom, aby sa muž aktívne zapojil do rozhovoru, prestane mať dojem, že naňho vykonáva nátlak. Žena sa naučí hovoriť otvorene o svojich pocitoch bez toho, aby to isté žiadala od muža.

Žena verí, že muž sa postupne tiež otvorí, keď ju bude počúvať a cítiť, že ho akceptuje. Múdra žena svojho partnera netrestá, ani neprenasleduje. Chápe totiž, že jej intímne pocity v ňom niekedy vyvolajú potrebu odtiahnuť sa, kým inokedy (keď sa vracia) je ochotný všetko pozorne vypočuť. Múdra žena sa nevzdáva. Trpezlivo a s láskou trvá na svojom, lebo vie, čo mnohé ženy nevedia.

kapitola 7

ŽENY SÚ AKO VLNY

Žena je ako vlna. Keď cíti, že je milovaná, jej sebaúcta stúpa a klesá ako vlny na mori. Keď sa cíti dobre, je na vrchole, no vtom sa jej nálada zrazu zmení a vlna začne klesať. Tento pokles je však len dočasný. Len čo sa dotkne dna, nálada sa jej opäť zmení a cíti sa dobre. Jej vlna sa automaticky začne dvíhať.

Keď vlna stúpa, žena má pocit, že v sebe nosí dosť lásky na rozdávanie, ale keď klesá, pociťuje vnútornú prázdnotu a potrebuje ju zaplniť láskou. Keď sa ocitne na dne, nastáva čas citového upratovania.

Ak žena potláčala negatívne pocity alebo popierala sama seba, aby v čase stúpania vlny mohla väčšmi ľúbiť, práve pri poklese začne tieto negatívne pocity prežívať naplno a uvedomí si všetky nenaplnené túžby. Žena potrebuje rozprávať o problémoch, byť vypočutá a pochopená práve vtedy, keď sa vlna nezadržateľne rúti nadol.

Moja manželka Bonnie hovorí, že jej to pripomína pád do tmavej studne. Keď žena odchádza do svojej "studne", vedome sa ponára do svojho podvedomia, do temných a nejasných pocitov. Zrazu prežíva rôzne nevysvetliteľné emócie a hmlisté pocity. Môže sa cítiť bezmocná, lebo si myslí, že je sama, bez podpory. No len čo sa dostane na samé dno, ak vie, že je milovaná a má partnerovu podporu, automaticky sa začne cítiť lepšie. Hoci jej pád bol nečakaný, žena sa rýchlo pozbiera, aby mohla okolo seba šíriť lásku.

Sebaúcta ženy stúpa a klesá ako vlna na mori.

Keď sa dostane až na dno, nastáva čas citového upratovania.

Ženina schopnosť rozdávať a prijímať lásku býva obvykle odrazom jej momentálnej sebaúcty. Ak zo seba nemá dobrý pocit, nedokáže akceptovať a oceňovať svojho partnera ako inokedy. Keď klesá na dno, nedokáže sa sústrediť a zvyčajne reaguje neuvážene. Keď sa jej vlna dotkne dna, žena býva zraniteľnejšia a potrebuje viac lásky. Ak partner nepochopí, čo žena v takomto období najviac potrebuje, môže mať nevhodné požiadavky.

AKO NA VLNU REAGUJÚ MUŽI

Žena, ktorá vie, že ju muž ľúbi, žiari láskou a šťastím. Mnohí muži naivne očakávajú, že tá žiara nikdy nevyhasne. Ale očakávať, že milujúca žena bude vždy rovnaká, je ako myslieť si, že sa nikdy nezmení počasie a každý deň bude svietiť slnko. Život sa skladá z rytmov - noc a deň, teplo a chlad, leto a zima, jar a jeseň, oblačno a jasno. Platí to aj vo vzťahoch - muži i ženy majú svoje rytmy a cykly. Muži sa odťahujú a zase sa vracajú, schopnosť žien milovať seba i ostatných stúpa a klesá.

Vo vzájomných vzťahoch sa muži odťahujú a približujú, zatiaľ čo schopnosť žien ľúbiť seba i ostatných stúpa a klesá.

Muž si myslí, že náhlu zmenu nálady u partnerky zapríčinilo jeho správanie. Keď je žena šťastná, považuje to za svoju zásluhu, ak je nešťastná, tiež cíti zodpovednosť. Takáto situácia muža extrémne frustruje, lebo nevie, ako ju napraviť. V jednej chvíli sa žena zdá byť šťastná a muž je presvedčený, že sa o to sám pričinil, ale v nasledujúcom okamihu je nešťastná. Muža to šokuje, lebo si myslel, že všetko funguje dobre.

Nepokúšajte sa veci "naprávať."

Bill a Mary boli manželka a manžel šesť rokov. Bill síce u Mary pozoroval zmeny nálady vo vlnách, ale keďže ich nechápal, pokúšal sa veci "napraviť", čím situáciu iba zhoršoval. Myslel si, že jej sklon byť raz hore a potom zase dole signalizuje, že čosi nefunguje. Pokúšal sa jej vysvetliť, že nemá dôvod byť nešťastná. No Mary mala pocit, že ju Bill vôbec nechápe, a o to viac sa trápila.

Aj keď si Bill myslel, že veci "napráva", v skutočnosti Mary bránil, aby sa cítila zase lepšie. Keď sa žena uchýli do studne, muž si musí uvedomiť, že vtedy ho potrebuje najviac. Nejde o problém, ktorý možno vyriešiť alebo napraviť, je to príležitosť podporiť partnerku bezvýhradnou láskou.

Bill povedal: "Priznávam, že mojej manželke Mary nerozumiem. Celé týždne je to fantastická žena. Bezvýhradne rozdáva svoju lásku mne i ostatným. Potom zrazu akoby si uvedomila, čo všetko robí pre druhých a začne byť so mnou nespokojná. Nie je to moja chyba, že sa trápi. Keď sa jej to pokúšam vysvetliť, pohádame sa."

Ako mnohí muži, aj Bill urobil chybu a pokúšal sa zabrániť svojej partnerke v ceste nadol, až na samé dno. Chcel ju zachrániť, vytiahnuť hore. Ešte nevedel, že jeho žena musí dôjsť na dno, až potom sa môže odraziť a stúpať zase hore.

Keď Mary začala padať, prvým príznakom bol pocit bezradnosti. Namiesto toho, aby ju Bill pozorne, so záujmom a účasťou vypočul, snažil sa ju vytiahnuť hore vysvetľovaním, prečo sa nemá trápiť.

Keď žena smeruje nadol, nepotrebuje, aby jej niekto zdôvodňoval, prečo to nemá robiť. Potrebuje len mať niekoho pri sebe, kto by si vypočul jej pocity a vyjadril svoju účasť. Aj keď muž dobre nechápe, prečo má žena pocit bezradnosti, môže jej ponúknuť lásku, pozornosť a podporu.

Prečo sú muži zmätení.

Bill bol stále zmätený, hoci už vedel, že ženy sú ako vlny. Keď sa mu zdalo, že sa jeho manželka ocitla v studni, pozorne ju počúval. Kým hovorila o tom, čo ju trápi, snažil sa nenavrhnúť spôsoby "nápravy" a nepokúšal sa zlepšiť jej náladu. Asi po dvadsiatich minútach však zneistel, lebo Mary sa necítila o nič lepšie.

Bill mi povedal: "Spočiatku som počúval a ona rozprávala čoraz otvorenejšie. Lenže potom sa jej nálada zhoršila. Čím pozornejšie som počúval, tým bola nešťastnejšia. Potom som povedal, že by sa nemala toľko trápiť a skončilo sa to hádkou."

Aj keď Bill svoju ženu počúval, predsa sa ju snažil "opraviť". Očakával, že sa bude hneď cítiť lepšie. Bill však netušil, že keď sa žena ponára do studne, nemusí sa jej nálada zlepšiť hneď, aj keď cíti partnerovu podporu. Naopak, môže sa ešte zhoršiť. To znamená, že jeho podpora

pomáha. S podporou partnera sa žena rýchlejšie dostane na dno a potom sa začne cítiť lepšie. Najskôr sa musí odraziť o dna, aby mohla vyjsť hore - až potom je cyklus úplný.

Bill bol zmätený, lebo sa mu zdalo, že jeho podpora Mary vôbec nepomáha. Z jeho pohľadu to vyzeralo, že sa len ponára hlbšie do studne. Muž by nemal zabudnúť, že aj keď sa mu darí poskytnúť žene podporu, môže to u nej niekedy vyvolať zhoršenie nálady. Vlna sa musí najskôr dotknúť dna, aby mohla opäť začať stúpať hore; keď to muž pochopí, nebude očakávať, že sa žena s jeho pomocou bude hneď cítiť lepšie.

Aj keď sa mužovi podarí poskytnúť žene podporu, môže to u nej vyvolať zhoršenie nálady.

Keď Bill pochopil tento cyklus, začal byť trpezlivejší. Bol vnímavý k Mary, keď sa ocitla v studni a zistil, že nemožno predpovedať, ako dlho jej zlá nálada potrvá; niekedy bola cesta na dno dlhá, inokedy kratšia.

OPAKUJÚCE SA ROZHOVORY A HÁDKY

Keď sa žena vynorí zo studne, je taká, ako predtým - rovnako milujúca. Muži si tento pozitívny posun väčšinou vysvetľujú nesprávne. Muž si totiž myslí, že všetko, čo ženu trápilo, je definitívne vyriešené. To je však iba ilúzia. Muž si myslí - len preto, že je partnerka opäť milujúca a pozitívne naladená - že sa všetky problémy vyriešili.

Keď vlna zase začne klesať, vyvstanú podobné trápenia a problémy. Muž začne byť netrpezlivý, lebo si myslí, že všetko sa už definitívne vyriešilo. Ak nepochopí mechanizmus vlny, nedokáže podporovať ženu, ktorá sa zase ocitla v studni.

Keď sa ženine pocity opakujú, muž niekedy reaguje nevhodne:

1. "Koľkokrát sa o tom ešte budeme rozprávať?"
2. "To som už počul."
3. "Myslel som, že sme sa už dohodli."
4. "Kedy sa prestaneš trápiť?"
5. "Odmietam sa tým znovu zaoberať."
6. "To nie je normálne! Stále tá istá pesnička."
7. "Prečo máš toľko problémov?"

Keď sa žena ponára do studne, vychádzajú na povrch jej najskrytejšie problémy. Tieto problémy síce súvisia s partnerským vzťahom, ale často sú poznačené minulosťou a zážitkami z detstva. Znovu sa vynára všetko, čo sa nepodarilo vyriešiť alebo zahojiť. Pri páde do studne žena najčastejšie prežíva tieto pocity:

VAROVNÉ SIGNÁLY PRE MUŽOV, KTORÉ OHLASUJÚ ŽENIN PÁD DO STUDNE ALEBO ZVÝŠENÚ POTREBU LÁSKY

Pocity:	Slová:
Bezradnosť	"Mám toľko práce."
Neistota	"Potrebujem viac."
Odpor	"Všetko robím sama."
Obavy	"Ale čo bude..."
Zmätok	"Nechápem, prečo..."
Únava	"Viac už nevládzem."
Beznádej	"Neviem, čo si počnem."
Pasivita	"Je mi to jedno, rob si, čo chceš."
Panovačnosť	"Mal by si..."
Odmietavosť	"Nie, nechcem..."
Nedôvera	"Čo tým chceš povedať?"
Kontrola	"Urobil si to...?"
Nesúhlas	"Ako si mohol zabudnúť?"

Ak je muž žene v tomto ťažkom období oporou, jej dôvera stúpa a cesty do studne prekonáva bez konfliktov a zápasov. Toto jej umožní len láskyplný vzťah.

Keď sa žena zdržiava v studni, najkrajší dar, ktorý môže dostať, a ktorý vie oceniť, je partnerova podpora. Postupne sa zbaví vplyvov minulosti. Bude síce prežívať stúpanie a klesanie svojej vlny, ale bez tieňov minulosti, ktoré by jej bránili rozdávať lásku.

AKO CHÁPAŤ PREJAVY NEISTOTY

Na jednom seminári sa Tom postávažoval: "Na začiatku nášho vzťahu sa mi Susan zdala silná, ale zrazu začala byť neistá. Spomínam si, ako som ju ubezpečoval, že ju ľúbim a že mi na nej záleží. Dlhو sme sa rozprávali a mal som dojem, že sme tento problém vyriešili. Lenže o mesiac sa to zopakovalo. Ako keby ma predtým vôbec nebola počúvala. Rozčúlil som sa a nakoniec sme sa pohádali."

Toma prekvapilo, že ostatní muži mali podobné skúsenosti. Keď sa Tom zoznámil so Susan, jej vlna práve stúpala. Ako sa ich vzťah rozvíjal, Susanina láska k Tomovi postupne silnela. No len čo jej vlna dosiahla vrchol, Susan zrazu začala mať pocit neistoty a vyžadovala viac pozornosti.

Bol to začiatok jej pádu do studne. Tom nemohol pochopiť, prečo sa zmenila, ale po dlhom rozhovore, ktorý trval niekoľko hodín, sa Susan cítila lepšie. Tom ju ubezpečil, že ju stále ľúbi a ochotne jej poskytne podporu - Susanina vlna sa začala dvíhať. Tomovi sa uľavilo.

Po tejto interakcii bol Tom presvedčený, že úspešne vyriešil ich problém. Lenže o mesiac Susan opäť začala padať do studne a vrátili sa jej pocity neistoty. Tentoraz však Tom prejavil menej pochopenia a trpezlivosti. Urazil sa, že mu Susan opäť nedôveruje, hoci ju pred mesiacom ubezpečil o svojej láske. Začal sa brániť a negatívne posudzovať, že znova potrebuje jeho ubezpečenie. Výsledkom bola hádka.

Lepšie porozumenie.

Keď Tom pochopil, že ženy sú ako vlny, uvedomil si, že Susanine opakované prejavy neistoty boli prirodzené, nevyhnutné a najmä dočasné. Uvedomil si, aký bol naivný, keď si myslel, že by jeho láskyplná reakcia na Susanine najskrytejšie problémy mohla mať trvalé účinky.

Tom sa naučil chápať Susan, keď bola v studni, a tým jej nielenže pomáhal pokojne prejsť procesom ozdravovania, no zároveň zabránil vzniku hádok. Tom si totiž uvedomil tri veci:

1. Mužova láska a podpora nemôže vyriešiť ženine problémy navždy. Vďaka jeho láske sa však cíti bezpečnejšie, keď sa ponára hlbšie do studne. Je naivné očakávať, že žena bude vždy len milujúca partnerka. Muž musí predpokladať, že problémy sa z času na čas vyskytnú. No zakaždým môže mať dobrý pocit, ak žene prejaví pochopenie.

2. Ak žena padá do studne, nie je to mužova vina ani zlyhanie. Nemôže tomu zabrániť, aj keď jej poskytne väčšiu podporu, ale môže jej pomôcť toto ťažké obdobie prekonať.

3. Žena je schopná spontánne sa odraziť sa odo dna a stúpať opäť hore. Muž ju nemusí "opravovať". Nie je "pokazená", len potrebuje jeho lásku, trpezlivosť a pochopenie.

KEĎ SA ŽENA V STUDNI NECÍTI BEZPEČNE

Ak sa žena ocitne v intímnom vzťahu, sklon byť ako vlna zosilnie. Pre ženu je životne dôležitá istota, že môže bez obáv prejsť celým cyklom. Inak začne predstierať, že všetko je v poriadku a potláča svoje negatívne pocity.

Keď sa žena neodváža zostúpiť do studne, nemá inú možnosť ako vyhýbať sa dôvernosti a sexu, alebo potláčať a tmiť svoje pocity nadmerným pitím, jedením, prehnanou pracovitou alebo starostlivosťou o druhých. Lenže aj vtedy sa pravidelne opakuje pád do studne a ženine pocity môžu vyraziť na povrch absolútne nekontrolovateľným spôsobom.

Určite ste počuli o dvojiciach, ktoré sa nikdy nehádali a zrazu, na veľké prekvapenie ostatných, sa rozhodli pre rozvod. V mnohých takýchto prípadoch je to práve žena, čo potláča

negatívne pocity a vyhýba sa konfliktom. Výsledkom však je citové otupenie a neschopnosť precítiť lásku.

Keď človek potláča negatívne pocity, zároveň potláča aj tie pozitívne, a láska zomiera. Vyhýbať sa hádkam a konfliktom je samozrejme veľmi zdravé, no iba vtedy, ak sa pri tom nepotláčajú pocity. V deviatej kapitole sa dozvieme, ako sa vyhnúť hádkam bez potláčania pocitov.

Keď človek potláča negatívne pocity, zároveň potláča aj tie pozitívne, a láska zomiera.

Citové upratovanie

Keď žena vlna klesá, je čas na citovú očistu alebo citové upratovanie. Bez tejto očisty alebo citovej katarzie žena pomaly stráca schopnosť milovať a byť milovaná. Kontrolovaným potláčaním pocitov dochádza k narušeniu prirodzeného cyklu a žena postupne prestáva cítiť a prežívať vášň.

Niektoré ženy, ak sa vyhýbajú negatívnym citom a vzdorujú prirodzenému poklesu a vzostupu svojich pocitov, prežívajú predmenštruačný syndróm (PMS). Medzi PMS a neschopnosťou pozitívne sa vysporiadať s negatívnymi pocitmi existuje významná súvislosť. V niektorých prípadoch ženy, ktoré sa naučili pozitívne zvládnuť svoje city, pozorovali vymiznutie príznakov PMS. V 11. kapitole sa venujeme ozdravným technikám zvládania negatívnych pocitov.

Aj samostatná, sebavedomá a úspešná žena potrebuje občas zostúpiť do svojej studne. Medzi mužmi je rozšírený nesprávny názor, že partnerka, ktorá je úspešná v zamestnaní, tieto obdobia emocionálneho upratovania neprežíva, no opak je pravdou.

Žena vo svete práce je totiž vystavená stresu a citovej záťaži. Jej potreba emocionálneho upratovania preto stúpa. Podobne aj muž pociťuje silnejšiu potrebu sa odtiahnuť, ak v zamestnaní prežíva viac stresových situácií.

Jedna výskumná štúdia ukázala, že sebaúcta ženy obvykle stúpa a klesá v cykle od dvadsaťjeden do tridsaťpäť dní. Zatiaľ nijaká štúdia nezisťovala, ako často sa odťahuje muž, ale podľa mojich skúseností je to približne v rovnakom intervale. Ženin cyklus sebaúcty sa síce nemusí zhodovať s menštruačným, no jeden cyklus trvá priemerne dvadsaťosem dní.

Keď si žena oblečie pracovný kostým, môže sa na čas odpútať od citových poryvov, no len čo sa vráti domov chce, aby jej partner poskytol nežnú láskyplnú podporu, ktorú v ťažkých chvíľach každá žena potrebuje a je za ňu vďačná.

Sklon k ponáraniu sa do studne nemusí ovplyvniť ženine pracovné schopnosti, ale muž by si mal uvedomiť, že vo veľkej miere pôsobí na jej komunikáciu s ľuďmi, ktorých ľúbi a potrebuje.

Ako môže muž podporiť ženu v studni

Múdry muž sa naučí prekonávať sám seba, aby žene pomohol nadobudnúť istotu, bez ohľadu na to, či jej vlna práve stúpa, alebo klesá. Zdrží sa poznámok a požiadaviek a naučí sa poskytovať partnerke potrebnú podporu. Výsledkom je dlhodobý vzťah, v ktorom sa darí láske i vášni.

Muž musí vedieť zniesť zopár citových búrok a poryvov, ale čaká ho za to sladká odmena. Nepoučený muž tiež trpí, ale keďže neovláda umenie milovať partnerku, ktorá je práve v studni, ich láska prestane rásť a postupne odumiera.

KEĎ JE ŽENA V STUDNI A MUŽ V JASKYNI

Harris povedal: "Vyskúšal som všetko, čo som sa naučil na seminári a naozaj to fungovalo. Boli sme si veľmi blízki. Cítil som sa ako v raji. No zrazu sa moja žena Cathy začala sťažovať, že príliš často pozerám televíziu. Správala sa ku mne ako k dieťaťu. Potom sme sa strašne pohádali. Neviem, čo sa vlastne stalo. Išlo nám to tak dobre."

Toto je príklad toho, čo sa stane, ak sa žena ocitne v studni a muž v jaskyni. Po seminári sa Harrisovi darilo poskytovať manželke a rodine viac, ako kedykoľvek predtým. Cathy bola

nadšená. Nemohla tomu uveriť. Mali k sebe bližšie ako predtým. Jej vlna dosiahla vrchol. Takto to išlo niekoľko týždňov, kým sa Harris raz večer nerozhodol, že zostane dlhšie hore a bude pozerat' televíziu. Potreboval sa stiahnuť do jaskyne.

Keď sa Harris odtiahol, Cathy sa to veľmi dotklo. Jej vlna začala prudko klesať. Manželovo odtiahnutie si vysvetlila ako koniec novozískanej dôvernosti. Počas predchádzajúcich týždňov sa jej splnili všetky túžby a zrazu mala pocit, že je všetkému koniec. Už od detstva snívala o takomto intímnom vzťahu. Partnerovo odtiahnutie ju priam šokovalo. Bol to pre ňu podobný zážitok, ako keby niekto malému dieťaťu podal cukrík a vzápätí mu ho zase zobral. Cathy z toho bola nešťastná.

Mart'anská a venušanská logika

Mart'an by nepochopil, prečo Cathy mala dojem, že ju manžel opustil. Mart'anská logika totiž hovorí: "Posledné dva týždne som sa správal fantasticky. Nemyslíš, že mám nárok na trochu času pre seba? Dva týždne som dával, teraz som na rade ja. Mojou láskou si môžeš byť absolútne istá, dokonca väčšmi ako predtým."

Na Venuši však platia iné zákony logiky: "Posledné dva týždne boli fantastické. Otvorila som sa ti väčšmi ako kedykoľvek predtým. Strata tvojej láskyplnej pozornosti ma preto bolí viac ako inokedy. Len čo som sa začala otvárať, ty si sa odtiahol."

Staré krivdy

Cathy bola nedôverčivá, nemala odvahu celkom sa otvoriť a celé roky sa bránila, aby jej niekto neublížil. No počas dvoch týždňov vzájomnej lásky sa začala otvárať väčšmi než kedykoľvek predtým. Harrisova podpora jej dodávala istotu a pomohla vrátiť sa k starým krivdám.

Zrazu začala cítiť staré pocity hnevu a bezmocnosti, ako keď bola malá a otec na ňu nemal čas. Keď Harris pozeral televíziu, znovu sa jej zmocnili. Keby sa tieto pocity neboli zjavili, Cathy by vedela s pochopením prijať Harrisovo želanie stráviť večer pri televízore.

Lenže pocity z minulosti spôsobili, že Cathy sa nepríjemne dotklo, keď Harris pozeral televíziu. Keby bola dostala príležitosť porozprávať sa o tom, čo ju trápi, boli by vyšli najavo jej najskrytejšie pocity. Cathy by sa bola dotkla dna a cítila by sa podstatne lepšie. Dôverovala by intímnemu vzťahu, aj keby vedela, že keď sa partner načas odtiahne, možno ju to zabolí.

Keď to zabolí

Harris však nechápal, prečo je Cathy nešťastná. Povedal jej, že by nemala byť nešťastná. Vtedy sa pohádali. Nie je nič horšie, ako keď muž žene povie, že nemá byť nešťastná. Ako keby ste sa dotkli otvorenej rany.

Keď má žena pocit, že jej ktosi ublížil, zdá sa, akoby z toho vinila partnera. No ak sa stretne s pochopením, rýchlo prestane obviňovať. Vysvetľovať žene, že nemá mať pocit, že jej ktosi ublížil, iba zhoršuje situáciu.

Niekedy žena rozumovo súhlasí, že nemá mať taký pocit. Napriek tomu však cíti bolesť a nechce počúvať, že by ju nemala cítiť. Potrebuje, aby muž pochopil dôvod jej bolesti.

Prečo sa muži a ženy hádajú

Harris vôbec nepochopil partnerkinu reakciu. Myslel si, že od neho žiada, aby úplne prestal pozerat' televíziu. Lenže to Cathy nežiadala. Ona len chcela, aby vedel, ako ju to zabolelo.

Ženy inštinktívne tušia, že keby si partner vypočul, čo ich bolí, urobil by potrebné zmeny. Keď Cathy rozprávala o svojej bolesti, potrebovala len, aby ju Harris vypočul a ubezpečil ju, že sa nevracia k svojmu zaužívanému správaniu televízneho diváka, ktorý nikdy nie je duchom prítomný.

Harris si rozhodne zaslúžil pozerat' televíziu, ale Cathy zase mala právo byť nešťastná. Zaslúžila si, aby ju Harris vypočul, pochopil a podporil. Harris neurobil chybu, keď pozeral televíziu a Cathy neurobila chybu, keď bola nešťastná.

Muži bojujú za právo na voľnosť a ženy za právo na bolesť.

Muži vyžadujú priestor, ženy pochopenie.

Keďže Harris nerozumel partnerkinej vlne, myslel si, že zareagovala nespravodlivo. Domnieval sa totiž, že musí spochybniť jej pocity, ak chce mať čas na pozeralie televízie. Začal byť podráždený a pomyslel si: nemôžem predsa Cathy stále ľubiť a byť jej dôverne blízko!

Harris si myslel, že musí spochybniť jej pocity, aby získal právo pozerať televíziu, žiť svoj život a byť sám sebou. Keď Cathy chcela, aby ju vypočul, on bojoval za svoje právo pozerať televíziu. Ona zase uplatňovala svoje právo byť nešťastná a cítiť bolesť.

RIEŠENIE KONFLIKTOV POMOCOU POROZUMENIA

Harris bol naivný, keď si myslel, že hnev, odpor a bezmocnosť Cathy, ktorú dvanásť rokov zanedbával, zmiznú po dvoch týždňoch skutočnej lásky.

Takisto bola naivná Cathy, keď si myslela, že Harris sa odteraz sústreďí len na ňu a na rodinu, že nebude potrebovať čas aj pre seba.

Keď sa Harris začal odťahovať, Cathyina vlna začala prudko klesať. Nevyriešené pocity z minulosti začali vychádzať na povrch. Ona totiž nereagovala na to, že Harris v ten večer sledoval televíziu, ale na roky, keď ju zanedbával. Začali sa hádať, potom na seba kričali. O dve hodiny sa už spolu nerozprávali.

Keď pochopili širšie súvislosti toho, čo sa medzi nimi stalo, boli schopní konflikt vyriešiť a zmieriť sa. Harris si uvedomil, že jeho odťahovanie u Cathy vyvoláva potrebu citového upratovania. Potrebovala hovoriť o svojich pocitoch, ale nechcela, aby ich Harris spochybňoval. Harrisa povzbudilo, že Cathy bojuje, aby ju vypočul, rovnako ako on bojuje za väčšiu voľnosť. Zistil totiž, že ak ju podporí tým, že ju vypočuje, ona zase podporí jeho potrebu voľnosti.

Ak muž podporí ženu tým, že ju vypočuje, ona zase podporí jeho potrebu voľnosti.

Cathy si uvedomila, že Harris nemal v úmysle spochybňovať jej pocity. Navyše pochopila, že aj keď sa partner odťahuje, po určitom čase sa vráti späť a ich intímny vzťah sa obnoví. Dozvedela sa, že práve tesná, blízkosť vyvolala u Harrisa potrebu odtiahnuť sa. Zistila, že jej pocity krivdy v ňom vzbudzujú dojem, že ho chce kontrolovať. Harris potreboval vedieť, že sa mu nesnaží radiť.

Čo môže urobiť muž, keď nemôže počúvať?

Harris sa spýtal: "A čo keď jednoducho nemôžem počúvať a potrebujem byť v jaskyni? Niekedy začnem počúvať, ale hneď sa rozčúlim."

Ubezpečil som ho, že je to úplne normálne. Keď ženina vlna klesá a najväčšmi potrebuje, aby ju partner vypočul, stáva sa, že on práve vtedy pociťuje potrebu odtiahnuť sa. Nemôže jej dať, čo potrebuje. Harris so mnou súhlasil a povedal: "Áno, máte pravdu. Keď sa chcem odtiahnuť, ona sa chce rozprávať."

V takom prípade jeho snaha počúvať iba zhorší situáciu. Po chvíli ju totiž začne odsudzovať a možno v zlosti vybuchne alebo prejaví únavu a nesústredenosť - a partnerka je ešte nešťastnejšia. Ak muž nie je schopný pozorne, s pochopením, záujmom a úctou počúvať, môže urobiť nasledovné:

AKO PODPORIŤ ŽENU, KEĎ SA MUŽ POTREBUJE ODTIAHNUŤ

1. Zmierte sa s momentálnou situáciou

V prvom rade sa musíte zmieriť so svojou potrebou odtiahnuť sa. Aj keď chcete žene prejaviť lásku, v takejto situácii jednoducho nemôžete pozorne počúvať. Nepokúšajte sa počúvať, keď nemôžete.

2. Pochopte jej bolesť

Po druhé si musíte uvedomiť, že vaša partnerka potrebuje viac, než ste jej momentálne schopný dať. Jej bolesť je skutočná. Neodsudzujte ju za to, čo potrebuje, ani za to, že je nešťastná. Vaše odmietnutie by ju bolelo, najmä keď potrebuje vašu lásku viac ako inokedy. Vaša potreba priestoru je normálna, tak ako jej potreba blízkosti. Možno máte strach, že vám

neodpustí, alebo k vám stratí dôveru. Dôveru a odpustenie môžete získať, ak o jej pocity prejavíte záujem a pochopenie.

3. Vyhnite sa hádkе a ubezpečte partnerku, že sa vrátite

Ak prejavíte pochopenie pre jej bolesť, nebude mať pocit, že jej trápenie a bolesť nie sú na mieste. Hoci jej nemôžete vyjsť v ústrety tak, ako to vaša partnerka chce a potrebuje, nezhoršujte situáciu hádkou. Ubezpečte ju, že sa vrátite a budete jej venovať toľko pozornosti, koľko si zaslúži.

Čo môže muž povedať, aby sa vyhol hádkе

Harrisova potreba utiahnuť sa alebo pozeráť televíziu bola úplne normálna, tak ako bolo normálne, že Cathy trpela pocitmi krivdy. Namiesto toho, aby si "vyhádal" právo pozeráť televíziu, stačilo povedať: "Chápem, že si nešťastná, ale teraz by som rád pozeral televíziu. Potrebujem si oddýchnuť. Keď sa budem cítiť lepšie, môžeme sa porozprávať." Získal by tak čas na pozeranie televízie, ale aj príležitosť trochu sa upokojiť a pripraviť sa na rozhovor o partnerkinom trápení bez toho, aby jej pocity spochybňoval.

Partnerke sa táto reakcia síce nemusí páčiť, ale určite bude rešpektovať jeho želanie. Samozrejme, ona chce, aby sa partner správal pozorne ako vždy, ale ak sa potrebuje odtiahnuť, má na to právo. Nemôže predsa dávať, keď nemá čo. Môže však zabrániť, aby sa situácia ešte zhoršila. Riešenie je zdanlivo jednoduché - rešpektovať potreby oboch partnerov. Muž by mal mať čas na seba, vrátiť sa a poskytnúť žene, čo potrebuje.

Keď si muž nemôže vypočúť ženine sťažnosti, lebo sa potrebuje odtiahnuť, môže povedať: "Chápem, že sa cítiš ukrivdená, ale potrebujem čas, aby som si všetko premyslel. Urobíme si prestávku, dobre?" Je oveľa lepšie, ak sa muž takto ospravedlní a prestane počúvať, než aby začal žene vysvetľovať jej pocity.

Čo môže žena urobiť, aby sa vyhla hádkе?

Keď Cathy počula môj návrh, poznamenala: "Čo bude so mnou, kým je on v jaskyni? Poskytnem mu priestor, ale čo z toho budem mať?"

Cathy od partnera dostane len to, čo jej momentálne môže dať. Ak od neho nebude žiadať, aby ju počúval, môže sa vyhnúť nepríjemnej hádkе. Okrem toho ju partner vypočuje, len čo sa vráti z jaskyne - vtedy je skutočne schopný dať jej to, čo potrebuje.

Muž, ktorý sa odtiahne a po nejakom čase sa vráti, má v sebe oveľa viac lásky. Vtedy je ochotný a schopný pozorne počúvať. To je najvhodnejšia chvíľa na rozhovor.

Ak žena akceptuje mužovu potrebu utiahnuť sa do jaskyne, nemusí sa vzdať svojej potreby rozprávať. Len nemôže očakávať, že ju muž bude počúvať. Cathy sa zmierila s tým, že muž niekedy nemôže počúvať alebo rozprávať a inokedy môže. Najdôležitejšie je vedieť zvoliť vhodnú chvíľu. Cathy som poradil, aby sa nevzdávala rozhovorov, ale pokúsila sa na ne využiť chvíle, keď ju manžel môže vypočúť.

Keď sa muž odtiahne, je čas hľadať podporu u priateľov. Ak Cathy cíti potrebu rozprávať, no Harris ju nemôže pozorne počúvať, môže sa obrátiť na svoje priateľky. Keď je muž jediným zdrojom lásky a podpory, znamená to preňho príliš veľkú záťaž. Žena by mala mať iné zdroje podpory, najmä vtedy, keď jej vlna klesá a muž je v jaskyni. Inak podľahne pocitu bezmocnosti a odporu voči partnerovi.

Keď je muž jediným zdrojom lásky a podpory, znamená to preňho príliš veľkú záťaž.

PENIAZE MÔŽU VYVOLÁVAŤ PROBLÉMY

Chris povedal: "Nerozumím tomu. Keď sme sa brali, boli sme chudobní. Hoci sme obaja pracovali, ledva sme zarobili na nájomné. Niekedy sa moja žena Pam sťažovala, ako jej je ťažko. Chápal som ju. Lenže teraz sme bohatí. V zamestnaní máme úspech. Ako je možné, že je nešťastná a neprestala sa sťažovať? Iné ženy by dali neviemčo, aby boli v jej situácii. My sa iba hádame. Boli sme šťastnejší, keď sme nemali nič; teraz sa chceme rozviest'."

Chris ešte nevedel, že ženy sú ako vlny. Keď sa oženil s Pam, čas od času jej vlna klesla. Vtedy ju vypočul a chápal, prečo sa trápi. Bolo to ľahké, lebo aj on mal podobné pocity. Z jeho hľadiska mala dôvod byť nešťastná - boli chudobní.

Peniaze nemôžu uspokojiť citové potreby.

Mart'ania majú sklon považovať dostatok peňazí za riešenie všetkých problémov. Kým boli chudobní, Chris ochotne vypočul sťažnosti Pam, chápal, prečo sa trápi a sľúbil, že zarobí viac peňazí, aby už nebola nešťastná. Pam mala pocit, že mu na nej naozaj záleží.

No aj keď sa ich finančná situácia zlepšila, Pam občas bývala nešťastná. Chris nechápal, prečo nie je spokojná. Myslel si, že keď zbohatli, bude šťastná stále. Pam začala mať dojem, že mu na nej už nezáleží.

Chris si neuvedomil, že peniaze nemôžu zabrániť, aby sa Pam občas netrápila. Keď jej vlna začala klesať, obvykle sa pohádali, lebo Chris spochybňoval jej trápenie. Čím boli bohatší, tým častejšie sa hádali.

Kým boli chudobní, zo všetkého najviac ich trápil nedostatok peňazí, ale keď zbohatli, Pam si väčšmi uvedomovala svoje citové potreby. Takýto proces je prirodzený, normálny a predvídateľný.

Žena si väčšmi uvedomuje svoje citové potreby, keď je finančne zabezpečená.

Bohatá žena má právo byť nešťastná.

V tejto súvislosti si spomínam na jeden citát: "Bohatú ženu môže pochopiť iba bohatý psychiater." Keď má žena veľa peňazí, ľudia (a najmä manžel) jej nepriznávajú právo na trápenie. Nemá právo byť ako vlna a čas od času sa ponoriť do studne. Nemá právo skúmať svoje pocity alebo žiadať od života viac.

Od bohatej ženy sa očakáva, že bude vždy spokojná, lebo jej život by mohol byť oveľa ťažší, keby nemala peniaze. Tento predpoklad je nesprávny a navyše nespravodlivý. Bez ohľadu na bohatstvo, postavenie, privilegovanosť či okolnosti, žene treba priznať právo na problémy a pokles vlny.

Chrisa povzbudilo, keď si uvedomil, že vie, ako svoju ženu urobiť šťastnou. Spomenul si, ako chápavo vnímal jej pocity, kým boli chudobní a vedel, že sa k tomu môže vrátiť, aj keď sú bohatí. Nemal pocit beznádeje, lebo vedel, že jej dokáže byť oporou. Pochopil svoj omyl, keď si myslel, že len peniaze jej prinesú šťastie, zatiaľ čo ona potrebovala jeho záujem a pochopenie.

POCITY SÚ DÔLEŽITÉ

Ak partner nie je žene oporou vo chvíľach, keď je nešťastná, nemôže byť ani šťastná. K skutočnému šťastiu totiž potrebuje občas sa ponoriť do studne, uvoľniť sa, vyliečiť rany, citovo sa očistiť - je to prirodzený a normálny proces.

Ak chceme mať pozitívne pocity lásky, šťastia, dôvery a vďačnosti, musíme pravidelne pociť aj hnev, smútok, strach a žiaľ. Keď sa žena ponorí do studne, zbavuje sa negatívnych pocitov.

Aj muži potrebujú spracovať negatívne pocity, aby mohli prežívať aj tie pozitívne. Keď muž odchádza do jaskyne, nastáva čas v tichosti spracovať negatívne pocity. V 11. kapitole sa budeme venovať technikám na uvoľnenie negatívnych pocitov, ktoré sú rovnako účinné u mužov i u žien.

Keď ženina vlna stúpa, je spokojná s tým, čo má. Ale keď klesá, začne si uvedomovať, čo jej chýba. Keď sa cíti dobre, vidí vo svojom živote najmä jeho dobré stránky. No ak padá, nevidí veci príliš jasne a reaguje skôr na to, čo jej v živote chýba.

Pohár vody môžeme vnímať ako spolovice plný alebo spolovice prázdny; keď žena stúpa, vidí všetko, čo ju v živote uspokojuje, ale pri ceste nadol vidí iba prázdne miesta. Čo si pri výstupe nevšimne, na to sa väčšmi sústreďí, keď začne opäť padať do studne.

Ak muži nepochopia, že ženy sú ako vlny, nemôžu byť oporou pre svoje partnerky. Nevedia pochopiť, že napriek tomu, že sa veci navonok zlepšia, vzťah sa naopak zhorší. Muž, ktorý na tento rozdiel nezabudne, však vie svojej partnerke poskytnúť lásku, ktorú si zaslúži a vtedy, keď ju najväčšmi potrebuje.

kapitola 8

OBJAVOVANIE ROZDIELNYCH CITOVÝCH POTRIEB

Muži a ženy si obvykle nevedomujú, že majú rozdielne citové potreby. Inštinkt im preto nenašepkáva, ako si navzájom pomáhať. Muži dávajú to, čo chcú muži a ženy zase to, čo chcú ženy. Všetci si myslia, že ich partneri majú rovnaké potreby a túžby. Výsledkom je nespokojnosť a odpor na oboch stranách.

Muži i ženy majú pocit, že len dávajú a nič nedostávajú. Myslia si, že ich lásku nikto neuznáva a neoceňuje. Pravda je, že lásku síce dávajú najavo, ale nevhodným spôsobom.

Napríklad žena považuje za prejav lásky, keď sa veľa vypytuje alebo stará. Ako sme už uviedli, muža takéto správanie obvykle rozčúli. Začne mať pocit, že sa ho partnerka snaží kontrolovať a chce pre seba viac priestoru. Žena jeho reakcii nerozumie, lebo ona by bola za takúto podporu vďačná. Lenže jej snaha o prejavy lásky zostane nepovšimnutá a v horšom prípade muža rozčúli.

Podobne aj muži si myslia, že dávajú najavo lásku, ale často to robia tak, že partnerka nemá pocit opory a pochopenia. Napríklad, keď je žena nešťastná, muž považuje za prejav lásky a podpory, ak začne jej problémy zmenšovať poznámkami ako: "Netráp sa, veď o nič nejde." Alebo si ju vôbec nevšima, lebo jej chce poskytnúť "priestor", aby mala možnosť sa upokojiť a odísť do jaskyne. Tým, čo považuje za podporu, vyvoláva v žene pocit, že ju podceňuje, vôbec ju neľúbi a navyše si ju nevšima.

Ako sme už povedali, keď je žena nešťastná, potrebuje, aby ju partner vypočul a pochopil. Ak muž nevie, že ženy majú rozdielne potreby ako muži, nemôže pochopiť, prečo jeho pokusy pomôcť vždy zlyhajú.

DVANÁSTĎ DRUHOV LÁSKY

Väčšinu našich zložitých citových potrieb možno zhrnúť ako potrebu lásky. Každé pohlavie má však šesť typických potrieb lásky, ktoré sú rovnako dôležité. Muži potrebujú predovšetkým dôveru, prijatie, ocenenie, obdiv, súhlas a povzbudenie. Ženy potrebujú predovšetkým záujem, pochopenie, úctu, oddanosť, uznanie a ubezpečenie. Ak pochopíme týchto dvanásť rôznych druhov lásky, ľahšie zvládneme takmer nadľudskú úlohu - zistiť, čo náš partner skutočne potrebuje.

Ak si pozorne prečítate uvedený prehľad, pravdepodobne prídete na to, prečo sa váš partner cíti nemilovaný. Ukáže vám smer, ktorým sa treba uberať, ak chcete zlepšiť svoje vzťahy s opačným pohlavím, ale neviete, ako na to.

Primárne potreby lásky žien a mužov

Rôzne druhy lásky sú uvedené paralelne:

Ženy potrebujú	Muži potrebujú
1. Záujem	1. Dôveru
2. Pochopenie	2. Prijatie
3. Úctu	3. Ocenenie
4. Oddanosť	4. Obdiv
5. Uznanie	5. Súhlas
6. Ubezpečenie	6. Povzbudenie

Čo sú to primárne potreby

Každý človek potrebuje všetkých dvanásť druhov lásky. Ak označíme šesť druhov lásky ako primárne pre ženy, neznamená to, že muži ich nepotrebujú. Aj muži totiž potrebujú záujem,

pochopenie, úctu, oddanosť, uznanie a ubezpečenie. "Primárna potreba" je taká, ktorej uspokojenie je podmienkou pre schopnosť prijímať a oceniť aj iné druhy lásky.

Aby sme mohli prijímať a oceniť iné druhy lásky, musíme najskôr uspokojiť svoje primárne potreby.

Muž prijíma a oceňuje šesť druhov lásky, ktoré sú primárne pre ženy (záujem, pochopenie, úcta, oddanosť, uznanie a ubezpečenie), len ak uspokojil svoje primárne potreby. Takisto žena potrebuje dôveru, prijatie, ocenenie, obdiv, súhlas a povzbudenie. No skôr, než môže tieto druhy lásky skutočne oceniť, musia byť uspokojené jej primárne potreby.

Pochopenie partnerových primárnych potrieb je jedným z tajomstiev zlepšovania vzťahov tu na Zemi. Ak si zapamätáte, že muži pochádzajú z Marsu, pomôže vám to uvedomiť si, že majú odlišné primárne potreby lásky.

Žena dáva to, čo potrebuje ona, a zabúda pritom, že jej milý Mart'an možno potrebuje niečo iné. Podobne aj muži sa sústreďia na svoje potreby a neuvedomia si, že druh lásky, ktorý potrebujú oni, nemusí ich vyvolenej Venušanke vyhovovať.

Najdôležitejšie na tomto novom poznatku je, že rôzne druhy lásky vyvolávajú určitú odozvu. Napríklad, keď Mart'an prejaví záujem a pochopenie, Venušanka mu to automaticky vráti v podobe dôvery a prijatia, ktoré patria medzi jeho primárne potreby. A naopak, ak Venušanka vyjadrí svoju dôveru, Mart'an automaticky zareaguje a prejaví záujem, ktorý partnerka potrebuje.

V ďalších šiestich odsekoch uvedieme definície dvanástich druhov lásky a ich odozvy.

1. Ona potrebuje záujem, on dôveru

Keď sa muž zaujíma o pocity ženy a záleží mu na nej, ona má pocit, že ju miluje a stará sa o ňu. Keď v nej svojím záujmom vyvolá pocit, že je preňho jediná, podarilo sa mu uspokojiť jej prvú primárnu potrebu. Prírodným dôsledkom je, že mu partnerka začne väčšmi dôverovať. A keď dôveruje, stáva sa otvorenejšou a vnímavejšou.

Keď je žena voči mužovi otvorená a vnímavá, muž cíti, že mu dôveruje. Dôverovať mužovi znamená veriť, že robí to najlepšie a pre svoju partnerku chce len to najlepšie. Keď je zo ženiných reakcií zrejmé, že dôveruje v schopnosti a úmysly svojho muža, znamená to, že jeho prvá primárna potreba bola uspokojená. Muž bude automaticky pozornejší a vnímavejší k partnerkiným pocitom a potrebám.

2. Ona potrebuje pochopenie, on prijatie

Žena cíti, že ju partner chápe, keď hovorí o svojich pocitoch a on ju pozorne, s účasťou počúva. Pochopenie neznamená, že poslucháč pozná myšlienky a pocity rozprávajúceho; počúva a postupne objavuje význam toho, čo bolo povedané. Čím častejšie žena cíti, že ju partner chápe, tým je pre ňu ľahšie muža prijať a naplniť tak jeho primárnu potrebu.

Keď žena s láskou prijíma muža takého, aký je, a nesnaží sa ho zmeniť, muž oceňuje, že ho akceptuje. Prijatie je opak odmietnutia. Neznamená to, že žena partnera považuje za dokonalého, ale týmto postojom dáva najavo, že ho nechce zmeniť, lebo verí, že sa sám vie zmeniť k lepšiemu. Keď má muž pocit, že ho žena akceptuje, vie ju aj vypočuť a prejavíť jej pochopenie.

3. Ona potrebuje úctu, on ocenenie

Žena cíti, že sa jej dostáva úcty, keď muž uznáva a uprednostňuje jej práva, želania a potreby. Ak sa muž správa tak, že berie do úvahy jej myšlienky a pocity, žena vie, že to je prejav úcty. Pre naplnenie tretej primárnej potreby ženy sú nevyhnutné aj konkrétne prejavy, napríklad kvety a darčeky pri rôznych osobných výročiach. Pre ženu, ktorej partner preukazuje úctu, nie je ťažké poskytnúť mužovi ocenenie.

Keď žena uzná, že má osobný prospech z mužovho správania, on to považuje za ocenenie svojho úsilia. Ocenenie je normálna reakcia na poskytnutú podporu. Muž vie, že ak ho žena ocení, jeho úsilie nebolo zbytočné a povzbudí ho to dávať viac; automaticky získa väčšiu motiváciu a svoju partnerku si váži ešte väčšmi.

4. Ona potrebuje oddanosť, on obdiv

Ak sú pre muža na prvom mieste potreby partnerky, ak jej ochotne poskytuje oporu a vychádza jej v ústrety, naplňa tým jej štvrtú primárnu potrebu lásky. Žena priam kvitne, ak cíti, že ju muž zbožňuje a je preňho vždy na prvom mieste. Muž túto jej potrebu lásky uspokojuje, ak sú jej pocity a potreby preňho dôležitejšie než ostatné záujmy - napríklad práca, štúdium a oddych. Keď žena vie, že je pre muža na prvom mieste, pocíti k nemu obdiv. Žena potrebuje cítiť mužovu oddanosť, mužovou primárnou potrebou je zase jej obdiv. Obdivovať muža znamená prejavovať príjemné prekvapenie, radosť a súhlas. Muž cíti, že je obdivovaný, keď ženu príjemne prekvapia jeho vlastnosti či schopnosti, medzi ktoré patrí humor, sila, vytrvalosť, serióznosť, úprimnosť, zmysel pre romantiku, láskavosť, láska, pochopenie a iné takzvané staromódne cnosti. Keď muž cíti, že je obdivovaný, dodáva mu to istotu a ochotne sa žene oddá a zbožňuje ju.

5. Ona potrebuje uznanie, on súhlas

Ak muž neprotestuje a neháda sa, ak prijíma a uznáva oprávnenosť jej pocitov a túžob, žena cíti, že ju skutočne miluje, lebo uspokojuje jej piatu primárnu potrebu. Mužovo uznanie potvrdzuje právo ženy na pocity. (Na tomto mieste treba podotknúť, že muž môže uznať jej hľadisko, hoci sám má iné.) Keď sa muž naučí prejavovať toto uznanie, žena mu to určite oplátí súhlasom, ktorý zase potrebuje on.

Každý muž potajomky túži byť pre svoju ženu hrdinom, chrabрым rytierom. A práve jej súhlas signalizuje, že úspešne zložil skúšku. Žena svojím súhlasným postojom reaguje na mužove dobré vlastnosti a vyjadruje svoju celkovú spokojnosť s ním. (Súhlasný postoj však nemusí znamenať bezvýhradný súhlas.) Súhlasný postoj hľadá za mužovým správaním dobré úmysly. Muž ľahšie prejaví uznanie, ak cíti ženin súhlasný postoj.

6. Ona potrebuje ubezpečenie, on povzbudenie

Ženina primárna potreba ubezpečenia sa naplní, ak jej muž opakovane dáva najavo svoj záujem, pochopenie, úctu, uznanie a oddanosť. Muž svojím správaním ženu ubezpečuje, že ju stále miluje.

Muž sa často mylne domnieva, že ak raz splnil všetky primárne potreby svojej partnerky a ona je spokojná a šťastná, mala by vedieť, že ju skutočne ľúbi. Lenže to nestačí. Žena potrebuje na uspokojenie svojej šiestej primárnej potreby, aby ju opakovane ubezpečoval.

Muž zase potrebuje od ženy povzbudenie. Povzbudzujúcim postojom vyjadruje dôveru v jeho schopnosti a charakter, dodáva mu nádej a odvahu. Keď žena svojím postojom vyjadruje dôveru, prijatie, ocenenie, obdiv a súhlas, povzbudzuje muža, aby bol všetkým, čím môže byť. Povzbudenie ho motivuje poskytnúť žene ubezpečenie, ktoré potrebuje.

Ak sú všetky mužove primárne potreby uspokojené, vydáva zo seba to najlepšie. Žena, ktorá o týchto potrebách nič nevie a dáva mužovi starostlivú lásku namiesto lásky založenej na dôvere, môže ich vzťah nevedomky pokaziť. Príkladom je nasledujúci príbeh.

CHRABRÝ RYTIER

V každom mužovi sa skrýva hrdina alebo chrabрым rytier. Zo všetkého najviac túži slúžiť žene, ktorú ľúbi a ochraňovať ju. Ak cíti jej dôveru, prejaví sa jeho šľachetnosť a stará sa o svoju vyvolenú. No ak mu žena nedôveruje, muž stráca životaschopnosť, energiu a postupne aj záujem.

Predstavte si chrabrého rytiera na cestách. Zrazu počuje ženský hlas, ktorý volá o pomoc. V tej chvíli rytier ožije. Popoženie koňa, pricvála do zámku a zbadá princeznú v zajatí draka. Šľachetný rytier tasí meč a zotne drakovi hlavu. Princezná sa mu s láskou vrhne do náručia.

Brány sa otvoria, kráľovská rodina a obyvatelia mesta ho vítajú a oslavujú. Prijíma pozvanie, aby zostal bývať v meste a všetci ho uznávajú ako hrdinu. Rytier a princezná sa do seba zaľúbia.

O mesiac sa chrabrý rytier opäť vydá na cestu. Keď sa vracia, počuje milovanú princeznú, ako volá o pomoc. Na zámok znovu zaútočil drak. Rytier sa k nemu priblíži a tasí meč, aby mu zoťal hlavu.

No skôr, než udrie, z veže sa ozve princeznin výkrik: "Mečom nie, radšej si zober laso!"

Princezná mu z okna spustí laso a ukáže mu, ako s ním treba narábať. Rytier váhavo splní jej želanie. Hodí laso drakovi okolo krku a silno zatiahne. Je po drakovi a všetci sa radujú.

Pri slávnostnej večeri má rytier pocit, že vlastne nič neurobil. Necíti sa hoden dôvery a obdivu mešťanov, lebo použil laso a nie svoj meč. Je z toho smutný a večer si zabudne vyleštiť brnenie.

Prejde mesiac a rytier sa vyberie na cesty. Keď odchádza s mečom, princezná mu pripomína, aby bol opatrný a vzal si aj laso. Pri návrate zbadá, že zámok prepadol ďalší drak. Tentoraz sa k nemu rozbehne s mečom v ruke, ale potom zaváha, či radšej nemá skúsiť laso. Drak chvíľku zaváhania využije, začne chrliť oheň a popáli rytierovi pravú ruku. Ten nerozhodne pozrie hore na princeznú, ktorá mu kýva z okna.

"Daj mu jed," volá princezná. "Laso je nanič."

Hodí mu fľaštičku s jedom, rytier ju naleje drakovi do papule a drak umiera. Všetci sa tešia a oslavujú, len rytier sa hanbí.

O mesiac sa zase vydá na cestu. Keď odchádza s mečom, princezná mu pripomína, aby bol opatrný a vzal si so sebou laso aj fľaštičku s jedom. Rytierovi sa jej rady nepáčia, pre istotu však poslúchne.

Tentoraz pri návrate počuje inú ženu volať o pomoc. Ako sa k nej ponáhľa, smútok sa zrazu stratí a on sa cíti plný života a sebadôvery. No len čo tasí meč, aby drakovi sťal hlavu, zrazu zaváha. V duchu rozmýšľa, či použiť meč, laso alebo jed. Čo by povedala princezná?

Rytier chvíľu stojí celý zmätený. No potom si spomenie, ako sa cítil predtým, než spoznal princeznú, keď pri sebe nosil iba meč. Sebadôvera mu prudko stúpne, odhodí laso i fľaštičku s jedom a zaútočí na draka starým dobrým mečom. Zotne mu hlavu a ľudia sa radujú.

Chrabrý rytier sa k svojej princeznej už nevrátil. Zostal v dedine, kde porazil draka a ak nezomrel, žije dodnes. Nakoniec sa oženil, no predtým sa presvedčil, že jeho nevesta nepozná laso ani fľaštičky s jedom.

Nezabúdajte, že v každom mužovi sa skrýva chrabrý rytier, lepšie pochopíte jeho primárne potreby. Muž síce občas ocení starostlivosť a pomoc, ale ak jej dostáva priveľa, jeho sebadôvera klesá, alebo sa od vás odvráti.

AKO NECHTIAC ODHÁŇATE SVOJHO PARTNERA

Ak si ľudia neuvedomia, čo je pre opačné pohlavie dôležité, nevedia, ako často ubližujú svojim partnerom. Často vidíme, že muži a ženy komunikujú nekonštruktívne, ba priam odmietavo, ale neuvedomujú si to.

Najčastejšie ľudia trpia tým, že nedostávajú práve ten druh lásky, ktorý potrebujú. Ženy si neuvedomujú, že svojím spôsobom komunikácie nielenže nepodporujú svojich partnerov, ale im dokonca ubližujú. Žena sa môže snažiť brať ohľad na mužove city, ale vzhľadom na to, že jeho primárne potreby lásky sú iné ako jej, nedokáže inštinktívne vytušiť, čo muž potrebuje.

Ak žena vie, ktoré sú primárne potreby lásky u muža, skôr si uvedomí, odkiaľ pramení jeho nespokojnosť. Nasleduje prehľad najčastejších komunikačných omylov, ktorých sa ženy dopúšťajú vo vzťahu k primárnym potrebám muža.

Najčastejšie omyly, ktorých sa dopúšťa žena: Prečo má muž pocit, že nie je milovaný:

1. Pokúša sa zmeniť jeho správanie, ponúka rady, o ktoré ju nežiadal 1. Lebo si myslí, že mu žena prestala dôverovať.

2. Snaží sa zmeniť alebo kontrolovať jeho správanie tým, že mu rozpráva o svojom trápení alebo o negatívnych pocitoch. (O pocitoch treba hovoriť, ale nie, ak chcete mužom manipulovať alebo ho trestať.) 2. Myslí si, že ho žena prestala prijímať takého, aký je.

3. Nevenuje pozornosť tomu, čo pre ňu muž urobí; sústreďí sa na to, čo neurobil. 3. Lebo žena považuje za samozrejmé, čo pre ňu robí a neocení to.
4. Koriguje správanie muža a hovorí mu, čo má robiť, ako keby bol dieťa. 4. Muž necíti ženin obdiv.
5. Svoje pocity vyjadruje nepriamo, prostredníctvom rečníckych otázok: "Ako si tomohol urobiť?" 5. Muž má pocit, že stratil ženin súhlas.
6. Keď muž urobí rozhodnutie alebo prevezme iniciatívu, ona ho koriguje alebo kritizuje. 6. Muž cíti, že ho žena prestala povzbudzovať, aby konal samostatne.

Muži sa tiež dopúšťajú omylov, tak ako ženy, keď nechápu ich primárne potreby. Muži si zväčša neuvedomujú, že so ženami komunikujú neúčtivo a neposkytujú im podporu. Aj keď si muž uvedomí, že jeho partnerka je nešťastná, kým nepochopí, prečo sa cíti nemilovaná, a čo potrebuje, nemôže svoj prístup zmeniť.

Ak muž vie, aké má žena primárne potreby, môže na ne citlivejšie reagovať. Nasleduje prehľad omylov, ktorých sa muži najčastejšie dopúšťajú vo vzťahu k primárnym citovým potrebám ženy.

Omyly muža

Prečo sa žena cíti nemilovaná

1. Nepočúva, ľahko sa rozptýli, nekladie otázky prejavujúce záujem či starosť. 1. Muž jej nevenuje pozornosť a neprejavuje záujem.
2. Jej pocity berie doslovne, koriguje ju. Myslí si, že ho žena žiada o riešenie a preto jej dáva rady. 2. Žena má pocit, že ju muž nechápe.
3. Počúva, ale potom sa nahnevá a obviňuje ženu. 3. Žena sa cíti nemilovaná, lebo muž nerešpektuje jej pocity.
4. Znižuje význam jej pocitov a potrieb. Deti alebo práca sú preňho dôležitejšie. 4. Žena necíti jeho oddanosť, nie je preňho jediná.
5. Keď sa žena trápi, muž jej vysvetľuje, prečo má pravdu on a prečo sa nemá trápiť. 5. Žena sa cíti nemilovaná, lebo muž neuznáva jej pocity a vyvoláva v nej dojem, že nemá na nič právo.
6. Vypočuje ženu, nepovie nič alebo jednoducho odíde. 6. Cíti neistotu, lebo nedostáva ubezpečenie, ktoré potrebuje.

KEĎ LÁSKA ZLYHÁ

Láska často zlyhá preto, lebo ľudia dávajú to, čo sami chcú. Keďže žena potrebuje, aby o ňu muž prejavoval záujem, chápal ju a tak ďalej, automaticky zahrnie muža prejavmi záujmu a pochopenia. On ich však často vníma ako prejavy nedôvery. Medzi jeho primárne potreby patrí dôvera, nie prehnaný záujem.

Keď muž nereaguje na ženine prejavy záujmu pozitívne, ona nechápe, prečo vlastne neocení jej druh lásky. Aj on, samozrejme, dáva svoj druh lásky, hoci to nie je to, čo žena potrebuje. Takto sa obaja ocitnú v pasci a neuspokojujú navzájom svoje potreby.

Beth sa postťažovala: "Nemôžem predsa stále iba dávať a nič nedostávať. Arthur nevie oceniť, čo mu dávam. Lúbim ho, ale on mňa nie."

Arthur to videl takto: "Nech urobím čokoľvek, nikdy to nie je dost' dobré. Nevie, čo mám robiť. Vyskúšal som všetko, ale aj tak ma neľúbi. Ja ju ľúbim, len to akosi nefunguje."

Beth a Arthur sú manželia osem rokov. Obaja mali pocit, že nie sú milovaní a chceli to vzdať. Zhodne tvrdili, že dávajú viac lásky, ako dostávajú. Beth bola presvedčená, že ona dáva viac a Arthur tiež. V skutočnosti dávali obaja, ale nedostávali, čo chceli a potrebovali.

Úprimne ľúbili jeden druhého, len nechápali partnerove primárne potreby a preto sa ich láska minula s cieľom. Beth dávala to, čo potrebovala ona a Arthur zase to, čo chcel on. Postupne ich to unavilo.

Mnohí ľudia sa vzdávajú, keď sa vzťah skomplikuje. Vzťah je však oveľa jednoduchší, ak poznáme primárne potreby svojho partnera. Nemusíme dávať viac, stačí dávať, čo partner naozaj potrebuje, aby sa náš vzťah nedostal do slepej uličky. Keď pochopíme dvanásť druhov lásky, konečne si uvedomíme, prečo naše úprimné snahy o nápravu zlyhali. Ak chcete, aby váš partner bol šťastný, musíte sa naučiť dávať mu lásku, ktorú primárne potrebuje.

NAUČTE SA POČÚVAŤ BEZ HNEVU

Ak chce muž úspešne naplniť primárne potreby lásky svojej partnerky, podarí sa mu to najmä prostredníctvom komunikácie. Ako sme už spomenuli v predchádzajúcich kapitolách, komunikácia je na Venuši veľmi dôležitá. Ak sa muž naučí počúvať, keď žena hovorí o svojich pocitoch, môže ju zahrnúť prejavmi záujmu, pochopenia, úcty, oddanosti, uznania i ubezpečenia.

Jedným z najväčších problémov, s ktorými sa muži boria, keď počúvajú ženy je, že sa zvyčajne nahnevajú, lebo zabúdajú, že ženy pochádzajú z Venuše a preto komunikujú odlišne. V nasledujúcom prehľade sú uvedené spôsoby, ako nezabúdať na rozdiely a návrhy, čo robiť v niektorých situáciách.

AKO POČÚVAŤ BEZ HNEVU

Čo si treba pamätať

Čo robiť a čo nie

1. Hnev pramení z vášho nepochopenia ženinho hľadiska. Neviňte ju, že vás nahnevala. Ona za to nemôže.
1. Pokúste sa ju pochopiť,
2. Pamätajte si, že pocity nemusia hneď dávať zmysel, No napriek tomu existujú a žena potrebuje vašu účasť.
2. Zhlboka dýchajte, ale nehovorte nič! Uvoľnite sa! a Predstavte si, ako by bolo vám, keby ste svet vnímali jej očami. Nesnažte sa ovládať situáciu.
3. Nezapomnite, že hnev môže prameniť z vašej bezradnosti. Aj keby sa partnerka hneď necítila lepšie, tým, že ju počúvate a chápete, jej veľmi pomáhate.
3. Neobviňujte ju, že jej vaše riešenia nepomáhajú. Ako sa môže cítiť lepšie, keď nepotrebuje riešenie? Odolajte nutkaniu ponúknuť riešenie.
4. Majte na pamäti, že môžete chápať, hoci nesúhlasíte. Aj tak môžete byť dobrý poslucháč.
4. Ak chcete vyjadriť odlišný názor, počkajte, kým žena dohovori, opakujte jej názor a až potom vyjadrite svoj. Nezvyšujte hlas.
5. Nemusíte všetko chápať, aby z vás bol pozorný poslucháč.
5. Dajte najavo, že nerozumiete, ale chceli by ste porozumieť jej slovám. Prevezmite na seba zodpovednosť, neobviňujte partnerku, nenaznačujte, že ju nemožno pochopiť.
6. Vy nie ste zodpovedný za to, ako sa cíti partnerka. Možno sa vám zdá, že vás obviňuje, v skutočnosti však potrebuje vaše pochopenie
6. Neobhajujte sa, kým vaša partnerka nepocíti, že vám na nej záleží a že ju chápete. Potom môžete ohľaduplne vysvetľovať, alebo sa ospravedlniť.
7. Ak vás partnerka veľmi nahnevá, možno vám neverí. Kdesi v nej sa ukrýva dievčatko, čo sa bojí, že jej ublížite; najväčšmi potrebuje vašu láskavosť a účasť.
7. Nehádajte sa. Počkajte, kým sa žena trochu upokojí a porozprávajte sa neskôr. Vyskúšajte techniku intímneho listu opísanú v 11. kapitole.

Ak muž vie vypočúť svoju partnerku bez hnevu alebo frustrácie, dáva jej tým úžasný dar. Umožňuje jej bez obáv vyjadrovať svoje pocity. Čím viac ich môže vyjadrovať, tým viac cíti, že ju muž počúva a chápe a ona je schopná dať mu dôveru, prijatie, ocenenie, obdiv, súhlas a povzbudenie, ktoré potrebuje.

AKO DODÁVAŤ MUŽOVI SILU

Tak ako sa muži musia naučiť umeniu počúvať, aby uspokojili ženine primárne potreby lásky, ženy sa musia naučiť, ako dodávať mužovi silu. Keď žena prijíma mužovu podporu, dodáva mu silu, aby bol všetkým, čím môže byť. Muž má pocit sily, ak mu žena dôveruje, prijíma ho a oceňuje, obdivuje, súhlasí a povzbudzuje.

Ako v našom príbehu o chrabrom rytierovi, mnohé ženy sa pokúšajú pomôcť partnerovi tým, že ho chcú zmeniť k lepšiemu, ale tým mu nechtiac ubližujú a oslabujú ho. Akýkoľvek pokus o zmenu totiž oberá muža o dôveru, prijatie, ocenenie, obdiv, súhlas a povzbudenie, ktoré sú jeho primárnymi potrebami.

Muž sa bude cítiť silný, len ak ho nikdy nebudete chcieť zmeniť k lepšiemu. Samozrejme, že zatúžite, aby sa zmenil - ale nesmiete tejto túžbe podľahnúť. Len ak vás priamo požiada o radu, znamená to, že je ochotný sa zmeniť.

Muž sa bude cítiť silný, len ak ho nikdy nebudete chcieť zmeniť k lepšiemu.

Dávajte mu dôveru, nie rady

Na Venuši sa rada považuje za prejav lásky. No na Marse to neplatí. Ženy by si mali zapamätať, že Mart'ania nikdy neponúkajú radu, pokiaľ ich o to niekto nepožiadá. Prejavom lásky k Mart'anovi je dôvera v jeho schopnosti zvládnuť problémy.

To však neznamená, že by žena musela potláčať svoje pocity. Môže pociťovať hnev alebo frustráciu, len sa nesmie pokúšať zmeniť muža. Akýkoľvek pokus o zmenu by totiž pôsobil deštruktívne.

Keď žena ľúbi muža, často sa snaží zlepšiť ich vzťah a cieľom jej zápalistého nadšenia býva práve on. Takto sa začína pomalý proces jeho nápravy.

Prečo muži vzdorujú zmenám

Žena sa snaží zmeniť muža najrôznejšími spôsobmi. Myslí si, že jej pokusy sú prejavom lásky, ale on sa cíti byť kontrolovaný, manipulovaný, odmietaný a najmä nemilovaný. Tvrdohlavo ju odmieta, lebo je presvedčený, že ona odmieta jeho. Ak sa žena pokúša muža zmeniť, oberá ho o láskyplnú dôveru a prijatie, ktoré potrebuje, aby sa mohol meniť a vyvíjať. Keď sa pýtam stoviek účastníkov mojich seminárov, všetci majú rovnakú skúsenosť: čím väčší sa žena usiluje zmeniť muža, tým väčší jej vzdoruje.

Problém je v tom, že keď muž vzdoruje ženiným pokusom, ona si jeho reakciu vysvetľuje nesprávne. Myslí si, že partner nie je ochotný sa zmeniť, pravdepodobne preto, lebo ju dosť neľúbi. Pravda je však taká, že muž vzdoruje jej pokusom o zmenu preto, lebo si myslí, že nie je dosť milovaný. Keď muž cíti zo strany partnerky dôveru, prijatie, ocenenie, a tak ďalej, automaticky sa sám začne vyvíjať a meniť k lepšiemu.

Dva typy mužov - jeden druh správania

Sú dva typy mužov: jeden sa tvrdohlavo bráni, keď sa ho žena pokúša zmeniť a ten druhý síce súhlasí, ale neskôr zabudne a vráti sa k svojmu pôvodnému správaniu. Muž teda odporuje aktívne alebo pasívne.

Keď má muž pocit, že ho žena neľúbi takého, aký je, vedome alebo nevedome opakuje správanie, ktoré je pre ňu neprijateľné. Muž cíti vnútorné nutkanie opakovať toto správanie, až kým nemá istotu, že ho žena ľúbi a prijíma.

Aby sa muž zmenil k lepšiemu, musí cítiť, že ho žena ľúbi takého, aký je. Inak sa začne brániť a nezmení sa. Potrebuje cítiť, že ho prijíma takého, aký je a potom sám začne hľadať spôsoby, ako sa zmeniť k lepšiemu.

Muži nechcú, aby ich niekto "vylepšoval"

Muži majú sklón vysvetľovať, prečo sa ženy nemajú trápiť a ženy im zase hovoria, prečo sa nemajú správať tak, ako sa správajú. Muži sa snažia ženy "opravovať" a ženy sa pokúšajú mužov "vylepšovať".

Muži hľadajú na svet mart'anskými očami. Ich motto znie: "ak to nie je pokazené, nič neopravuj." Keď sa ich žena pokúša zmeniť, vnímajú to ako signál, že ich považuje za "pokazených". Muža takýto pocit zabolí a začne sa brániť, lebo nedostáva lásku a prijatie.

Ak chcete, aby sa muž rozvíjal, nepokúšajte sa ho zmeniť.

Muž potrebuje, aby ho žena prijímala takého, aký je, bez ohľadu na chyby. Prijat' človeka aj s jeho chybami nie je ľahké, najmä keď si uvedomujeme, že by sa mohol zmeniť k lepšiemu. Môžeme si to uľahčiť, keď pochopíme, že muž sa môže rozvíjať, ak sa vzdáme pokusov zmeniť jeho správanie.

Nasledujúci prehľad obsahuje spôsoby, ako môže žena mužovi poskytnúť podporu v jeho ďalšom rozvoji bez pokusov o zmenu:

AKO SA VZDAŤ POKUSOV O ZMENU MUŽOVHO SPRÁVANIA

Na čo žena musí myslieť

1. Nevypyť sa ho priveľmi, keď je nešťastný, lebo bude mať dojem, že ho chcete zmeniť.

Čo môže urobiť

1. Nevšímajte si ho, ak sám nechce hovoriť o svojom probléme.

Dajte najavo, že ste ochotná sa rozprávať, ale nepreháňajte to.

2. Nesnažte sa ho vylepšovať. Muž potrebuje pre svoj rast vašu lásku, nie odmietnutie.

2. Dôverujte v jeho schopnosť rozvoja, úprimne sa porozprávajte, ale nežiadajte, aby sa zmenil.

3. Keď mu dáte radu, o ktorú vás nežiadal, môže mať dojem, že mu nedôverujete, snažíte sa ho kontrolovať či dokonca, že ho odmietať.

3. Buďte trpezlivá a verte, že sa naučí, čo potrebuje aj bez vašej pomoci. Počkajte, až vás sám požiada o radu.

4. Keď je muž tvrdohlavý a vzdoruje zmenám, cíti sa nemilovaný; bojí sa priznať chyby, aby nestratil vašu lásku.

4. Dajte mu najavo, že nemusí byť dokonalý, aby si zaslúžil vašu lásku. Naučte sa odpúšťať. (Pozri 11. kapitolu.)

5. Ak sa obetujete a dúfate, že partner urobí to isté pre vás, bude mať pocit, že naňho robíte nátlak, aby sa zmenil.

5. Naučte sa byť na ňom menej závislá. Robte veci, ktoré vám prinášajú uspokojenie, aj bez partnera.

6. O negatívnych pocitoch môžete hovoriť bez toho, aby ste sa pokúšali o zmenu partnerovho správania. Ak pocíti, že ho akceptujete, bude vás pozornejšie počúvať.

6. Keď hovoríte o pocitoch, dajte mu najavo, že ho nechcete poučať, čo má robiť, ale chcete, aby bral na vaše pocity ohľad.

7. Ak budete partnerovi dávať príkazy a rozhodovať zaňho,

7. Uvoľnite sa a vzdajte to. Naučte sa

bude mať pocit, že ho
korigujete a manipulujete ním.

prijímať aj jeho chyby.
Dajte najavo, že jeho
pocity sú pre vás dôležitejšie
ako dokonalosť. Nesnažte
sa ho poučať a korigovať.

Keď sa muži i ženy naučia podporovať jeden druhého tak, aby uspokojili potreby partnera, zmena a rast prídu automaticky. Ak si uvedomíte šesť primárnych potrieb svojho partnera a zameriate sa na ich uspokojenie, váš vzťah sa dramaticky zlepší a väčšmi vás uspokojí.

kapitola 9

AKO SA VYHNÚŤ HÁDKAM

V partnerských vzťahoch je azda najťažšie zvládnuť nezhody a rozpory. Keď spolu ľudia nesúhlasia, ich rozhovory sa môžu rýchlo zmeniť na hádky a tie zase na hlbšie roztržky. Odrazu sa prestanú rozprávať priateľským tónom a automaticky si začnú ubližovať: v ich komunikácii prevládne obviňovanie, sťažnosti, obžaloby, panovačnosť, odmietanie a pochybnosti.

Muži a ženy, ktorí si takto ubližujú, však poškodzujú aj svoje vzťahy. Najdôležitejším stavebným prvkom vzťahu je komunikácia, ale hádky môžu pôsobiť veľmi deštruktívne, lebo čím sme si bližší, tým ľahšie vieme partnera zraniť.

Najdôležitejším stavebným prvkom vzťahu je komunikácia, ale hádky môžu pôsobiť veľmi deštruktívne.

Z praktických dôvodov odporúčam dvojiciam, aby sa nehádali. Keď medzi ľuďmi nie je sexuálny vzťah, nie je také ťažké pri hádke či debata zachovať objektivitu. No keď sa hádajú ľudia, medzi ktorými je citová a najmä sexuálna väzba, ľahko sa stane, že všetko berú veľmi osobne.

Základné pravidlo teda znie: nikdy sa nehádzajte. Radšej diskutujte o kladoch a záporoch určitej veci. Pokúste sa vyjednávať, ale nehádzajte sa. Človek môže byť úprimný, otvorený, ba aj vyjadriť negatívne pocity, a nemusí sa kvôli tomu hádať.

Niektoré dvojice sa hádajú neprestajne a ich láska sa postupne stráca. No na druhej strane sú ľudia, ktorí potláčajú svoje skutočné pocity, len aby sa vyhli konfliktu a hádke. Výsledkom potláčania skutočných pocitov je takisto koniec lásky. V prvom prípade vedú partneri medzi sebou vojnu a v druhom ide o studenú vojnu.

Najlepšie je nájsť zlatú strednú cestu. Ak nezabudneme, že pochádzame z rôznych planét a rozvíjame svoje komunikačné schopnosti, môžeme sa vyhnúť hádkam a nemusíme potláčať svoje negatívne pocity, protichodné názory a túžby.

K ČOMU DOCHÁDZA PRI HÁDKE

Ak si nevedomíme, že medzi mužmi a ženami sú rozdiely, ľahko sa dostaneme do hádky, pri ktorej nezraníme len partnera, ale aj sami seba. Ak spolu komunikujeme vždy slušne a láskyplne, vyhneme sa hádkam.

Rozdiely a rozpory nás nezraňujú natoľko ako spôsob, akým ich vyjadrujeme. V ideálnom prípade hádka nemusí byť bolestná; môže ísť o angažovaný rozhovor, v ktorom vyjadríme svoje rozdielne stanoviská. (V každej dvojici sa občas vyskytnú rozdielne názory a nesúhlas.) Lenže v praxi to vyzerá tak, že väčšina dvojíc sa začne hádať kvôli jednej veci a o päť minút sa už hádajú kvôli spôsobu, akým sa hádajú.

Ľudia si nevedome začnú ubližovať; čo mohla byť nevinná hádka, ktorú by bolo vyriešilo vzájomné pochopenie a prijatie rozdielov, prerastie do vážnej roztržky. Partneri odmietajú prijať alebo pochopiť stanovisko toho druhého práve kvôli jeho prístupu.

Pozitívne riešenie hádky vyžaduje, aby sme do svojho stanoviska zahrnuli aj stanovisko partnera. Lenže toho sme schopní len vtedy, keď z jeho strany cítíme ocenenie a úctu. Ak je partnerov postoj odmietavý, naša sebaúcta by utrpela, keby sme prijali jeho stanovisko.

Väčšina dvojíc sa začne hádať kvôli jednej veci a o päť minút sa už hádajú kvôli spôsobu, akým sa hádajú.

Čím bližší vzťah máme k partnerovi, tým je pre nás ťažšie objektívne vypočúť jeho stanovisko a nereagovať na jeho negatívne pocity. Automaticky sa začneme brániť, aby sme nemali pocit, že si zaslúžime jeho neúctu či nesúhlas. A hoci vlastne súhlasíme s jeho stanoviskom, predsa sa tvrdohlavo hádame ďalej.

PREČO HÁDKY BOLIA

Najviac nás nezabolí to, čo povieme, ale ako to povieme. Často sa muž, ktorý má pocit, že je terčom útoku, sústreďuje na svoju pravdu a zabudne pri tom na lásku. Jeho schopnosť komunikovať pokojne, slušne a so záujmom výrazne klesá. Muž si prestáva uvedomovať, ako ľahostajne alebo zraňujúco pôsobí na svoju partnerku. V takýchto prípadoch aj obyčajný nesúhlas žene znie ako útok; namiesto prosby počuje rozkaz. Je celkom prirodzené, že žena takémuto neláskavému prístupu vzdoruje, aj keby za normálnych okolností prijala obsah toho, čo partner hovorí.

Muž nevedome ubližuje partnerke, keď rozpráva bez záujmu a potom jej začne vysvetľovať, prečo nemá byť nešťastná. Myslí si totiž, že žena vzdoruje obsahu jeho slov, kým v skutočnosti jej prekáža spôsob, akým ich povedal. Muž však nechápe jej reakciu a ďalej vysvetľuje, čo práve povedal namiesto toho, aby zmenil tón.

Muž vôbec netuší, že on začal hádku; je totiž presvedčený, že ju začala ona. Pokračuje v obhajobe svojho stanoviska, kým partnerka bráni seba pred ostrými výrazmi, ktoré ju zraňujú. Keď muž neberie ohľad na ženine pocity, spochybňuje ich a tým prehľbuje jej bolesť. Preňho je ťažké pochopiť jej bolesť, lebo on sám nie je taký citlivý na prejavy nezájmu. Muž si preto často neuvedomuje, že svojej partnerke ubližuje a provokuje tým jej odpor.

Ani ženy si neuvedomujú, že mužom ubližujú. Na rozdiel od muža, keď má žena pocit, že na ňu partner útočí, nasadzuje automaticky nedôverčivý a odmietavý tón. Tento druh odmietnutia muža veľmi zraňuje, najmä ak mu na žene záleží.

Ženy začínajú hádky tým, že sa partnerovi zdôveria s negatívnymi pocitmi, ktoré sa týkajú jeho správania a dávajú mu rady, o ktoré nežiadal. Keď žena zabudne neutralizovať svoje negatívne pocity prejavmi dôvery a prijatia, muž reaguje negatívne a ona je z toho zmätená. Zase si raz neuvedomila, ako partnera zraňuje svojou nedôverou.

Ak sa chceme vyhnúť hádkam, musíme mať na pamäti, že partner nemá námietky voči tomu, čo hovoríme, ale voči spôsobu, akým to prezentujeme. Na hádku treba dvoch, ale stačí jeden, aby ju zastavil. Najlepšie je zastaviť hádku hneď v počiatku. Uvedomte si, kedy sa nesúhlas začne meniť na hádku. Prestaňte hovoriť a urobte si prestávku na oddych. Porozmýšľajte o svojom prístupe k partnerovi. Pokúste sa pochopiť, čo mu chýba. Potom, keď prejde určitý čas, pokračujte v začatom rozhovore, ale láskyplne a najmä slušne. Prestávky na oddych nám umožnia trochu sa schladiť, zahojiť rany a získať späť stratenú rovnováhu pred ďalším pokusom o komunikáciu.

AKO PARTNEROVI NEUBLÍŽIŤ

Aby sa ľudia vyhli zraneniu v hádke, zaujímajú jeden zo štyroch základných postojov: boj, útek, predstieranie a podľahnutie. Každý z týchto postojov má krátkodobý priaznivý účinok, ale dlhodobo pôsobí skôr ako brzda. Pozrime sa bližšie na jednotlivé postoje:

1. Boj

Tento postoj určite pochádza z Marsu. Keď sa rozhovor prestane viesť v duchu vzájomnej lásky a podpory, niektorí jedinci sa inštinktívne pustia do boja. Zaujmu postavenie útočníka. Ich motto je: "najlepšia obrana je útok." Obviňujú, odsudzujú, kritizujú a vyvolávajú v partnerovi dojem, že všetko robí zle. Majú sklon kričať a zúriť. Ich vnútorným motívom je

partnera zastrašovaním donútiť, aby ich ľúbil a podporoval. Keď partner ustúpi, myslia si, že vyhrali, ale v skutočnosti prehrali.

Zastrašovanie vždy oslabuje dôveru medzi partnermi. Ak sa pokúsite niečo dosiahnuť silou a spôsobíte, že partner z toho vyjde ako "zlý", ste na najlepšej ceste k rozbitiu vášho vzťahu. Keď spolu partneri bojujú, postupne strácajú schopnosť otvoriť sa. Ženy sa uzatvárajú do seba, aby sa ochránili; muži sa utiahnú a prestanú prejavovať záujem. Postupne prichádzajú o dôvernú blízkosť, ktorú mali na začiatku vzťahu.

2. Útek

Aj tento postoj pochádza z Marsu. Ak sa Mart'ania chcú vyhnúť konfliktu, utiahnú sa do svojich jaskýň a nikdy odtiaľ nevyjdú. Je to ako studená vojna. Odmietajú sa rozprávať a preto sa nikdy nič nevyrieši. Toto pasívne-agresívne správanie však nemá nič spoločné s prestávkou na oddych, po ktorej sa človek vráti, aby v atmosfére naplnenej láskou problém vyriešil.

Títo Mart'ania majú z konfliktu strach, radšej sa skryjú a vyhnú sa rozhovorom o veciach, ktoré by mohli vyvolať hádku. Pohybujú sa na veľmi tenkom ľade. Ženy sa často sťažujú, že sa vo vzťahu pohybujú po tenkom ľade, ale robia to aj muži. Majú to v sebe natoľko zakorenené, že si to často ani neuvedomujú.

Niektoré dvojice namiesto hádky radšej prestanú hovoriť o svojich rozporoch. Chcú dosiahnuť svoje tým, že potrestajú partnera odňatím lásky. Neublížujú svojim partnerom priamo, ako to robia bojovníci. Zraňujú ich nepriamo tým, že im odopierajú lásku. Ak svojim partnerom odoprieme lásku, aj oni jej budú mať menej na rozdávanie.

Krátkodobým dôsledkom je síce pokoj a harmónia, no ak sa o veciach nehovorí, ak sa partneri navzájom nevypočujú, nespokojnosť bude postupne narastať. Dlhodobo tento postoj spôsobí úbytok lásky, ktorá partnerov pôvodne spájala. Títo ľudia tlmia pocity bolesti nadmernou prácou, prejedaním sa alebo inými zlovykmi.

3. Predstieranie

Tento postoj pochádza z Venuše. Aby sa človek vyhol konfliktu, predstiera, že nijaký problém neexistuje. Žena je vždy usmiata a tvári sa, že je so všetkým spokojná. No časom tieto ženy začnú pociťovať nespokojnosť: stále iba dávajú a nič za to nedostávajú. Ich nespokojnosť napokon zabráni prirodzenému prejavu lásky.

Tieto ženy majú strach úprimne vyjadriť svoje pocity, preto je pre ne všetko "dobré, v poriadku, okej." Muži tieto výrazy používajú tiež, ale v inom význame. Muž chce povedať: "Je to okej, lebo si s tým poradím sám," alebo "Je to v poriadku, lebo viem, čo mám robiť," alebo "Je to dobré, už na tom pracujem a nepotrebujem pomoc." Na rozdiel od muža žena tieto výrazy používa vtedy, keď sa chce vyhnúť konfliktu alebo hádke.

Žena dokonca vie presvedčiť aj seba, že všetko je dobré, v poriadku a okej, hoci to nie je pravda. Obetuje alebo poprie svoje túžby, pocity a potreby, len aby sa vyhla prípadnému konfliktu.

4. Podľahnutie

Aj tento postoj pochádza z Venuše. Človek sa radšej vzdá, aby sa nemusel hádať. Berie na seba vinu a zodpovednosť za všetko, čo trápi partnera. Zakrátko vedú takíto ľudia vytvoriť zdanlivo láskyplný vzťah, ale nakoniec strácajú sami seba.

Raz sa mi muž sťažoval na svoju manželku. Povedal: "Veľmi ju ľúbim. Dáva mi všetko, čo chcem. Trápi ma len to, že nie je šťastná." Jeho manželka kvôli nemu dvadsať rokov popierala sama seba. Nikdy sa nehádali a keby ste sa jej spýtali, aký je ich vzťah, odpovedala by: "Máme krásny vzťah. Môj manžel ma skutočne ľúbi. Jediný problém je vo mne. Som v depresii a neviem prečo." Táto žena trpela depresiou, lebo dvadsať rokov popierala sama seba, len aby bola príjemná.

Títo ľudia intuitívne vytušia túžby svojich partnerov a prispôbia sa, len aby im vyhovel. No nakoniec sú nešťastní, lebo sa pre lásku museli vzdať sami seba.

Akákoľvek forma odmietnutia je pre nich veľmi bolestná, lebo už odmietajú sami seba. Preto sa odmietnutiu vyhýbajú za každú cenu a chcú, aby ich všetci mali radi. V tomto procese sa doslovne vzdávajú svojej identity.

Možno ste v niektorom zo štyroch postojov spoznali ten svoj, možno ich bolo viac než jeden. Ľudia zvyknú postoje meniť. V každej uvedenej stratégii sa skrýva snaha chrániť sa pred bolesťou. No ani jeden z týchto postojov nepomáha. Jediná pomoc je hádku včas zastaviť. Urobiť si prestávku na oddych, vrátiť sa a pokračovať v rozhovore. Ak sa naučíte komunikovať s pochopením a úctou voči opačnému pohlaviu, postupne sa naučíte vyhýbať hádkam a roztržkám.

PREČO SA HÁDAME

Najčastejšie sa hádame pre peniaze, sex, rozhodnutia, plánovanie času, hodnoty, výchovu detí a povinnosti v domácnosti. Tieto diskusie a vyjednávania sa menia na neľútostné hádky, lebo máme pocit, že nás partner nemiluje. Tento pocit nás zraňuje a vtedy nevieme dávať lásku.

Ženy si inštinktívne neuvedomujú, čo muž potrebuje, aby úspešne prekonal rozpory, lebo nepochádzajú z Marsu. Mužovi ťažko padne čeliť protichodným názorom, pocitom a túžbam. Čím intímnejší je jeho vzťah k žene, tým horšie zvláda nezhody a rozpory. Keď sa žene nepáči niečo, čo urobil, muž má sklon brať to osobne a myslí si, že ho nemá rada.

Muž vie zvládnuť rozdiely a rozpory, ak sú uspokojené jeho citové potreby. Ak sa necíti dosť milovaný, začne sa brániť, ukazuje svetu horšiu stránku svojej povahy a inštinktívne tasí meč. Zdanlivo sa háda kvôli nejakej veci (peniaze, zodpovednosť a podobne), ale v skutočnosti tasí meč preto, lebo má pocit, že ho partnerka už nemiluje. Keď sa muž pustí do hádky o peniazoch, plánovaní času, o výchove detí alebo inej záležitosti, môže sa za tým skrývať niektorý z nasledujúcich dôvodov:

SKRYTÉ DÔVODY, KVÔLI KTORÝM SA HÁDAJÚ MUŽI

Skrytý dôvod hádky

1. "Neznášam, keď sa rozčuluje kvôli maličkostiam, ktoré urobím alebo neurobím. Pripadá mi, že ma kritizuje a odmieta."

2. "Neznášam, keď ma pouča, ako mám niečo robiť. Necítim jej obdiv. Namiesto toho si pripadám ako malé decko."

3. "Nepáči sa mi, keď zo svojho trápenia obviňuje mňa. Nemám chuť byť jej chrabrým rytierom."

4. "Nemám rád, keď sa sťažuje, koľko musí robiť alebo ako to nikto neocení. Ja mám potom pocit, že si nevážim, čo pre ňu robím."

Čo potrebuje, aby sa nehádal

1. Muž potrebuje cítiť, že ho žena prijíma takého, aký je. Inak má dojem, že ho chce zmeniť k lepšiemu.

2. Muž potrebuje obdiv. Inak cíti poníženie.

3. Muž potrebuje povzbudenie. Inak sa prestane snažiť.

4. Muž potrebuje ocenenie. Namiesto toho má pocit, že ho partnerka obviňuje, neuznáva a navyše sa cíti bezmocný.

5. "Neznášam, keď stále čaká, že niečo dopadne zle. Mám pocit, že mi neverí."

5. Muž potrebuje dôveru partnerky a ocenenie toho, čo robí, aby jej zabezpečil istotu. Inak sa cíti zodpovedný za jej úzkosť.

6. "Nemám rád, keď žiada, aby som niečo urobil alebo sa rozprával vtedy, keď to chce ona. Mám pocit, že ma neakceptuje a nerešpektuje."

6. Muž potrebuje mať pocit, že ho partnerka prijíma takého, aký je. Inak má dojem, že ho žena núti do rozhovoru a nemá čo povedať. Tiež má pocit, že nevie partnerku uspokojiť.

7. "Nepáči sa mi, keď sa jej moje slová dotknú. Cítim, že mi neverí, nechápe a odstrkuje ma."

7. Muž potrebuje prijatie a dôveru. Inak má pocit, že ho partnerka odmieta a nevie mu nič odpustiť.

8. "Neznášam, keď odo mňa očakáva, že jej budem čítať myšlienky. Lenže ja to neviem. Cítim sa zle, ako keby som bol neschopný"

8. Muž potrebuje súhlas a prijatie. Inak má dojem, že zlyhal.

Muž má menšie sklony k zraňujúcim hádkam, ak sú jeho primárne citové potreby uspokojené. Vtedy vie počúvať a rozprávať s väčšou úctou, pochopením a záujmom. Nezhody, rozdielne názory a negatívne pocity možno vyriešiť rozhovorom, dohodou a kompromisom, ktoré nemusia prerásť do neľútostných hádok.

Ženy tiež prispievajú k hádkam, ale z odlišných dôvodov. Zdanlivo sa hádajú kvôli financiám, domácim povinnostiam či iným veciam, ale medzi skryté príčiny vzdorovania partnerovi môžu patriť napríklad tieto:

SKRYTÉ DÔVODY, KVÔLI KTORÝM SA HÁDAJÚ ŽENY

Skrytý dôvod hádky

1. "Nepáči sa mi, keď znižuje význam mojich pocitov alebo požiadaviek. Pripadám si odmietnutá a bezvýznamná."

2. "Neznášam, keď zabúda urobiť, o čo ho poprosím, lebo to vyzerá, že ho šikanujem. Pripadám si, ako keby som zobrala o jeho podporu."

Čo potrebuje, aby sa nehádala

1. Žena potrebuje cítiť, že je milovaná a uznávaná. Inak má dojem, že ju muž odsudzuje a ignoruje.

2. Žena potrebuje mať pocit, že ju muž rešpektuje a myslí na ňu. Inak má dojem, že ju zanedbáva a vôbec preňho nie je dôležitá.

3. "Nemám rada, keď ma obviňuje z toho, že sa trápim. Ako keby som musela byť dokonalá, aby ma ľúbil. Lenže ja nie som dokonalá."

4. "Neznášam, keď začne kričať alebo vysvetľovať, prečo má pravdu. Mám z toho zlý pocit, akoby mu nezáležalo na mojom názore."

5. "Nepáči sa mi jeho zhovievavosť, keď sa ho pýtam na rozhodnutia, ktoré musíme urobiť. Pripadáam si ako bremeno, ako keby so mnou len strácal čas."

6. "Nemám rada, keď nereaguje na moje otázky alebo poznámky. Pripadáam si, ako keby som ani neexistovala."

7. "Neznášam, keď mi vysvetľuje, prečo sa nemám trápiť, hnevať alebo urážať. Mám pocit, že ma podceňuje a nepodporuje."

8. "Nepáči sa mi, keď odo mňa očakáva, že budem mať väčší odstup. Mám z toho dojem, že je nesprávne alebo slabošské vôbec niečo cítiť."

3. Žena potrebuje, aby muž pochopil, prečo sa trápi, ubezpečil ju, že ju ľúbi a dal najavo, že nemusí byť dokonalá. Inak trpí neistotou.

4. Žena potrebuje pochopenie a úctu. Inak má pocit, že ju muž nevypočuje, iba rozkazuje a ponižuje.

5. Žena potrebuje cítiť, že partnerovi na jej pocitoch záleží a rešpektuje jej potrebu zhromažďovať informácie. Inak má dojem, že ju neuznáva a neoceňuje.

6. Žena potrebuje ubezpečenie, že ju partner so záujmom počúva. Inak má dojem, že ju ignoruje alebo odsudzuje.

7. Žena potrebuje uznanie a pochopenie. Inak má dojem, že ju partner neľúbi, nepodporuje a odmieta.

8. Žena potrebuje cítiť mužovu lásku a úctu, najmä keď sa mu zdôveruje so svojimi pocitmi. Inak nemá pocit bezpečia a ochrany.

Tieto bolestné pocity a potreby v skutočnosti existujú, ale najčastejšie sa s nimi ľudia nevedia vysporiadať ani ich komunikovať priamo. Radšej ich v sebe potláčajú, kým v búrlivej hádke nevyjdú na povrch. Niekedy ich ľudia priamo vyslovia, ale častejšie sa prejavia vo výraze tváre, v držaní tela a tóne hlasu.

Muži i ženy by mali navzájom prejavovať viac pochopenia pre svoje potreby. Problémy môžeme riešiť, ak ich nastolíme spôsobom zohľadňujúcim partnerove citové potreby. Hádky sa potom premenia na vzájomne prospešné rozhovory, pomocou ktorých vyriešime naše rozdiely a rozpory.

ANATÓMIA HÁDKY

Každá hádka má svoju základnú anatómiu. Možno vám ju priblíži nasledujúci príklad zo života.

Raz sme s manželkou boli na krásnej prechádzke a potom sme si urobili piknik. Najedli sme sa a všetko bolo výborné, kým som nezačal hovoriť o možných investíciách. Zrazu sa manželka na mňa nahnevala, že mi vôbec napadlo vložiť časť našich úspor do akcií. Z môjho hľadiska išlo len o úvahu, ale ona si to vysvetlila tak, že to plánujem urobiť (bez toho, aby som sa s ňou poradil). Veľmi ju to nahnevalo. Mňa zase rozčúlilo, že sa hnevá a bola z toho hádka.

Myslel som si, že sa jej nepáči, do čoho chcem investovať a obhajoval som svoju voľbu. Bol som veľmi nahnevaný. Manželka mi tvrdila, že akcie sú príliš riskantné. V skutočnosti jej prekážalo, že som sa s ňou vopred neporadil. A navyše sa hnevala, že jej nepriznávam právo na hnev. Nakoniec som sa tak rozčúlil, že sa mi ospravedlnila za nepochopenie a nedôveru, ktoré mi prejavila a obaja sme sa upokojili.

Keď sme sa neskôr zmierili, Bonnie povedala: "Vieš, často sa mi zdá, keď sa hádame, že ja sa kvôli niečomu rozčúlim, potom sa ty rozčúliš preto, že som rozčúlená a nakoniec sa ti musím ospravedlniť za to, že som ťa rozčúlila. Čosi mi tu chýba. Občas by mi dobre padlo, keby si sa ty ospravedlnil za to, že si ma rozčúľil."

Hneď som pochopil logiku skrytú v jej názore. Naozaj nebolo fér očakávať, že sa mi ospravedlní, najmä keď som to bol ja, kto ju nahneval. Tento nový pohľad zmenil náš vzťah. Hovoril som o svojom zážitku aj na seminároch a zistil som, že tisíce žien sa identifikovali so skúsenosťou mojej ženy. Išlo totiž o ďalší model typicky mužského a typicky ženského správania. Pozrime sa na základný model:

1. Žena je rozčúlená kvôli XYZ a hovorí o tom.
2. Muž jej začne vysvetľovať, prečo nemá byť rozčúlená.
3. Ona má dojem, že spochybňuje jej pocity a rozčúli sa ešte väčšmi.
(V tomto štádiu ju viac rozčuluje partnerovo spochybňovanie, ako XYZ.)
4. On cíti jej nesúhlas a tiež sa rozčúli. Obviňuje ju, že zapríčinila jeho rozčúlenie a ešte pred zmierením od nej očakáva ospravedlnenie.
5. Žena sa ospravedlní a uvažuje, čo sa vlastne stalo, alebo sa rozčúli ešte väčšmi a z hádky sa stane neľútostná bitka.

Keď som pochopil anatómiu hádky, vedel som tento problém spravodlivejšie vyriešiť. Pripomenul som si, že ženy pochádzajú z Venuše a snažil som sa neobviňovať manželku, keď bola rozčúlená. Namiesto toho som sa usiloval pochopiť, čím som ju nahneval a dať najavo,

že mi na nej záleží. Aj keď ma nesprávne pochopila, ak som jej ublížil, chcel som, aby vedela, že je mi to ľúto a že mi na nej záleží.

Keď bola nahnevaná alebo rozčúlená, naučil som sa najskôr počúvať a potom som sa pokúsil pochopiť, čo ju tak vyviedlo z miery a napokon som povedal: "Mrzí ma, že ťa tak rozčúľilo, čo som povedal." Výsledok bol okamžitý - hádali sme sa podstatne menej.

Niekedy je však ťažké ospravedlniť sa. V takých prípadoch sa zhlboka nadýchnem a nepoviem nič. V duchu si predstavujem, ako sa moja žena asi cíti a z jej hľadiska hľadám dôvody. Potom poviem: "Mrzí ma, že si taká rozčúlená." Hoci to nie je ospravedlnenie, dávam tým najavo, že mi na nej záleží a zdá sa, že to pomáha.

Muži zriedka povedia: "Prepáč," lebo na Marse to znamená, že človek niečo urobil zle a ospravedľuje sa. Keď ženy povedia: "Prepáč," chcú tým vyjadriť: "Záleží mi na твоjich pocitoch." Nemusí to byť ospravedlnenie za nevhodné či nesprávne správanie. Ak sa muž, ktorý len zriedka povie "Prepáč," naučí využívať túto venušanskú formulu, zistí, že sa s ňou dajú robiť zázraky. Najjednoduchším spôsobom, ako zastaviť hádku je povedať: "Prepáč."

Väčšina hádok sa vystupňuje, keď muž začne spochybňovať pocity ženy a ona naňho reaguje nesúhlasne. Ako príslušník mužského pohlavia som sa musel naučiť uznávať pocity partnerky. Moja žena sa zase učila vyjadrovať pocity priamo a bez nesúhlasu. Výsledkom bolo menej hádok, viac lásky a dôvery. Bez tohto nového poznatku by sme sa pravdepodobne hádali ďalej.

Väčšina hádok sa vystupňuje, keď muž začne spochybňovať pocity ženy a ona naňho reaguje nesúhlasne.

Ak sa chceme vyhnúť hádkе, musíme si uvedomiť, že muži často nevedome spochybňujú pocity partneriek a ženy zase nevedome signalizujú svoj nesúhlas s partnerom.

Ako muži nechtiac začínajú hádku

Najčastejšie sa hádka začne tým, že muž spochybní ženine pocity alebo názory. Muži si ani neuvedomujú, ako často to robia.

Napríklad muž často zľahčuje pocity partnerky slovami: "Prosím ťa, tým sa netráp." Inému mužovi by táto veta znela priateľsky. Ale ženu tieto slová zabolí a zdajú sa jej necitlivé.

Inokedy sa muž snaží vyriešiť ženino trápenie a povie: "Veď to nič nie je." Potom partnerke ponúkne praktické riešenie problému a očakáva, že sa jej uľaví a bude šťastná. Nechápe, že žena jeho slová vníma ako spochybnenie svojich pocitov a nedostatok podpory z jeho strany. Žena totiž nemôže oceniť jeho riešenie, ak on neuzná jej právo na trápenie.

Veľmi často sa stáva, že ženu rozčúľí niečo, čo urobil muž. On sa inštinktívne snaží napraviť situáciu vysvetľovaním, prečo nemá byť rozčúlená. Sebavedome vysvetľuje, že pre svoje konanie mal absolútne logické a rozumné dôvody. Vôbec pritom netuší, že jeho postoj v nej vyvoláva dojem, akoby nemala právo byť občas rozčúlená. Keď muž vysvetľuje svoje správanie, ona počuje iba to, že mu nezáleží na jej pocitoch.

Žena potrebuje, aby ju muž najskôr vypočul a pochopil, prečo je rozčúlená; potom môže vnímať aj jeho vysvetľovanie. Muž preto musí počkať so svojimi "rozmumnými dôvodmi" a s pochopením ženu vypočuť. Keď prejaví záujem o jej pocity, žena bude cítiť, že má jeho podporu.

Táto zmena prístupu vyžaduje trochu cviku, ale dá sa naučiť. Vo všeobecnosti totiž platí, že keď sa žena začne zdôverovať s pocitmi frustrácie, sklamaníа alebo strachu, každá bunka v mužovom tele inštinktívne zareaguje a on sa pustí do vysvetľovania a zdôvodňovania jej pocitov. Muž nikdy nemá v úmysle situáciu zhoršovať. Jeho sklon vysvetľovať pocity nie je nič iné, ako inštinkt Mart'ana.

Môže sa však naučiť zmeniť automatickú reakciu, ktorá v takomto prípade pôsobí nevhodne. Na základe vlastných skúseností a väčšieho porozumenia môže takúto zmenu dosiahnuť.

Ako ženy nechtiac začínajú hádky

Najčastejšie k hádkam dochádza preto, že ženy nehovoria o svojich pocitoch priamo. Namiesto toho, aby jasne povedala, čo sa jej nepáči alebo čo ju sklamalo, žena kladie rečnicke otázky a nechtiac (alebo aj vedome) tak komunikuje nesúhlas. A hoci vo väčšine prípadov žena nechce dávať najavo nesúhlas, muž ho v jej slovách počuje.

Najčastejšie k hádkam dochádza preto, že ženy nehovoria o svojich pocitoch priamo.

Napríklad, keď muž príde neskoro domov, žena si myslí: "Nepáči sa mi, keď chodíš neskoro," alebo "Bála som sa, že sa ti niečo stalo." No vo chvíli, keď muž príde, namiesto toho, aby o svojich pocitoch hovorila priamo, položí mu rečnicke otázky: "Ako môžeš prísť tak neskoro?" alebo "Čo si mám myslieť, keď tak meškáš?" alebo "Prečo si nezavolať?"

Určite je úplne normálne spýtať sa "Prečo si nezavolať?", ak sa človek skutočne chce dozvedieť dôvod. Lenže keď je žena nahnevaná, tónom hlasu často dáva najavo, že nechce počuť odpoveď, lebo neskorý príchod nemožno prijateľne zdôvodniť.

Keď muž počuje tieto rečnicke otázky, nevníma pocity, ktoré sa za nimi skrývajú, ale počuje iba ženin nesúhlas. Cíti ženinu snahu pomôcť mu, aby bol zodpovednejší. Má pocit, že naňho žena zaútočila a začne sa brániť. Partnerka zatiaľ netuší, ako bolestne sa ho dotýka jej nesúhlas.

Tak ako ženy potrebujú uznanie, muži potrebujú súhlas. Čím väčšmi muž ľúbi ženu, tým väčšmi potrebuje jej súhlas. Na začiatku vzťahu mu ho žena poskytuje v dostatočnej miere alebo má istotu, že si jej súhlas vie získať. V oboch prípadoch je súhlas vo vzťahu prítomný.

Aj keď žena prežila sklamanie s viacerými mužmi, prípadne s otcom, na začiatku vzťahu dáva partnerovi najavo svoj súhlas, lebo si myslí: "Toto je lepší muž, iný ako tí, ktorých som poznala doteraz."

Ak žena prestane mužovi vyjadrovať svoj súhlas, veľmi ho tým zraňuje. Ženy si to obvykle vôbec neuvedomujú. Majú pocit, že konajú oprávnene; neuvedomujú si, aké je to pre mužov dôležité a často sa správajú necitlivo.

Žena sa však môže naučiť nesúhlasiť s mužovým správaním, a napriek tomu pozitívne prijímať muža ako takého. Aby muž cítil, že je milovaný, musí vedieť, že ho žena prijíma aj napriek tomu, že nesúhlasí s jeho správaním. Lenže žena, ktorá nesúhlasí s mužovým správaním, obvykle ho chce zmeniť a prejavuje nesúhlas aj voči jeho osobe. Určite sa stane, že žena niekedy súhlasí viac alebo menej, ale očividný nesúhlas muža hlboko zraňuje.

Väčšina mužov sa hanbí priznať, ako veľmi potrebujú súhlas. Dokonca sa prekonávajú, len aby dokázali, že im to vôbec neprekáža. Prečo teda sú po strate ženinho súhlasu chladní, vzdialení a začínajú sa brániť? Lebo nedostávajú, čo potrebujú a to ich bolí.

Jednou z príčin úspešnosti začínajúcich vzťahov je skutočnosť, že muž je v očiach ženy ešte vždy ten najlepší. Je to jej šľachetný rytier. Zahŕňa ho svojím súhlasom a on pyšne dvíha hlavu. No len čo ju po prvý raz sklame, upadne do nemilosti. Stráca jej súhlas a zrazu sa očitá v psej búde.

Muž si vie poradiť so ženiným sklamaním, ale nesúhlas alebo odmietnutie ho bolí. Ženy veľmi často podrobujú mužov krížovému výsluchu, pri ktorom používajú nesúhlasný tón hlasu. Myslia si, že im tým dávajú lekcii, ale mýlia sa; vytvárajú iba atmosféru strachu a odporu a muži postupne strácajú motiváciu.

Súhlasný prístup k mužovi znamená vidieť za jeho konaním dobrý úmysel. Dokonca aj keď je nezodpovedný, lenivý alebo neúctivý, ak ho žena miluje, vie v ňom objaviť dobré stránky. Súhlasiť teda znamená nachádzať dobré úmysly alebo dobro skrývajúce sa za vonkajším správaním. Ak sa žena k mužovi správa, akoby nemal pre svoje správanie a konanie žiadne dobré dôvody, neposkytuje mu súhlas, ktorým na začiatku ich vzťahu nešetřila. Žena by mala mať na pamäti, že súhlas môže prejavovať aj vtedy, keď momentálne nesúhlasí s partnerovým správaním.

Dvojica problémov, z ktorých najčastejšie vznikajú hádky:

1. Muž má pocit, že žena nesúhlasí s jeho stanoviskom.
2. Žene sa nepáči spôsob, akým sa s ňou muž rozpráva.

Kedy muž najviac potrebuje ženin súhlas

Hádky najčastejšie vznikajú nie preto, že spolu dvaja ľudia nesúhlasia, ale preto, lebo muž má pocit, že žena nesúhlasí s jeho stanoviskom alebo sa jej nepáči spôsob, akým sa s ňou rozpráva. Často s ním nesúhlasí, lebo neuznáva jej stanovisko alebo sa s ňou nerozpráva so záujmom. Keď sa ľudia naučia navzájom si prejavovať súhlas a uznanie, nemusia sa vôbec hádať. Môžu iba diskutovať a vyjednávať.

Keď muž urobí chybu, zabudne niečo zariadiť, prípadne splniť nejakú povinnosť, žena si vôbec neuvedomuje, ako sa ho to dotýka. V takejto situácii potrebuje jej lásku najväčšmi. Keď mu odmietne súhlas, ani si neuvedomuje, ako ho tým zraňuje. Žena si často myslí, že cíti sklamanie, ale muž to vníma ako nesúhlas.

Ženy nechtiac komunikujú nesúhlas pohľadmi a tónom hlasu. Slová môžu byť láskyplné, ale výraz tváre alebo tón hlasu muža zraňujú a on sa bráni tým, že v nej vyvolá pocit, že sa zachovala nesprávne. Spochybňovaním jej pocitov totiž potvrdzuje sám seba.

Muži majú sklon k hádkam najčastejšie vtedy, keď urobia chybu alebo svoju vyvolenú nahnevajú. Keď muž sklame ženu, chce jej vysvetliť, prečo by nemala byť sklamaná. Myslí si, že svojimi dôvodmi jej zlepši náladu. Lenže takýto muž nevie, že keď je nahnevaná alebo nešťastná, najväčšmi zo všetkého potrebuje, aby ju vypočul a pochopil jej pocity.

AKO VYJADRIŤ INÝ NÁZOR BEZ HÁDKY

Ak sme v detstve nemali príležitosť vidieť pozitívne príklady, vyjadrovanie odlišných názorov a nesúhlasu pre nás môže byť veľmi ťažká úloha. Väčšina našich rodičov sa totiž vôbec nehádala, alebo naopak, prebiehali medzi nimi neútočné slovné bitky. V nasledujúcej tabuľke uvidíme, ako muži a ženy často nevedome vyvolávajú hádky a ponúkneme zdravé alternatívy.

Pri každom type hádky uvádzam rečnícku otázku, ktorú by mohla položiť žena, a ukážem, ako si túto otázku vysvetlí muž. Potom nasleduje príklad mužovho vysvetľovania a ako žena z toho, čo počuje, môže nadobudnúť dojem, že muž spochybňuje jej pocity. Na záver ponúkam možnosti, ako sa muži i ženy môžu vyjadrovať tak, aby sa vyhli hádke a navzájom sa podporili.

Anatómia hádky

1. Keď muž príde neskoro domov

Rečnícka otázka ženy

Keď muž príde neskoro, žena povie: "Ako môžeš toľko meškať?" alebo "Prečo si nezavolať?" alebo "Čo si o tom mám myslieť?"

Čo počuje muž

On však počuje: "Nemáš dôvod toľko meškať! Si totálne nezodpovedný. Ja by som to nikdy neurobila. Som lepšia ako ty."

Mužovo vysvetlenie

Keď muž príde neskoro a žena je rozčúlená, začne vysvetľovať: "Na moste bola hustá premávka," alebo "V živote to nejde vždy tak, ako by si chcela," alebo "Nemôžeš čakať, že vždy prídem načas."

Čo počuje žena

Ona však počuje: "Nemáš sa čo rozčuľovať, lebo som mal vážny dôvod meškať. Navyše moja práca je dôležitejšia ako ty, a ty odo mňa žiadaš priveľa!"

Ako môže žena zmierniť svoj nesúhlas
Môže povedať: "Naozaj sa mi nepáči, keď chodíš neskoro. Rozčul'uje ma to. Bola by som rada, keby si nabudúce zavolał."

2. Keď muž na niečo zabudne
Rečnícka otázka ženy
Keď muž zabudne niečo urobiť, žena povie: "Ako si mohol zabudnúť?" alebo "Kedy si to zapamätáš?" alebo "Ako ti mám veriť?"

Mužovo vysvetlenie
Keď muž zabudne niečo urobiť a ženu to rozčulí, on začne vysvetľovať: "Mal som veľa práce, jednoducho som na to zabudol. To sa predsa stáva," alebo "Veď sa nič nestalo. Neznamená to, že som sa prestal starať."

Ako môže žena zmierniť
Keď je žena rozčúlená, môže povedať: "Nepáči sa mi, keď zabúdaš." Môže však zvoliť iný prístup a vôbec sa nezmieniť o tom, že muž niečo zabudol. Len ho znovu poprosí: "Buď taký dobrý, urob..." (On sa už dovtípi, že zabudol.)

3. Keď sa muž vráti z jaskyne
Rečnícka otázka ženy
Keď sa muž vráti z jaskyne, žena povie: "Ako si mohol byť taký chladný a bezcitný?" alebo "Ako mám podľa teba teraz reagovať?" alebo "Ako mám vedieť, čo sa v tebe odohráva?"

Ako môže muž prejaviť viac uznania
Môže povedať: "Prišiel som neskoro, prepáč, že som ti spôsobil starosti."
Najdôležitejšie je počúvať a radšej veľa nevysvetľovať. Pokúste sa pochopiť a uznať, čo žena potrebuje, aby sa cítila milovaná.

Čo počuje muž
On však počuje: "Nemal si dôvod zabudnúť. Si hlúpy a nemožno ti veriť. Dávam do nášho vzťahu priveľa."

Čo počuje žena
Ona však počuje: "Nemusíš sa hneď rozčul'ovať kvôli takej maličkosti. Priveľa žiadaš a tvoje reakcie sú iracionálne. Pokús sa byť realistka. V akom svete to žiješ?"

Ako môže muž prejaviť viac svoj nesúhlasuznania
Povie: "Zabudol som... Hneváš sa?" Potom ju nechá rozprávať, ale nevyvoláva v nej pocit viny za to, že je nahnevaná. Keď si žena uvedomí, že partner ju počúva, čoskoro to aj ocení.

Čo počuje muž
On však počuje: "Nemáš dôvod sa odo mňa odťahovať. Si krutý a vôbec ma nemáš rád. Nie si pre mňa ten pravý. Ublížil si mi oveľa viac ako ja tebe."

Mužovo vysvetlenie
Keď sa muž vráti z jaskyne
a žena sa trápí, začne
vysvetľovať: "Potreboval
som byť sám, veď to boli
iba dva dni. O čo ide?"
alebo "Nič som ti
neurobil, prečo si taká
nešťastná?"

Ako môže žena zmierniť svoj
nesúhlas
Ak ju to trápí, môže
povedať: "Viem, že sa občas
potrebuješ odtrhnúť, ale
aj tak ma to bolí.
Netvrdím, že na to nemáš
právo, ale pre mňa je
dôležité, aby si pochopil,
čo vtedy prežívam."

4. Keď muž ženu sklame
Rečnická otázka ženy
Keď ju muž sklame, povie:
"Ako si to mohol urobiť?"
alebo "Prečo si neurobil to,
čo si sľúbil?" alebo
"Nepovedal si, že to
urobiš?" alebo "Kedy sa už
konečne naučíš dodržať
slovo?"

Mužovo vysvetlenie
Keď je žena sklamaná, začne
vysvetľovať: "Dobre,
nabudúce to urobím lepšie,"
alebo "Veď o nič nejde,"
alebo "Nevedel som, čo máš
na mysli."

Ako môže žena zmierniť
svoj nesúhlas
Ak je nešťastná,
môže povedať:
"Nepáči sa mi,
že si ma sklamal.
Myslela som,
že zavolaš.
Nič sa nestalo,

Čo počuje žena
Ona však počuje: "Nemáš prečo
byť urazená alebo nešťastná;
ak áno, vôbec s tebou
necítim. Stále niečo chceš,
si panovačná. Urobím, čo
sa mi zachce a na твоjich
pocitoch mi ani trochu nezáleží."

Ako môže muž prejaviť viac uznania

Povie: "Chápem, že ťa bolí,
keď sa odtrhnem. Musí to
byť pre teba ťažké. Poďme sa
o tom porozprávať." (Keď
žena vie, že ju muž počúva,
ľahšie prijme jeho potrebu
občas sa odtrhnúť.)

Čo počuje muž
On však počuje: "Nemal si
dôvod ma sklamať. Si idiot.
Nevieš nič urobiť poriadne.
Nebudem s tebou šťastná,
kým sa nezmeníš!"

Čo počuje žena
Ona však počuje: "Ak si
nešťastná, môžeš si za to
sama. Mala by si reagovať
pružnejšie. Nemáš sa prečo
trápiť."

Ako môže muž prejaviť
viac uznania
Povie: "Chápem, že som ťa
sklamal. Poďme sa o tom
porozprávať... Ako ti bolo?"
Nechajte ju rozprávať. Dajte
jej možnosť a vypočujte ju.
Potom sa bude cítiť lepšie.
Po chvíli povedzte:

len som chcela, aby si vedel,
ako sa cítim, keď..."

"Môžem pre teba niečo
urobiť?" alebo "Ako ťa
môžem podporiť teraz?"

5. Keď muž nerešpektuje pocity ženy a ublíži jej

Rečnická otázka ženy
Keď muž nerešpektuje jej
pocity a ublíži jej, povie:
"Ako to môžeš povedať?"
alebo "Ako sa môžeš ku mne
takto správať?" alebo
"Prečo ma nikdy nepočúvaš?"
alebo "Už ti na mne
nezáleží?" alebo "Správam
sa k tebe takýmto spôsobom?"

Čo počuje muž
On však počuje: "Si zlý
tyran. Ja ti dávam viac lásky
ako ty mne. Nikdy ti to
neodpustím. Mal by si byť
potrestaný. Všetko je to
len tvoja vina."

Mužovo vysvetlenie

Keď muž nerešpektuje pocity
ženy a ona je čoraz väčšmi
nešťastná, začne
vysvetľovať: "Pozri, ja som
to tak nemyslel," alebo
"Ja ťa predsa počúvam. Veď
to robím aj teraz," alebo
"Nie je pravda, že ťa vždy
ignorujem," alebo "Ja sa ti
predsa nevysmievam."

Čo počuje žena

Ona však počuje: "Nemáš právo
byť nešťastná. Vôbec to
nedáva zmysel. Si priveľmi
citlivá, nie si celkom
v poriadku. Si pre mňa
iba bremeno."

Ako môže žena zmierniť svoj nesúhlas

Môže povedať: "Nepáči sa mi,
keď so mnou takto hovoríš.
Prestaň s tým, prosím,"
alebo "Začínaš byť protivný
a mne sa to nepáči.
Nechajme to zatiaľ," alebo
"Takto som si náš rozhovor
nepredstavovala. Začnime
znova," alebo "Nezaslúžim
si, aby si sa ku mne takto
správal. Potrebujem
prestávku," alebo "Prosím
ťa, neprerušuj ma," alebo
"Mohol by si chvíľu
počúvať, čo hovorím?" (Muž
vie najlepšie zareagovať
na stručné a priame výroky.
Dlhé prednášky a otázky
v ňom vyvolávajú skôr odpor.)

Ako môže muž prejavovať viac uznania

Muž povie: "Prepáč, toto
si naozaj nezaslúžiš."
Zhlboka sa nadýchnite
a vypočujte si, ako na to
zareaguje. Možno bude
pokračovať a povie: "Nikdy
ma nepočúvaš." Keď sa
odmlčí, povedzte: "Máš
pravdu. Niekedy ťa naozaj
nepočúvam. Mrzí ma to,
nezaslúžiš si, aby som sa
k tebe takto správal...
Podme začať znovu. Tentoraz
to dopadne lepšie." Začať
rozhovor znovu je účinný
spôsob, ako sa vyhnúť
ďalšiemu stupňovaniu hádky.
Ak však žena odmietne,
nezazlievajte jej to.
Nezabúdajte: ak uznáte, že

má právo byť nahnevaná,
na oplátku od nej získate
súhlas a prijatie.

6. Keď sa muž ponáhl'a a žene sa to nepáči

Rečnícka otázka ženy
Žena sa sťažuje: "Prečo sme
vždy v takom zhone?" alebo
"Prečo sa všade len
ponáhl'ame?"

Mužovo vysvetlenie
On začne vysvetľovať: "Nie
je to také zlé," alebo
"Teraz s tým nič neurobíme,"
alebo "Prestaň sa trápiť,
všetko dobre dopadne."

Ako môže žena zmierniť
svoj nesúhlas
Ak sa trápi, môže povedať:
"Stále sa len ponáhl'ame
a mne sa to nepáči. Mám
pocit, že žijeme v zhone,"
alebo "Páči sa mi, keď sa
nikam neponáhl'ame, ale
neznášam, keď sa niekedy
musíme ponáhl'ať. Nemohol
by si nabadúce naplánovať
odchod s pätnásťminútovou
rezervou?"

Aj keď mu zhon do určitej miery vyhovuje, môže partnerku podporiť vo chvíli frustrácie a dať najavo, že chápe jej pocity.

7. Keď má žena pocit, že muž spochybňuje jej slová

Rečnícka otázka ženy
Keď žena stráca pocit, že ju
muž podporuje, a naopak
zdá sa jej, že spochybňuje
jej slová, povie: "Prečo si
to povedal?" alebo "Prečo sa
so mnou takto rozprávaš?"
alebo "Tebe ani trochu
nezáleží na tom, čo
hovorím?" alebo "Ako to
môžeš povedať?"

Čo počuje muž
On však počuje: "Nemáme dôvod
stále sa ponáhl'ať! Nikdy ma
nevieš urobiť šťastnou. Už sa
nikdy nezmeníš. Si neschopný
a vôbec ti na mne nezáleží."
Čo počuje žena
Ona však počuje: "Nemáš
právo sa sťažovať. Mala by si
byť vd'ačná za to, čo máš
a prestať s tou večnou
nespokojnosťou a trápením.
Nemáš dôvod sa sťažovať,
iba všetkým pokaziš náladu."

Ako môže muž prejavíť
viac uznania
Povie: "Ani mne sa to
nepáči. Bol by som rád, keby
sme mohli na chvíľu spomaliť.
Pripadám si ako blázon."
V tomto príklade sa muž
zdôverí so svojimi pocitmi.

Čo počuje muž
On však počuje: "Nemáš dôvod
takto sa ku mne správať.
Z toho vyplýva, že ma už
nemiluješ. Nezáleží ti na
mne. Ja ti dávam tak veľa,
ale ty mi nedávaš nič."

Mužovo vysvetlenie
Keď má žena pocit, že
spochybnil jej pocity a je
z toho nešťastná, on začne
vysvetľovať: "To je predsa
nezmysel," alebo "Ale to som
vôbec nepovedal," alebo "To
som už všetko počul."

Ako môže žena zmierniť
svoj nesúhlas
Môže povedať: "Nepáči sa
mi, čo hovoríš. Ako keby si
ma súdil. To si predsa
nezaslúžim. Skús ma
pochopiť," alebo "Mala som
zlý deň. Viem, že ty za to
nemôžeš. Potrebujem, aby si
pochopil, ako sa teraz
cítim, dobre?" alebo
jednoducho ignoruje poznámky
partnera a povie rovno, čo
chce: "Mám nanič náladu,
počúvaj ma chvíľu, prosím.
Určite sa mi uľaví." (Muži
potrebujú veľa povzbudení,
aby počúvali.)

Čo počuje žena
Ona však počuje: "Nemáš dôvod
sa trápiť. Správaš sa
iracionálne a zmätene. Ja
viem, čo je správne, ale ty
nie. Som lepší ako ty.
To ty vyvolávaš hádky, nie
ja."

Ako môže muž prejaviť
viac uznania
Povie: "Mrzí ma, že máš
také pocity. Ako si
vysvetľuješ moje slová?"
Ak jej dá možnosť
porozmýšľať nad tým,
čo počula, môže povedať:
"Už chápem, prečo sa ti to
nepáčilo." Potom sa odmlčí.
Teraz je čas počúvať.
Odolajte pokušeniu
a nezačnite jej vysvetľovať,
že vaše slová pochopila zle.
Ak ju vaše slová ranili,
musíte ju vypočuť, aby sa
rana zahojila. Vysvetľovanie
má význam, len ak bolesť
zmiernilo vaše uznanie a
pochopenie.

AKO V ŤAŽKÝCH CHVÍĽACH PODPORIŤ PARTNERA

V každom vzťahu niekedy nastanú ťažké chvíle. Príčiny sú rôzne: strata zamestnania, úmrtie blízkeho človeka, choroba, niekedy stačí len nedostatok oddychu. V takýchto chvíľach je dôležité vedieť komunikovať láskyplne, uznanlivo a súhlasne. Navyše si musíme uvedomiť, že nikto nie je dokonalý. Ak sa naučíme úspešne komunikovať pri drobných ťažkostiach, budeme si vedieť poradiť aj s krízovými situáciami, ak sa zrazu vyskytnú.

V predchádzajúcej tabuľke som uviedol príklady, keď sa žena hnevá alebo trápi pre niečo, čo muž urobil alebo neurobil. No to neznamená, že muži sa nemôžu ocitnúť v podobnej situácii so ženami a moje návrhy platia rovnako pre obe pohlavia. Ak máte partnera, spýtajte sa ho, ako by reagoval na návrhy uvedené v tabuľke, môže to pre vás byť užitočné.

Ak sa práve nehneváte na svojho partnera, pokúste sa zistiť, ktoré slová naňho najlepšie pôsobia a potom sa mu zdôverte, čo najviac pomáha vám. Ak si vopred dohodnete určité výroky, v konfliktnnej situácii vám to pomôže neutralizovať napätie.

Uvedomte si však, že bez ohľadu na voľbu slov, najdôležitejšie sú pocity, ktoré sa za nimi skrývajú. Aj keby ste použili rovnaké vety ako v tabuľke, ak partner necíti vašu lásku, uznanie a súhlas, napätie sa bude stupňovať. Ako som sa už zmienil, niekedy je lepšie prestať hneď v začiatkoch konfliktu. Urobiť si prestávku, upokojiť sa, aby ste sa mohli opäť stretnúť a navzájom si prejaviť pochopenie, prijatie, uznanie a súhlas.

Niektoré zmeny sa vám môžu zdať trochu neúprimné, ba dokonca manipulujúce. Mnohí ľudia si myslia, že láska znamená "povedať všetko tak, ako to je". Tento priveľmi priamy prístup

však neberie ohľad na pocity poslucháča. Človek môže byť úprimný a priamy, pokiaľ ide o pocity, zato však nemusí vyjadrovať pocity spôsobom, ktorý partnera uráža alebo zraňuje. Ak si v praxi vyskúšate niektoré moje návrhy, rozšírite svoju schopnosť komunikovať ohľaduplnejšie a s väčšou dôverou. Po určitom čase si tento spôsob osvojíte.

Ak máte partnera, ktorý sa práve snaží v praxi vyskúšať niektoré z mojich návrhov, nezabúdajte, že je to z jeho strany prejav podpory. Spočiatku vám jeho slová budú znieť neprirodzene a neúprimne. Nie je však možné za týždeň zmeniť, čo sa budovalo celý život. Každý partnerov krok posudzujte opatrne, aby sa nestalo, že sa rýchlo vzdá.

AKO SA VYHNÚŤ HÁDKKE POMOCOU LÁSKYPLNEJ KOMUNIKÁCIE

Citovo podfarbeným hádkkam a roztržkám sa môžeme vyhnúť, ak vieme, čo náš partner potrebuje a nezabudneme mu to dať. Nasledujúci príbeh ilustruje spôsob komunikácie, pri ktorom žena priamo hovorí o svojich pocitoch a muž tieto pocity nespochybňuje, aby sa vyhlí hárke.

Spomínam si, ako sme raz s manželkou cestovali na dovolenku. V aute som si konečne po únavnom týždni trochu vydýchol. Očakával som, že Bonnie bude mať z dovolenky radosť. No namiesto toho s ťažkým povzdychom vyhlásila: "Mám pocit, že môj život je ako pomalé dlhé utrpenie."

Zarazilo ma to, zhlboka som sa nadýchol a odpovedal: "Viem, ako to myslíš. Niekedy mám pocit, akoby zo mňa vyžmýkali aj poslednú kvapku života." Rukami som znázornil žmýkanie handry.

Bonnie súhlasne prikývla a na moje začudovanie sa zrazu usmiala a zmenila tému. Začala rozprávať o tom, aká bola vzrušená pri predstave tohto výletu. Pred šiestimi rokmi by sa to nebolo stalo. Boli by sme sa pohádali a ja by som ju bol nespravodlivo obvinil.

Bolo by sa ma veľmi dotklo, že Bonnie vníma svoj život ako pomalé dlhé utrpenie. Určite by som to bol bral osobne a mal by som pocit, že sa sťažuje na mňa. Bol by som sa bránil a začal vysvetľovať, že náš život vôbec nie je utrpenie a mala by byť vďačná za takúto krásnu dovolenku. Potom by sme sa boli hádali a prežili dlhú dovolenku plnú utrpenia. Toto všetko by sa bolo stalo len preto, že som nechápal a neuznával jej pocity.

Tentoraz som si však uvedomil, že Bonnie hovorí o prechodnom pocite. So mnou to vôbec nesúviselo. Keďže som to pochopil, nezačal som sa brániť. Moja poznámka o žmýkaní ju ubezpečila, že jej pocity beriem vážne. Bonnie zareagovala tým, že ma prijala a ja som pocítil jej lásku, prijatie i súhlas. Naučil som sa uznávať jej pocity a tým jej prejavil lásku, ktorú si zaslúžila. Nakoniec sme sa predsa len nepohádali.

kapitola 10

AKO "ZABODOVAŤ" U OPAČNÉHO POHLAVIA

Muž si myslí, že u ženy získa vysoké bodové skóre, keď pre ňu urobí niečo veľké, napríklad keď jej kúpi nové auto alebo ju vezme na dovolenku. Keď urobí niečo menšie, napríklad otvorí jej dvere auta, kúpi kvety, alebo ju postíska, predpokladá, že zaboduje menej. Na základe takéhoto spôsobu bodovania je presvedčený, že partnerku urobí šťastnou len vtedy, keď sústredí svoj čas, energiu a pozornosť na veľké veci. Tento model však nefunguje, lebo ženy majú iný bodovací systém.

Žena, či dostane veľký alebo malý dar z lásky, dáva vždy jeden bod; každý dar má pre ňu rovnakú hodnotu. Darca získava jeden bod, bez ohľadu na "veľkosť" daru. Muž si však myslí, že za menší darček získa jeden bod a za veľký tridsať. Keďže nevie, že ženy majú iný bodovací systém, sústreďuje svoju energiu na jeden alebo dva veľké dary.

Žena, či dostane veľký alebo malý dar z lásky

dáva vždy jeden bod; každý dar má pre ňu rovnakú hodnotu.

Muž si neuvedomuje, že pre ženu sú maličkosti rovnako dôležité ako veľké veci. Inými slovami, pre ženu má jedna ruža takú istú hodnotu ako včasné zaplatenie nájomného. Ľudia, ktorí nechápu tento rozdiel v bodovaní, prežívajú vo vzťahoch pocity frustrácie a sklamaní. Nasledujúci prípad túto skutočnosť ilustruje:

Pam sa v poradni zdôverila: "Robím pre Chucka veľa, ale on si ma vôbec nevšima. Nestará sa o nič, len o prácu."

Chuck však povedal: "Ale vďaka mojej práci si môžeme dovoliť bývať v krásnom dome a chodiť na dovolenky. Mala by byť šťastná."

Pam odpovedala: "Vôbec mi nezáleží na dome a na dovolenkách, keď sa neľúbime. Potrebujem od teba viac."

Chuck na to zareagoval: "Z toho, čo hovoríš, sa zdá, že ty dávaš oveľa viac než ja."

Pam prisvedčila: "Ano. Stále pre teba niečo robím. Periem, varím, upratujem - robím všetko. Ty robíš len jedno - chodíš do práce a platíš účty. No odo mňa očakávaš, že sa postarám o všetko ostatné."

Chuck je úspešný lekár; zamestnanie mu síce zaberá veľa času, ale prináša veľký zisk. Nevedel pochopiť, prečo je jeho žena Pam taká nespokojná. Ved' dobre zarábala a umožňovala svojej rodine život v blahobyte - len keď prišiel domov, manželka bola nešťastná.

Chuck si myslel, že čím viac peňazí zarobí, tým menej sa musí snažiť uspokojiť manželku. Bol totiž presvedčený, že úctyhodná výplata na konci mesiaca mu vynesie aspoň tridsať bodov. Keď si otvoril súkromnú kliniku a zdvojnásobil svoje príjmy, predpokladal, že jeho skóre sa automaticky zvýši na šesťdesiat bodov mesačne. Vôbec netušil, že za peniaze, ktoré nosí domov, bez ohľadu na ich množstvo, mu Pam prideli vždy len jeden bod.

Chuck si neuvedomoval, že - z hľadiska Pam - čím viac zarábala, tým menej od neho dostávala. Novej klinike venoval ešte viac času a energie. Pam ho musela nahradiť a dávala stále viac. Mala pocit, akoby ona dávala za šesťdesiat bodov a on iba za jeden. To v nej vyvolalo odpor a nespokojnosť.

Pam cítila, že stále viac dáva a čoraz menej dostáva. Z Chuckovho hľadiska však on dával viac (šesťdesiat bodov) a preto si zaslúžil od manželky dostávať viac. Chuck bol s ich vzťahom spokojný, len jedna vec ho trápila - že Pam nebola šťastná. Obvinil ju, že žiada priveľa. Podľa neho totiž jeho dvojnásobný príjem vyvážil to, čo dávala manželka. Tento prístup však Pam ešte väčšmi nahneval.

Keď si Pam s Chuckom vypočuli magnetofónový záznam môjho seminára o vzťahoch, rozhodli sa ukončiť vzájomné obviňovanie a s láskou riešiť svoj problém. Vzťah, ktorý už smeroval k rozpadu, sa odrazu zmenil.

Chuck zistil, že sa veľa zmenilo, keď pre svoju ženu urobil zopár maličkostí. Prekvapilo ho, ako rýchlo sa veci zmenili k lepšiemu, keď jej začal venovať viac času a energie. Chuck napokon pochopil, že maličkosti sú pre ženu rovnako dôležité ako veľké veci a že aj jeho práca má hodnotu len jediného bodu.

Pam mala dôvod byť nešťastná, lebo potrebovala Chuckovu energiu, snahu a pozornosť väčšmi ako bohatstvo. Chuck zistil, že manželka je oveľa šťastnejšia, keď venuje menej energie zarábaniu peňazí a o niečo viac energie jej. Uvedomil si, že pracoval dlhšie v nádeji, že tým urobí svoju ženu šťastnou. No len čo pochopil Pamin bodovací systém, vracal sa domov s novozískanou istotou, že vie, ako ju urobiť šťastnou.

MALIČKOSTI MAJÚ VEĽKÚ VÁHU

Existuje veľa spôsobov, ako môže muž relatívne bez námahy získať body od partnerky. Je to len otázka presmerovania energie a pozornosti. Väčšina mužov už tieto veci pozná, ale

nerobia ich, lebo si neuvedomujú, aké sú pre ženu dôležité. Muž skutočne považuje maličkosti v porovnaní s veľkými vecami, ktoré pre ženu robí, za bezvýznamné.

Niektorí muži na začiatku vzťahu venujú pozornosť aj maličkostiam, ale po určitom čase s nimi prestanú. Akási záhadná sila inštinktu ich núti sústrediť energiu na jednu veľkú vec, ktorú chcú pre partnerku vykonať, a začnú zanedbávať maličkosti, ktoré sú pre spokojnosť ženy také dôležité. Ak chce muž urobiť svoju partnerku šťastnou, musí si uvedomiť, že žena potrebuje cítiť jeho lásku a podporu.

Ženský bodovací systém nevychádza z uprednostňovania niečoho, ale zo skutočnej potreby. Ženy potrebujú veľa prejavov lásky, aby cítili, že sú milované. Jeden či dva prejavy lásky, akokoľvek dôležité, im nestačia.

Muž toto všetko ťažko chápe. Možno by mu pomohlo, keby si predstavil, že ženina potreba lásky pripomína benzínovú nádrž v aute, ktorú treba stále dopĺňať. A práve v maličkostiach sa skrýva tajomstvo jej dopĺňania (a získania väčšieho počtu bodov.) Žena sa cíti milovaná, ak má nádrž lásky naplnenú po okraj. Vtedy je schopná vo väčšej miere prejsť mužovi lásku, dôveru, prijatie, ocenenie, obdiv, súhlas a povzbudenie. Na naplnenie nádrže však treba veľa maličkostí.

Nasleduje zoznam 101 maličkostí, ktorými môže muž zaplniť nádrž lásky svojej partnerky:

101 SPÔSOBOV AKO OD ŽENY ZÍSKAŤ BODY

1. Keď prídete domov, skôr ako sa do niečoho pustíte, vyhládajte svoju ženu a objímte ju.
2. Spýtajte sa jej, ako prežila deň a dajte najavo, že viete, čo mala v pláne (napríklad: "Ako to dopadlo u lekára?")
3. Snažte sa ju vypočuť. Dávajte jej otázky.
4. Odolajte pokušeniu riešiť partnerkine problémy - radšej dajte najavo účasť.
5. Každý deň jej venujte dvadsať minút pozornosti (nečítajte noviny, nedajte sa ničím rozptýliť).
6. Pri zvláštnych príležitostiach, ale aj bez dôvodu jej kúpte kvety.
7. Nečakajte na piatok, aby ste sa spýtali, čo chce robiť, naplánujte si spoločný večer niekoľko dní vopred.
8. Ak partnerka zvyčajne pripravuje večeru a zdá sa, že je unavená alebo zaneprázdnená, ponúknite sa, že uvaríte večeru sám.
9. Povedzte jej, že dobre vyzerá.
10. Ak je rozrušená, berte jej pocity vážne.
11. Keď je unavená, ponúknite svoju pomoc.
12. Ak niekam cestujete, nechajte si časovú rezervu, aby sa nemusela ponáhľať.
13. Keď viete, že prídete neskoro domov, zavolajte.
14. Keď vás partnerka o niečo požiada, odpovedzte áno alebo nie, ale nevyvolávajte v nej pocit viny.
15. Keď sa kvôli niečomu trápí, dajte najavo účasť a povedzte: "Mrzí ma, že sa ťa to dotklo." Potom sa odmlčte a nechajte ju precítiť vaše pochopenie. Neponúkajte riešenia, ani nevysvetľujte, že nemôžete za jej trápenie.
16. Vždy keď sa potrebujete odtrhnúť, nezabudnite dať na javo, že sa vrátite, alebo že potrebujete čas na rozmýšľanie.
17. Keď sa k nej vrátite, hovorte o svojich problémoch tak, aby nemala pocity viny a nečakala len to najhoršie.
18. V zime na chate sa ponúknite, že zakúrite v kozube.
19. Keď sa partnerka s vami rozpráva, odložte noviny, vypnite televízor a pozorne ju počúvajte.
20. Ak zvyčajne umýva riad ona, ponúknite sa občas, že ho umyjete sám, najmä ak je v ten deň unavená.

21. Všimajte si, kedy je unavená alebo utrápená a spýtajte sa, aké povinnosti ju ešte čakajú. Ponúknite sa, že jej pomôžete.
22. Keď odchádzate, spýtajte sa, či nepotrebuje niečo z obchodu a potom to nezabudnite kúpiť.
23. Ak máte v úmysle odísť alebo si zdriemnuť, upozornite na to partnerku vopred.
24. Štyrikrát denne si ju pritúlte.
25. Zavolajte jej z práce, spýtajte sa, ako sa má, alebo sa s ňou podelte o vzrušujúci zážitok, alebo jej povedzte "Lúbim ťa."
26. Najmenej dvakrát denne jej hovorte, že ju ľúbite.
27. Usteľte posteľ a urobte v spálni poriadok.
28. Špinavé ponožky, ak vám ich perie partnerka, obráťte lícovou stranou von, aby to nemusela robiť ona.
29. Všimnite si, že sa zaplnil odpadkový kôš a vynesť ho.
30. Keď ste mimo mesta, zavolajte partnerke, že ste bezpečne dorazili na miesto a nechajte jej svoje telefónne číslo, na ktorom vás v prípade potreby zastihne.
31. Umyte jej auto.
32. Ak sa spolu chystáte niekam ísť, umyte svoje auto a vyčistite ho aj zvnútra.
33. Pred milovaním sa osprchujte alebo sa navoňajte kolínskou, ak to má rada.
34. Keď je na niekoho nahnevaná, postavte sa na jej stranu.
35. Ponúknite sa, že jej vymasírujete chrbát, krk alebo chodidlá.
36. Dajte si záležať a pomaznajte sa s ňou občas bez sexuálnych náznakov.
37. Buďte trpezlivý, keď sa vám zdôveruje. Nepozerajte na hodinky.
38. Ak spolu pozeráte televíziu, neprepínajte diaľkovým ovládačom kanály.
39. Prejavujte jej lásku aj verejne.
40. Keď sa držíte za ruky, nenechajte svoju ruku voľne visieť.
41. Zistite, aké nápoje má rada, aby ste jej ich mohli ponúknuť.
42. Ponúknite viac možností, kam ísť na večeru, nenechávajte rozhodnutie na ňu.
43. Kúpte permanentné vstupenky do divadla, na koncerty, baletné predstavenia či operu, podľa toho, čo sa jej páči najviac.
44. Vytvárajte príležitosti, pri ktorých sa obaja musíte spoločensky obliecť.
45. Prejavte pochopenie, ak mešká alebo sa v poslednej chvíli rozhodne, že sa musí prezliecť.
46. V spoločnosti jej venujte viac pozornosti ako ostatným.
47. Dajte jasne najavo, že je pre vás dôležitejšia ako deti. Nech deti vidia, že matke venujete najviac pozornosti.
48. Kupujte partnerke drobné darčeky - bonboniéru alebo parfum.
49. Kúpte jej šaty (ukážte partnerkinu fotografiu predavačke, povedzte akú veľkosť zvyčajne nosí a potom si dajte pri výbere poradiť).
50. Fotografujte ju pri zvláštnych príležitostiach.
51. Zoberte ju občas na krátky romantický výlet.
52. Noste v peňaženke jej fotografiu, občas ju vymeňte za novú a postarajte sa, aby sa to dozvedela.
53. Keď bývate v hoteli, objednajte na izbu napríklad fľašu šampanského alebo kvety.
54. Zaznačte si do kalendára, kedy má narodeniny a iné sviatky.
55. Ponúknite sa, že na dlhých cestách budete šoférovať vy.
56. Šoférujte pomaly a bezpečne, berte ohľad na to, ako sa cíti. Uvedomte si, že je pripútaná na prednom sedadle a ne môže nič robiť. Všimajte si, ako sa cíti a komentujte to - "Dnes vyzeráš spokojne," alebo "Si akási unavená" - a potom sa spýtajte: "Ako si sa dnes mala?"
57. Keď spolu niekam cestujete, pozrite si vopred správny smer, aby partnerka nemusela navigovať.
58. Zoberte ju občas na ples alebo do kurzu tanca.

59. Prekvapte ju ľúbostným listom alebo básničkou.
60. Správajte sa k nej tak, ako na začiatku vášho vzťahu.
61. Ponúknite sa, že opravíte niečo v byte. Povedzte: "Treba tu niečo opraviť? Mám trochu času nazvyš." Ale nepúšťajte sa do ničoho, čo nezvládnete sám.
62. Ponúknite sa, že nabrúsíte kuchynské nože.
63. Kúpte nejaké dobré lepidlo a opravte rozbité veci.
64. Ponúknite sa, že vymeníte žiarovky hneď ako sa vypália.
65. Pomôžte pri triedení odpadkov.
66. Prečítajte nahlas alebo jej vystrihnite novinový článok, ktorý by ju mohol zaujímať.
67. Čitateľne zapisujte telefonické odkazy pre partnerku.
68. Nenechávajte po sebe mokrú dlážku v kúpeľni, po sprchovaní ju vyutierajte dosucha.
69. Otvárajte jej galantne dvere.
70. Pomôžte jej s nákupmi potravín.
71. Pomôžte jej s ťažkými škatuľami.
72. Na cestách sa starajte o batožinu a nakladajte ju do auta.
73. Ak zvyčajne umýva riad partnerka, ponúknite sa, že vydrhnete hrnce a pekáče.
74. Napíšte si zoznam vecí, ktoré treba opraviť a zaveste ho v kuchyni. Keď vám zvýši chvíľka, urobte niečo zo zoznamu. Nedovoľte, aby zostával priveľmi dlhý.
76. Pochváľte partnerku za jedlo, ktoré uvarila.
77. Keď ju počúvate, dívajte sa jej do očí.
78. Keď sa rozprávate, dotknite sa občas jej ruky.
79. Zaujímajte sa, čo robí cez deň, čo číta, s kým sa stretáva.
80. Keď ju počúvate, prikyvovaním a hmkaním dávajte na javo svoj záujem.
81. Spýtajte sa, ako sa cíti.
82. Ak bola chorá, spýtajte sa, ako sa má.
83. Ak je unavená, ponúknite sa, že uvaríte kávu.
84. Chodievajte spať v rovnakom čase.
85. Keď odchádzate z domu, pobožkajte ju a rozlúčte sa.
86. Zasmejte sa na jej vtipoch, oceňte jej humor.
87. Poďakujte, keď pre vás niečo urobí.
88. Keď príde s novým účesom, zložte jej poklonu.
89. Urobte si voľno len sami dvaja.
90. V intímnych chvíľach alebo keď sa vám partnerka s niečím zdôveruje, nedvíhajte telefón.
91. Vyberte sa spolu na krátke výlety na bicykli.
92. Zorganizujte a pripravte piknik.
93. Ak bielizeň perie partnerka, odneste šatstvo do čistiarne alebo sa ponúknite, že vyperiete sám.
94. Zoberte ju na prechádzku bez detí.
95. Dohodnite sa tak, aby bolo jasné, že chcete, aby boli uspokojené jej i vaše potreby. Buďte ohľaduplný, ale nepristúpte na úlohu trpiteľa.
96. Dajte jej najavo, ako vám chýbala, keď ste boli preč.
97. Občas prineste domov jej obľúbené zákusky.
98. Ak zvyčajne nakupuje potraviny ona, ponúknite sa, že to urobíte sám.
99. Pred milovaním jedzte iba ľahké jedlá, aby ste hneď nezaspali.
100. Požiadajte svoju partnerku, aby tento zoznam doplnila.
101. Záchodovú dosku nechávajte vždy sklopenú.

ČARO MALIČKOSTÍ

Keď je muž k žene pozorný v maličkostiach, udržuje jej nádrž lásky plnú a počet bodov vyrovnaný. Keď je počet bodov vyrovnaný alebo takmer vyrovnaný, žena vie, že je milovaná. Keď žena vie, že je milovaná, dokáže bezvýhradne dávať lásku a dôveru.

Preukazovanie drobných pozorností pôsobí dobre aj na muža. Tieto maličkosti majú liečivý účinok na oboch partnerov. Muž sa cíti schopnejší a silnejší, lebo poskytuje žene starostlivosť, ktorú potrebuje a obaja sú spokojní.

Čo potrebuje muž

Muž by mal robiť pre ženu maličkosti, ale ona by im mala venovať pozornosť a oceniť, čo pre ňu partner robí. Úsmevom a poďakovaním mu môže dať najavo, že získal bod.

Muž potrebuje ocenenie a povzbudenie, aby pokračoval. Musí mať pocit, že urobil niečo mimoriadne. Muži prestanú dávať, len čo zistia, že partnerky považujú ich pozornosti za samozrejmosť. Žena musí jasne dávať najavo, ako oceňuje, čo pre ňu partner robí.

To samozrejme neznamená, že musí predstierať absolútnu spokojnosť len preto, lebo muž vyniesol smeti. Stačí, ak si to všimne a povie "ďakujem". Prúd lásky z oboch strán postupne zosilnie.

Čo muž potrebuje, aby žena prijala

Žena by mala prijať mužov inštinktívny sklon sústrediť energiu na jednu veľkú vec a podceňovať význam menších pozorností. Ak tento jeho sklon prijme, bude ju menej zraňovať. Namiesto toho, aby mužovi zazlievala, že jej dáva menej, môžu sa spolu pokúsiť o konštruktívne riešenie problému. Žena môže partnerovi opakovane dávať najavo, ako ju tešia malé pozornosti z jeho strany.

Partnerka by si mala uvedomiť, že keď muž začne zanedbávať maličkosti, neznamená to, že ju menej ľúbi, ale zrejme sa väčšmi sústreďuje na veľké veci. Nemala by sa s ním hádať, ani ho trestať, ale povzbudiť ho tým, že požiada o jeho podporu. Keď sa mužovi dostane viac ocenenia a povzbudení, postupne zistí, že maličkosti majú rovnakú hodnotu ako veľké veci. Prestane sa naháňať za čoraz väčším úspechom, uvoľní sa a začne tráviť viac času s rodinou.

PRESMEROVANIE ENERGIE A POZORNOSTI

Spomínam si, ako som sa naučil presmerovať svoju energiu na malé veci. Keď som sa oženil s Bonnie, bol som priam posadnutý prácou. Okrem písania kníh a vedenia seminárov som päťdesiat hodín týždenne pracoval v psychologickom poradni. V prvom roku nášho manželstva mi Bonnie viackrát dala najavo, že by so mnou chcela tráviť viac času. Opakovane sa mi zdôverovala s pocitmi opustenosti a bolesti.

Niekedy na to zvolila formu listu. Nazvali sme ho intímny list. Vždy sa končí prejavmi lásky, ale vyjadruje aj pocity hnevu, smútku, strachu a ľútosť. V 11. kapitole sa budeme podrobnejšie zaoberať metódou a významom písania intímnych listov. Bonnie mi vtedy napísala:

Milý John,

píšem Ti tento list, aby som sa Ti zdôverila so svojimi pocitmi. Nemám v úmysle hovoriť Ti, čo máš robiť. Len chcem, aby si pochopil, ako sa cítim.

Hnevám sa, že toľko času venuješ práci. Hnevám sa, že prídeš večer domov a pre mňa Ti už nezostáva nič. Chcela by som s tebou tráviť viac času.

Bolí ma, keď si uvedomím, že Ti viac záleží na klientoch ako na mne. Je mi smutno, keď vidím, aký si unavený. Chýbaš mi.

Bojím sa, že už nechceš byť so mnou. Mám strach, že ťa iba zaťažujem. Bojím sa, že ma považuješ za hašterivú ženu. Mám strach, že moje pocity už pre teba nie sú dôležité.

Je mi ľúto, ak sa Ti tieto slová ťažko čítajú. Viem, že sa snažíš robiť len to najlepšie. Vážim si Tvoju prácu.

Lúbi Ťa Bonnie

Keď som si prečítal, ako ju zanedbávam, uvedomil som si, že skutočne svojim klientom dávam viac ako jej. Venoval som im všetku svoju pozornosť, a keď som prišiel domov, bol som taký vyčerpaný, že som si manželku nevnímal.

Keď muž priveľa pracuje

Nevšimal som si manželku, lebo som jej už nemal čo dať, nie preto, že by som ju prestal ľúbiť. Naivne som si myslel, že robím to najlepšie, keď toľko pracujem (a zarábam viac peňazí), aby som zabezpečil lepší život pre rodinu. Len čo som pochopil, ako sa cíti, rozhodol som sa problém nášho vzťahu vyriešiť.

Namiesto ôsmich klientov som denne prijímal len siedmich. Povedal som si, že moja žena je ten ôsmy klient. Každý večer som chodil domov o hodinu skôr. V duchu som si hovoril, že najdôležitejším klientom je moja žena. Začal som jej venovať takú istú pozornosť, akú by som venoval klientovi. Po príchode domov som pre ňu robil rôzne maličkosti. Úspech sa dostavil takmer ihneď. Manželka bola šťastná, ale aj ja som bol spokojnejší.

Postupne, ako som cítil, že ma miluje za to, že som jej i celej rodine oporou, prestal som sa orientovať na väčšie úspechy v zamestnaní. Spomalil som pracovné tempo a na moje prekvapenie to prospelo nielen nášmu manželstvu, ale aj moje pracovné výkony sa zlepšili. Mal som čoraz väčšie úspechy, ale nemusel som kvôli nim tak ťažko pracovať.

Zistil som, že úspechy doma sa prenášajú aj na pracovisko. Uvedomil som si, že úspech vo svete práce nemožno dosiahnuť len usilovnou prácou, ale že závisí aj od mojej schopnosti vyvolať v ostatných ľuďoch dôveru. Cítil som lásku svojej rodiny, a to mi dodávalo sebavedomie, ľudia mi väčšmi dôverovali a uznávali ma.

Ako môže žena pomôcť

Manželkina podpora mala na túto zmenu veľký vplyv. Okrem toho, že sa mi zdôverovala s pocitmi úprimnej lásky ku mne, dôsledne nástojila na tom, aby som pre ňu občas niečo urobil a keď som jej želanie splnil, vždy to ocenila. Postupne som si uvedomoval, aké je príjemné byť milovaný za maličkosti. Uľavilo sa mi, že nemusím robiť veľké veci, aby ma Bonnie ľúbila. Bol to pre mňa dôležitý objav.

KEDY ŽENY UDELUJÚ BODY

Žena má zvláštnu schopnosť oceňovať maličkosti rovnako ako veľké veci, čo je pre mužov veľmi dobré. Muži sa často snažia dosahovať stále väčšie úspechy, lebo si myslia, že potom budú hodní lásky. No kdesi v hĺbke srdca túžia po láske a obdive. Nevedia, že si ich môžu zaslúžiť aj bez obrovských úspechov.

Žena má schopnosť vyliečiť muža zo závislosti od úspechu tým, že oceňuje maličkosti, ktoré pre ňu robí. Môže sa však stať, že neprekoná svoju nespokojnosť a nevyjadrí ocenenie, lebo nevie, alebo nechápe, aké je to pre muža dôležité.

VÍRUS NESPOKOJNOSTI U ŽENY

Ženy inštinktívne oceňujú malé veci. Jedinou výnimkou z tohto pravidla sú prípady, keď si žena neuvedomí, že muž potrebuje počuť jej ocenenie alebo keď má dojem, že počet bodov nie je vyrovnaný. Ak žena nemá pocit, že je milovaná, je pre ňu ťažké automaticky oceniť všetko, čo pre ňu muž robí. Pociťuje nespokojnosť, lebo ona mu predsa dala viac, ako dáva on jej.

Táto nespokojnosť, podobne ako chrípka či nádcha, nie je zdravá. Žena má vtedy sklon negovať všetko, čo pre ňu muž robí, lebo podľa jej bodovacieho systému ona urobila viac.

Keď je podľa nej skóre štyridsať k desiatim v jej prospech, nespokojnosť sa stupňuje. Ak má žena pocit, že dáva viac, ako dostáva, čosi sa s ňou stane. Automaticky si odráta jeho desať bodov od svojich štyridsatich a vychádza jej, že skóre v ich vzťahu je 30:0. Matematicky to síce dáva zmysel, a je to dokonca pochopiteľné, ale nefunguje to.

Keď si žena odpočíta partnerov počet bodov od svojich, vyjde jej síce nula, ale on predsa nie je nula. Partner získal desať bodov, nie nula bodov. Muž príde domov a žena ho víta chladným pohľadom alebo hlasom, ktorým mu dáva najavo, že je pre ňu nula. Neguje všetko, čo pre ňu urobil. Reaguje naňho, akoby nedával nič - ale on predsa dal za desať bodov.

Žena má sklon znižovať počet bodov u muža, lebo necíti jeho lásku. Nevyvážené skóre v nej vyvoláva pocit, že nie je dôležitá. A keď si myslí, že ju muž nemiluje, nevie oceniť ani tých desať bodov, ktoré mužovi právom patria. Nie je to síce spravodlivé, ale funguje to tak.

V tomto štádiu vzťahu začne mať muž pocit, že nie je dostatočne ocenený a stráca motiváciu. Nakazí sa vírusom nespokojnosti. Ženina nespokojnosť a podráždenosť sa pochopiteľne tiež stupňuje a situácia je pre obidve strany čoraz horšia a neznesiteľnejšia.

Čo môže urobiť ona

Tento problém možno vyriešiť vzájomným pochopením a účasťou. On potrebuje ocenenie, ona podporu. Inak sa vírus šíri ďalej.

Žena môže problém vyriešiť, ak prevezme zodpovednosť za to, že dávala viac a dovolila, aby skóre bolo nevyrovnané. Potrebuje sa liečiť, ako keby mala chrípku alebo nádchu a oddýchnuť si, prestať toľko dávať. Musí viac dbať o seba a nechať partnera, aby sa o ňu postaral.

Keď má žena pocit nespokojnosti, nedáva partnerovi príležitosť, aby ju podporil alebo, keby sa o to predsa pokúsil, poprie hodnotu toho, čo pre ňu urobí a prideliť mu zase len nulu. Pred jeho pokusmi o nápravu jednoducho zatvorí dvere. Ak si žena uvedomí, že sama zodpovedá za to, že dávala priveľa, môže prestať obviňovať partnera a začať bodovať odznova. Môže mu dať ďalšiu príležitosť a zlepšiť tak celkovú situáciu.

Čo môže urobiť on

Keď má muž pocit, že ho partnerka neoceňuje, prestane ju podporovať. Problém vyrieši, len ak pochopí, že pre ženu je ťažké prideliť body za podporu a oceňovať partnera, ak ju zachvátil vírus nespokojnosti.

Muž môže vlastnú nespokojnosť zmierniť, ak pochopí, že žena potrebuje nejaký čas len prijímať, aby mohla zase začať dávať. Toto by mal mať na pamäti, keď jej bude drobnými pozornosťami prejavovať lásku. Určitý čas by nemal očakávať, že ho žena bude oceňovať tak, ako by si zaslúžil a ako to potrebuje. Najvhodnejšie by bolo, keby prevzal zodpovednosť za nákazu vírusom nespokojnosti, lebo zanedbával maličkosti, ktoré žena tak veľmi potrebuje.

Ak si to uvedomí, môže dávať a nebude pritom očakávať nič na oplátku, kým sa žena nezbaví vírusu. Pre muža je dôležité vedieť, že je schopný vyriešiť tento problém, čo zmierni aj jeho nespokojnosť. Ak bude naďalej dávať a ona sa sústreďí na oddych a prijme jeho starostlivosť, do ich vzťahu sa opäť vráti rovnováha.

PREČO MUŽI DÁVAJÚ MENEJ

Muž zvyčajne nemá v úmysle viac brať a menej dávať. Napriek tomu každý vie, že muži v partnerských vzťahoch dávajú menej. Možno to poznáte z vlastných skúseností. Ženy sa často sťažujú na mužov, ktorí boli na začiatku vzťahu milujúcimi partnermi, no postupne sa ich záujem o partnerku vytratil. Aj muži majú pocit, že sa s nimi nespravodlivo zaobchádza. Spočiatku sú ženy láskyplné a oceňujú ich a zrazu začnú byť nespokojné a žiadať priveľa. Všetko pochopíme, ak si uvedomíme, že muži a ženy používajú rozdielny systém bodovania. Existuje päť vážnych dôvodov, prečo muž prestane dávať:

1. Mart'ania si idealizujú spravodlivosť. Muž sústreďuje všetku svoju energiu na problém v zamestnaní a myslí si, že za to získava päťdesiat bodov. Potom príde domov, sadne si a čaká, kedy mu manželka body vráti. Pritom však netuší, že z jej hľadiska získal iba jeden bod. Prestane sa teda usilovať, lebo je presvedčený, že už aj tak urobil dosť.

Z jeho hľadiska je to spravodlivé. Dáva žene príležitosť vyrovnat' skóre a chce, aby mu oplátila podporu v hodnote päťdesiatich bodov. Vôbec netuší, že jeho usilovná práca v kancelárii má pre ňu cenu jediného bodu. Tá jeho spravodlivosť môže fungovať len vtedy, keď pochopí a uzná, že ženy za každý prejav lásky dávajú len jeden bod. Z toho vyplývajú praktické pokyny a upozornenia pre obe pohlavia:

Upozornenie pre mužov: Pamätajte si, že pre ženu veľké a malé veci majú rovnakú hodnotu - jeden bod. Všetky dary z lásky sú rovnako hodnotené a rovnako potrebné - veľké i malé. Pokúste sa urobiť pre ženu zopár maličkostí, ktoré môžu viesť k veľkým zmenám. Nečakajte, že žena bude spokojná, kým okrem veľkých nedostane aj veľa drobných prejavov lásky.

Upozornenie pre ženy: Nezabudnite, že muži pochádzajú z Marsu a nemajú dôvod robiť množstvo malých vecí. Dávajú menej, lebo si myslia, že svoj podiel už odovzdali, nie preto, že by vás prestali milovať. Pokúste sa nebrať to osobne. Radšej ich povzbudíte a žiadajte od nich viac. Nečakajte, až kým budete zúfalo potrebovať partnerovu podporu, alebo kým skóre bude výrazne nevyrovnané. Nevyžadujte podporu nasilu, spoľahnite sa, že vám ju chce dať, ibaže z vašej strany potrebuje trochu povzbudenia.

2. Venušanky si idealizujú bezvýhradnú lásku. Žena dáva, koľko môže a všimne si, že dostáva menej len vtedy, keď už je prázdna a opotrebovaná. Ženy nezačínajú hneď s bodova ním ako muži; jednoducho dávajú a od mužov očakávajú to isté.

Lenže, ako už vieme, muži nie sú rovnakí. Muž dáva, ale keď je - podľa jeho názoru - skóre nevyvážené, prestane dávať. Muž obvykle dáva veľa a potom čaká, kedy sa mu to vráti.

Ak žena dáva s úsmevom, muž automaticky predpokladá, že mu prideliť viac bodov. Ani mu nezíde na um, že v skutočnosti dáva menej ako ona. Keby sa totiž on ocitol v situácii, že by skóre bolo nevyvážené v jeho prospech, jednoducho by prestal dávať.

Muž, od ktorého sa očakáva, že bude dávať viac, keď má pocit, že už dal dosť, rozhodne nebude dávať s úsmevom. Nezabúdajte na to. Ak žena dáva s úsmevom, muž predpokladá, že skóre je pomerne vyrovnané. Neuvedomuje si, že Venušanky vedia dávať s úsmevom, hoci je skóre 30:0. Tento poznatok má praktický význam pre obe pohlavia:

Upozornenie pre mužov: Uvedomte si, že ak žena dáva s úsmevom na tvári, neznamená to, že je skóre vyrovnané.

Upozornenie pre ženy: Uvedomte si, že ak stále dávate, muž si myslí, že skóre je pomerne vyrovnané. Ak ho chcete motivovať, aby dával viac, musíte nenásilne prestať dávať. Dovoľte mu, aby pre vás robil malé veci. Povzbudíte ho tým, že občas požiadate o pomoc a potom dajte najavo, že ju oceňujete.

3. Mart'ania dávajú, keď ich o to niekto požiadajú. Mart'ania sú hrdí na svoju sebestačnosť. Nežiadajú o pomoc, kým ju naozaj nepotrebujú. Na Marse je nezdvorilo ponúknuť nie komu pomoc, ak o ňu sám nepožiadajú.

Na Venuši sú však iné zvyky. Tam sa nečaká, kým niektorá obyvateľka požiadajú o pomoc. Keď Venušanky niekoho ľúbia, dávajú všetkými možnými spôsobmi. Nečakajú, kým o to požiadajú a čím väčšmi niekoho ľúbia, tým viac dávajú.

Keď muž neponúkne žene svoju podporu, vyvolá v nej nesprávny dojem, že ju nemiluje. Žena niekedy skúša jeho lásku, nežiadajú o podporu a čaká, kedy ju ponúkne sám. Keď to neurobí, vyvolá v nej nespokojnosť. Žena totiž nevie, že muž čaká, kedy ho požiadajú o pomoc.

Ako sme videli, vyrovnané skóre je pre muža veľmi dôležité. Keď má pocit, že do vzťahu vložil viac, inštinktívne čaká, že na ťahu je žena; myslí si, že má právo dostávať viac a začne to vyžadovať. Na druhej strane, ak do vzťahu vložil menej, rozhodne nebude žiadať viac. Inštinktívne bude hľadať spôsoby, ako dávať viac, ale o podporu nepožiadajú.

Keď žena nepožiadajú o podporu, muž sa domnieva, že skóre je vyrovnané, alebo že zrejme dáva viac. Netuší, že žena čaká, kedy jej podporu ponúkne sám.

Z toho vyplývajú praktické dôsledky pre mužov i ženy:

Upozornenie pre ženy: Pamätajte na to, že muž potrebuje vedieť, kedy a ako dávať viac. Čaká, že ho o to požiadajú. Zdá sa, že muž dostáva spätnú väzbu len vtedy, ak ho žena priamo požiadajú, aby dával viac alebo mu povie, že by mal dávať viac. Ak ho žena priamo požiadajú, muž vie, čo od neho vlastne chce. Mnohí muži to totiž nevedia. Aj keď muž vycíti, že dáva menej, pokiaľ ho žena nepožiadajú o konkrétne maličkosti, sústredí všetku svoju energiu na

veľké veci, napríklad na prácu, lebo si myslí, že väčší úspech alebo viac peňazí situáciu vyrieši.

Upozornenie pre mužov: Nezabúdajte, že žena nevie inštinktívne požiadať o podporu, lebo čaká, že ju sám ponúknete, ak ju naozaj ľúbite. Pokúste sa jej prejavovať podporu maličkosťami.

4. Venušanky povedia áno aj v prípade, že skóre nie je vyrovnané. Muži si neuvedomujú, že keď ženu požiadajú o podporu, ona povie áno, hoci skóre nie je vyrovnané. Ak môžu, rozhodne muža podporia. Žena totiž nemyslí na počet bodov. Muži musia dávať pozor, aby nežiadali priveľa. Ak má žena dojem, že dáva viac, než dostáva, po určitom čase vám začne zazlievať, že jej neposkytujete podporu.

Muži sa nesprávne domnievajú, že keď žena súhlasí s ich potrebami a požiadavkami, znamená to, že aj ona dostáva všetko, čo potrebuje. Muž predpokladá, že skóre je vyrovnané, aj keď nie je.

Spomínam si, ako som v prvých dvoch rokoch nášho manželstva raz týždenne bral manželku do kina. Raz sa na mňa nahnevala a povedala: "Vždy robíme len to, čo chceš ty a nikdy nie to, čo chcem ja."

Bol som úprimne prekvapený. Myslel som, že bola spokojná, keď vždy súhlasila s návštevou kina. Myslel som, že sa jej filmy páčia tak ako mne.

Bonnie niekedy navrhla, že by sme mohli ísť do opery alebo na koncert. Keď sme prechádzali autom okolo divadla, poznamenala: "Pozri, to vyzerá dobre. Poďme si tú hru pozrieť."

Lenže o pár dní som povedal: "Poďme do kina, ten film má vynikajúce recenzie."

A Bonnie nadšene súhlasila: "Dobre."

Ja som si to nesprávne vysvetlil tak, že chodí do kina rovnako rada ako ja. Pravda však bola taká, že sa väčšmi tešila z mojej spoločnosti; film si síce pozrela, ale radšej by bola išla na iné kultúrne podujatie. Preto mi ich občas spomínala. No vzhľadom na jej súhlas s návštevou kina, nezišlo mi na um, že vlastne obetovala svoje túžby, aby som ja bol šťastný. Praktické aplikácie tohto zistenia sú nasledovné:

Upozornenie pre mužov: Uvedomte si, že ak žena súhlasí s tým, čo chcete vy, neznamená to, že je vyrovnané skóre. Napriek tomu, že skóre je 20:0, žena spokojne povie: "Pravdaže ti vyzdvihnem oblek z čistiarne," alebo "Dobre, zavolám tam namiesto teba."

Ak súhlasí s tým, čo chcete vy, nemusí to chcieť aj ona. Spýtajte sa jej, čo by chcela robiť. Zbierajte informácie o tom, čo sa jej páči a potom ju na také podujatie pozvite.

Upozornenie pre ženy: Ak ihneď súhlasíte s mužovou požiadavkou, vyvolá to v ňom dojem, že vám dáva viac alebo aspoň toľko, ako vy jemu. Ak dávate viac a dostávate menej, nesúhlaste vždy, keď vás o niečo požiada. Namiesto toho ho ohľaduplne požiadajte, aby pre vás robil viac.

5. Manžania dávajú trestné body. Ženy nevedia, že muži dávajú trestné body, ak sa im nedostáva lásky a podpory. Keď žena reaguje na muža nedôverčivo, odmietavo, nesúhlasne či podceňujúco, dostáva od neho trestné body alebo jej odoberie body, ktoré už raz prideliť.

Ak sa muža dotkne, že manželka neoceníla niečo, čo pre ňu urobil, myslí si, že má právo zobrať jej body, ktoré predtým získala. Ak niečo urobí za desať bodov a potom sa ho niečím dotkne, môže sa stať, že jej tých desať bodov zase odoberie. Ak sa ho veľmi dotkla, môže jej dokonca prisúdiť mínus dvadsať bodov. Výsledok je, že mu žena ostáva dlžná desať bodov, hoci ešte pred chvíľkou mala na svojom konte desať bodov.

Pre ženu je tento spôsob bodovania nezrozumiteľný. Ona môže urobiť niečo za tridsať bodov, ale keď sa muž nahnevá, hneď o ne zase príde. Podľa jeho názoru má právo nedávať nič, lebo žena mu zostala čosi dlžná. Muž to považuje za spravodlivé. Matematicky má možno pravdu, ale v skutočnosti to nie je fér.

Trestné body pôsobia na vzťah deštruktívne. Žena má pocit, že ju muž nevie oceniť a že dáva menej. Ak muž vo chvíľach, keď sa žena vyjadří negatívne - a to sa občas nevyhnutne stane -

poprie všetku láskyplnú podporu, ktorú od nej dostával, stráca motiváciu a stáva sa pasívnym. Tento poznatok tiež možno aplikovať v praxi:

Upozornenie pre mužov: Uvedomte si, že udeľovanie trestných bodov nie je fér. Ak máte pocit, že vás partnerka neľúbi, urazila vás alebo zranila, odpustite jej a spomeňte si na to dobré, čo pre vás urobila a netrestajte ju tým, že všetko popriete. Namiesto trestu ju požiadajte o podporu a uvidíte, že vám ju rada poskytne. Dajte najavo, ako veľmi vás zranila, ale zároveň jej umožnite, aby sa ospravedlnila. Trest nepomôže! Ak jej poskytnete príležitosť, aby vám dala, čo potrebujete, budete mať oveľa lepší pocit. Nezapúdajte, že je Venušanka a nevie, čo chcete, ani čím sa vás dotkla.

Upozornenie pre ženy: Myslite na to, že muži majú sklon prideľovať trestné body. Brániť sa môžete dvoma spôsobmi:

Po prvé, uvedomte si, že nie je v práve, keď vám dáva trestné body. Ohľaduplne mu dajte najavo, čo cítite. V ďalšej kapitole sa budeme podrobnejšie venovať spôsobom, ako vyjadrovať neprijemné alebo negatívne pocity.

Po druhé, uvedomte si, že muž prideľuje trestné body, keď má pocit, že ho neľúbite a hneď ich zruší, ak sa mu dostane dosť lásky a podpory. Čím väčšmi cíti vašu lásku za malé veci, ktoré pre vás robí, tým menej trestných bodov prideľí. Pokúste sa pochopiť jeho odlišné potreby lásky, aby ste mu nabudúce menej ublížili.

Keď pochopíte, čím ste ho zranili, dajte mu najavo, ako vás to mrzí. Dajte mu lásku, ktorú ste mu predtým odopreli. Ak má pocit, že ste ho neoceniili, vyjadrite mu ocenenie, ktoré potrebuje; ak sa cíti odmietnutý alebo manipulovaný, poskytnite mu prijatie, ktoré potrebuje; ak má pocit, že mu neveríte, prejavte mu dôveru; ak má dojem, že ho podceňujete, prejavte mu obdiv; ak cíti váš nesúhlas, dajte mu súhlas, ktorý potrebuje a ktorý si aj zaslúži. Ak muž vie, že je milovaný, prestane používať trestné body.

V tomto procese je najťažšie pochopiť, čo muža zraňuje. Keď sa muž utiahne do svojej jaskyne, zväčša nevie, čo ho zranilo a po návrate o tom zvyčajne nehovorí. Ako má žena vedieť, čo ho vlastne zraňuje? Pre začiatok je vhodné prečítať si túto knihu, ktorá vám pomôže pochopiť, že muži milujú inak ako ženy.

Žena môže zistiť, čo sa deje aj prostredníctvom komunikácie s mužom. Ako som už uviedol, čím je žena otvorenejšia a schopnejšia podeliť sa o svoje pocity, tým je pravdepodobnejšie, že sa jej muž dokáže zdôveriť so svojou bolesťou.

AKO BODUJÚ MUŽI

Muži prideľujú body podľa iného systému ako ženy. Vždy keď žena ocení to, čo pre ňu partner robí, on má pocit, že ho ľúbi a odmení ju za to bodom. Muž potrebuje len lásku, aby z jeho hľadiska bolo skóre vyrovnané. Ženy si neuvedomujú, akú moc má ich láska a často sa zbytočne usilujú zaslúžiť si mužovu lásku tým, že mu dávajú viac, než chcú.

Pre muža je najdôležitejšie, aby žena ocenila, čo pre ňu robí - uspokojí tak z veľkej časti jeho potrebu lásky. Nezapúdajte, že ocenenie patrí medzi mužove primárne potreby.

Samozrejme, že muž vyžaduje, aby sa žena rovnakým dielom zúčastnila na každodenných domácich povinnostiach. Jej účasť však pre muža stráca význam, ak zároveň neocení to, čo robí on.

Žena je na tom podobne - nevie oceniť muža za veľké veci, ak pre ňu zároveň nerobí aj veľa maličkostí. Množstvo maličkostí z jeho strany totiž splňa jej primárne potreby záujmu, pochopenia a úcty.

Hlavným zdrojom lásky pre muža je láskyplná reakcia ženy na jeho správanie. Aj on má svoju nádrž lásky, hoci jej naplnenie nezávisí od toho, čo preňho žena robí, ale ako naňho reaguje.

Keď mu žena uvarí večeru, dostane za to jeden bod, ale aj desať - záleží na tom, čo k nemu cíti. Ak je s ním nespokojná, aj keď to nedáva najavo, uvarené jedlo preňho neznamená nič -

dokonca jej môže pridelit' trestné body. Tajomstvo uspokojenia mužových potrieb je teda skôr vo vyjadrení lásky prostredníctvom pocitov; činy nie sú také dôležité.

Filozoficky povedané, keď žena niekoho ľúbi, prejaví sa to automaticky v jej správaní. Keď sa muž správa láskyplne, automaticky sa pridružia aj láskyplné pocity.

Aj keď muž necíti k žene lásku, môže pre ňu urobiť niečo láskyplné. A ak to žena prijme a ocení, pocit lásky sa mu opäť vráti. Najlepší spôsob ako stimulovať mužovu lásku je "konať".

Ženy sú však veľmi odlišné. Žena nemá pocit, že je milovaná, ak jej partner neprejavuje záujem, pochopenie a úctu. Ak žena necíti lásku, rozhodne by nemala dávať viac, ale musí svoju energiu sústrediť na to, aby sa zbavila negatívnych pocitov.

Muž by mal dávať prednosť "láskyplnému správaniu", ak chce uspokojiť partnerkine potreby lásky. Tým, že je žena schopná vyjadriť svoj láskyplný postoj a pocity voči mužovi, motivuje ho, aby dával viac. Jej to naopak pomáha, aby bola väčšmi otvorená. Žena otvorí svoje srdce mužovi, ktorý jej poskytne podporu.

Občas si ženy neuvedomujú, kedy ich partner skutočne potrebuje lásku. V takých situáciách totiž môže žena získať dvadsať až tridsať bodov. Tu je niekoľko príkladov:

AKO MÔŽU ŽENY U MUŽOV "ZABODOVAŤ"

Situácia	Počet bodov
1. Muž urobí chybu a ona nepovie: "Veď som ti to hovorila," ani mu nezačne dávať rady.	10-20
2. Muž sklame svoju partnerku a ona ho za to nepotrestá.	10-20
3. Muž zabľúdi, ale partnerka z toho nerobí problém.	10-20
4. Muž zabľúdi, ale partnerka začne v situácii hľadať dobré stránky a povie: "Keby sme šli správnym smerom, nikdy by sme nevideli taký krásny západ slnka."	20-30
5. Muž zabudne niečo kúpiť a ona mu na to povie: "Nič sa nestalo. Kúpiš to zajtra."	10-20
6. Muž však znovu zabudne a ona s dôverou, trpezlivo opakuje: "Nič sa nestalo, ale zajtra to kúpiš, dobre?"	20-30
7. Partnerka mu ublíži, ale uvedomí si to, ospravedlní sa a správa sa láskyplne.	10-40
8. Žena požiada o podporu a on odmietne. Jej sa to nedotkne, lebo verí, že by ju podporil, keby mohol. Neodmietne ho, ani nedá najavo nesúhlas.	10-20
9. Žena opäť požiada o podporu a on znovu odmietne. Nezačne muža obviňovať, ale akceptuje, že ju momentálne nevie podporiť.	20-30
10. Žena požiada o podporu, ale nevyžaduje ju za každú cenu, ak si muž myslí, že skóre je takmer vyrovnané.	1-5
11. Žena požiada o podporu, ale nevyžaduje ju za každú cenu, aj keď je nešťastná alebo keď muž vie, že ona dávala viac.	10-30
12. Keď sa muž utiahne, žena ho za to neobviňuje.	10-20
13. Keď sa muž vráti z jaskyne, partnerka ho privíta, netrestá ho, ani neodmieta.	10-20
14. Muž sa ospravedlní za chybu, žena s láskou prijme jeho ospravedlnenie a odpustí mu. Čím väčšia chyba, tým viac bodov žena získava.	10-50
15. Keď ju o niečo požiada a ona odmietne bez dlhého vysvetľovania, prečo to nemôže urobiť.	1-10
16. Keď ju o niečo požiada, ona súhlasí, ale nepokazí jej to náladu.	1-10
17. Muž sa chce po hádke zmieriť, začne pre ňu robiť rôzne maličkosti a žena jeho snahu ocení.	10-30
18. Partnerka sa poteší, keď muž príde z práce domov.	10-20
19. Nesúhlasí s partnerom, ale namiesto toho, aby to dala najavo, odíde do inej miestnosti. Keď nájde stratenú rovnováhu, vráti sa a správa sa zase láskyplne.	10-20

20. Občas ignoruje mužove chyby, ktoré by ju normálne rozčúlili.

20-40

21. Rada sa s ním miluje. 10-40

22. Muž zabudne, kam dal kľúče, partnerka však naňho nepozera, ako keby bol nezodpovedný. 10-20

23. Taktne a ohľaduplne vyjadruje nesúhlas, pokiaľ ide o voľbu reštaurácie alebo filmu. 10-20

24. Pri ceste autom zásadne šoférovi neradi a nakoniec prejaví vďačnosť, že ich bezpečne dopravil na miesto. 10-20

25. Požiada muža o podporu namiesto toho, aby zbytočne rozoberala jeho nedostatky. 10-20

26. S negatívnymi pocitmi sa zdôveruje bez toho, aby muža obviňovala, odmietala, či dávala najavo svoj nesúhlas. 10-40

Kedy môže žena získať viac bodov

Každý z uvedených príkladov ukazuje, že muži pridávajú body inak ako ženy. Žena však nemusí robiť všetko, čo je v predchádzajúcom zozname. Ten iba uvádza príklady situácií, v ktorých je muž najzraniteľnejší. Ak je žena schopná podporiť ho a dať mu, čo potrebuje, muž sa jej odmení a nebude šetriť bodmi.

Ako som už uviedol v 7. kapitole, schopnosť ženy dávať lásku stúpa a klesá ako vlna. Keď jej vlna ide hore, môže získať body navyše. Nemala by však očakávať, že jej schopnosť lásky bude vždy rovnaká.

Ženina schopnosť dávať lásku sa mení tak, ako sa mení mužova potreba lásky. V príkladoch sa uvádza vždy len rozsah počtu pridelených bodov, ktorý závisí od mužovej potreby lásky - čím je väčšia, tým viac bodov žene prideli.

Ak urobil chybu a je v rozpakoch, mrzí ho to, alebo sa hanbí, potrebuje viac lásky a keď žena zareaguje tak, že ho podporí, dostane viac bodov. Čím väčšej chyby sa dopustil, tým viac bodov prideli žene za jej lásku. V opačnom prípade jej dá trestné body, ktorých počet závisí od jeho momentálnej potreby lásky. Ak má pocit, že ho žena odmieta, lebo urobil veľkú chybu, počet trestných bodov môže byť dosť vysoký.

PREČO SA MUŽI BRÁNIA

Muž sa na ženu môže veľmi nahnevať, ak urobil chybu a ona je nešťastná. Jeho hnev je priamo úmerný veľkosti chyby, ktorej sa dopustil. Keď urobí menšiu chybu, bráni sa menej, ako keď ide o veľkú chybu. Ženy niekedy nechápu, prečo sa muž za veľkú chybu neospravedlní. Lenže muž má strach, že mu nebude odpustené. Veľmi ťažko nesie, že v niečom zlyhal. Namiesto ospravedlnenia sa nahnevá na ženu a prideli jej trestné body.

Keď sa muž dostane do negatívneho stavu... správajte sa ako pri tornáde a počkajte, kým to prejde.

Keď sa muž dostane do negatívneho stavu a žena je schopná správať sa ako pri tornáde a jednoducho počkať, kým to prejde, určite od neho získa veľa bodov navyše, lebo ho neobvinila a nesnažila sa ho zmeniť. Keby sa pokúsila tornádo zastaviť, vyvolala by katastrofu a muž by ju obvinil, že neoprávnene zasiahla.

Toto je pre mnohé ženy nové zistenie, lebo keď je niekto rozčúlený na Venuši, nikomu nezíde na um ignorovať ho alebo o tom uvažovať. Na Venuši totiž nepoznajú tornádo. Keď je niektorá Venušanka rozčúlená, všetky ostatné sa snažia zistiť dôvod a vypytujú sa, čo ju trápi. Keď na Marse zúri tornádo, všetci niekam zalezú a počkajú, kým prehrmí.

KEDY MUŽI PRIDEĽUJÚ TRESTNÉ BODY

Pre ženy je veľmi dôležité vedieť, že muži bodujú podľa iného systému. Pridelovanie trestných bodov je pre ne často nepochopiteľné a vyvoláva pocit neistoty. Bolo by síce výborné, keby sa všetci muži odrazu zmenili a uvedomili si, aké je nespravodlivé udeľovať ženám trestné body - lenže každá zmena vyžaduje čas. Zatiaľ sa žena musí uspokojiť s poznaním, že muž síce ochotne rozdáva trestné body, ale vie ich aj rýchlo odpúšťať.

Muž pridelujúci trestné body sa podobá na ženu, ktorá je nespokojná, lebo dáva viac ako muž. Odpočíta jeho skóre od svojho a nedá mu žiadne body. V takých prípadoch mužovi nezostáva nič iné, ako uvedomiť si, že partnerku postihol vírus nespokojnosti a dať jej viac lásky.

Keď muž začne rozdávať trestné body, žena si môže uvedomiť, že ide o podobnú chorobu. Muž potrebuje viac lásky, aby sa vyliečil a výsledkom je, že hneď zruší trestné body a naopak, prideli žene body navyše, čím sa skóre vyrovná.

Ak si žena uvedomí, ako môže od muža získať viac bodov, dokáže ho aj podporovať, keď sa jej zdá, že sa veľmi vzdialil alebo ho niečo trápi. Mala by sústrediť energiu a začať mu dávať to, čo potrebuje (podľa zoznamu Ako môžu ženy u mužov "zabodovať").

NEZABÚDAJTE NA ROZDIELY

Mužom i ženám prospeje, ak si uvedomia, že majú odlišný systém bodovania. Na zlepšenie vzťahu nepotrebujeme viac energie a nemusí to byť ani veľmi ťažké. Vzťahy môžu byť vyčerpávajúce, keď nevieme využívať svoju energiu tak, aby z toho naši partneri mali väčší úžitok.

kapitola 11

AKO HOVORIŤ O NEPRÍJEMNÝCH POCITOCH

Keď sme rozčúlení, sklamaní, frustrovaní alebo nahnevaní, nevieme s partnerom láskyplne komunikovať. Negatívne pocity nás zbavujú lásky; dôvera, záujem, pochopenie, prijatie, ocenenie a úcta sa na čas stratia. V takomto rozporení, aj pri tých najlepších úmysloch sa každý rozhovor mení na hádku. Akoby sme zabudli komunikovať spôsobom, ktorý by vyhovoval obom partnerom.

V takýchto chvíľach ženy obviňujú mužov a vyvolávajú v nich pocity viny. Namiesto toho, aby si žena uvedomila, že jej partner pre ňu robí len to, čo považuje za dobré, začne ho kritizovať a dávať najavo svoj odpor. Keď ženu zachváti vlna negatívnych pocitov, nevie s mužom hovoriť tak, aby cítil jej dôveru, prijatie a ocenenie. Žena však netuší, ako svojím postojom partnera zraňuje.

Keď sa rozčúlia muži, zväčša majú sklon odsudzovať ženy a ich pocity. Muž často zabúda, že jeho partnerka je zraniteľná a citlivá, zabúda na jej potreby a prejavuje sa kruto a nevšímavo. Keď muža zachváti vlna negatívnych pocitov, nevie dať žene najavo svoj záujem, pochopenie a úctu. Neuvedomuje si totiž, ako ju jeho negatívny postoj zraňuje. V takýchto chvíľach rozhovory nepomáhajú. Našťastie sú aj iné možnosti. Nemusíte sa s partnerom rozprávať priamo, môžete mu napísať list. Pri písaní listu môžete pozornejšie vnímať svoje pocity a nemusíte mať obavy, že partnerovi ublížite. Ak načúvate svojim pocitom a potom ich bez zábran vyjadríte v liste, automaticky získate späť stratenú rovnováhu i lásku. Muž pri písaní listu začne cítiť väčší záujem, pochopenie a úctu k partnerke; keď píše žena, začne mužovi väčšmi dôverovať, prijímať ho a oceňovať.

Keď svoje negatívne pocity zveríte papieru, skôr si uvedomíte, ako ubližujete svojmu partnerovi a môžete svoj prístup trochu zmeniť. Pri písaní sa negatívne pocity vhodným spôsobom ventilujú a uvoľňujú miesto pozitívnym. Keď sa vám rovnováha opäť vráti, môžete ísť za partnerom a porozprávať sa s ním, tentoraz však pokojnejším tónom, bez zbytočného obviňovania a odsudzovania. Určite budete mať väčšie šance na pochopenie a prijatie zo strany partnera.

Po napísaní listu už možno nebudete cítiť potrebu rozprávať. Namiesto toho môžete pre partnera urobiť niečo, čím vyjadríte svoju lásku. Písanie listov, v ktorých vyjadríte svoje pocity je veľmi dôležitá technika, či už sa s nimi chcete zdôveriť, alebo ich píšete len preto, aby sa vám uľavilo.

Namiesto písania listov môžete o pocitoch rozmýšľať. Jednoducho sa vyhnite rozhovoru a v duchu si rozoberte všetko, čo sa stalo. Môžete si predstaviť, že nahlas hovoríte, čo cítite, na čo

myslíte a po čom túžite - a nemusíte sa pritom podrobiť autocenzúre. Vnútorý dialóg, v ktorom poviete úplnú pravdu o svojich pocitoch, vás zrazu vyslobodí z ich pasce. Ci už o pocitoch rozmýšľate, alebo ich dáte na papier, skúmaním, opätovným precítením a vyjadrením strácajú negatívne pocity svoju moc a namiesto nich sa vracajú pozitívne. Technika intímnych listov zvyšuje účinnosť tohto procesu a navyše ju možno použiť aj v duchu.

TECHNIKA INTÍMNYCH LISTOV

Technika intímnych listov je najúčinnším spôsobom, ako uvoľniť negatívne pocity a komunikovať s väčšou láskou. Keď určitým spôsobom vyjadríte svoje pocity, ich negatívny náboj stráca silu a pozitívne pocity získajú viac priestoru. Technika intímnych listov obsahuje tri kroky:

1. Napísanie listu, v ktorom sa vyspovedáte zo svojho hnevu, smútku, strachu, ľúlosti a lásky.
2. Napísanie odpovede, ktorú by ste chceli dostať od partnera.
3. Oba listy dáte prečítať partnerovi.

Technika intímnych listov nie je nemenná. Môžete sa rozhodnúť pre všetky tri kroky alebo len pre jeden či dva. Môžete napísať oba listy, aby ste nadobudli stratenú rovnováhu a potom sa s partnerom porozprávať bez averzie alebo obviňovania. Inokedy sa môžete rozhodnúť pre všetky tri kroky a dáte svoje listy prečítať adresátovi.

Ak sa rozhodnete pre všetky tri kroky, zistíte, že je to očisťujúci a ozdravný zážitok. Niekedy však všetky tri kroky nie sú vhodné alebo zaberú priveľa času. V niektorých situáciách je najvhodnejšie jednoducho napísať list. Pozrime sa teraz, ako sa taký list píše.

1. KROK: NAPÍSANIE INTÍMNEHO LISTU

Nájdite si miesto, kde vás nikto nebude rušiť a napíšte partnerovi list. Vyjadrite v ňom svoje pocity hnevu, smútku, strachu, ľúlosti a nakoniec aj lásky. Takýto postup vám umožní vyjadriť a pochopiť všetky pocity naplno. Keď ich pochopíte, budete vedieť s partnerom komunikovať pokojnejšie a láskyplnejšie.

Keď sme rozrušení, zvyčajne máme veľa rôznych pocitov. Napríklad keď vás partner alebo partnerka sklame, hnevá vás jeho necitlivosť alebo nedostatok jej ocenenia; cítite smútok, lebo sa partner venuje len práci alebo vám partnerka prestala dôverovať; máte strach, že vám žena nikdy neodpustí alebo že váš partner stratil záujem; je vám ľúto, že jej či jemu odopierate lásku. No zároveň vás teší, že máte práve tohto partnera či partnerku a túžite po jeho/jej láske a pozornosti.

Niekedy musíme naplno prežiť negatívne pocity, aby sme v sebe znovu objavili lásku. Keď vyjadríme negatívne pocity (hnev, smútok, strach a ľútosť), môžeme naplno precítiť a vyjadriť pocity lásky. Písanie listov automaticky zmierňuje intenzitu našich negatívnych pocitov a umožní nám prežívať skôr tie pozitívne. Ako postupovať pri písaní intímneho listu:

1. Adresujte list priamo partnerovi. Predstavte si, že vás s láskou a pochopením počúva.
2. Začnite hnevom, pokračujte smútkom, strachom, ľútosťou a na záver sa venujte láske.
3. Niekoľkými vetami opíšete každý pocit; odseky by mali byť približne rovnako dlhé. Vyjadrujte sa jednoducho.
4. Po každom odseku počkajte, kým sa vynorí ďalší pocit a napíšte o ňom.
5. Neodchádzajte od písania, kým neprídete k pocitu lásky. Trpezlivo vyčkajte, kým sa láska objaví.
6. Na konci sa podpíšte. Chvíľu porozmýšľajte o tom, čo potrebujete, alebo po čom túžite a napíšte P.S.

Na ďalšej strane nájdete návod, ktorý vám pomôže pri písaní listu. V každej časti sú uvedené začiatky viet, pomocou ktorých môžete vyjadriť svoje pocity. Môžete použiť všetky alebo len niektoré. Na uvoľnenie pocitov sú najvhodnejšie úvodné slová ako: "Hnevám sa," "Je mi

smutno," "Bojím sa," "Mrzí ma," "Chcem," a "Mám rád." Môžete však použiť aj iné slová, dôležité je, aby vyjadrovali vaše pocity. Na napísanie intímneho listu zvyčajne stačí dvadsať minút.

Intímny list

Milý/milá Dátum_____

Píšem tento list, aby som sa s Tebou podelil/a o svoje pocity.

1. Hnev

- Nepáči sa mi, keď...
- Frustruje ma...
- Hnevám sa, že...
- Rozčuľuje ma...
- Chcem...

2. Smútok

- Cítim sklamanie...
- Je mi smutno, keď...
- Zraňuje ma...
- Chcel/a som...
- Chcem...

3. Strach

- Trápi ma...
- Obávam sa...
- Mám strach...
- Nechcem...
- Potrebujem...
- Chcem...

4. Lútosť

- Uvádza ma do rozpakov...
- Mrzí ma...
- Hanbím sa...
- Nechcel/a som...
- Chcem...

5. Láska

- Lúbim Ťa...
- Chcem...
- Chápem...
- Odpúšťam...
- Vážim si...
- Ďakujem Ti za...
- Viem...

P.S. Odpoveď, ktorú by som chcel/a počuť:

Nasleduje niekoľko príkladov, ktoré vám pomôžu túto techniku lepšie pochopiť.

Intímny list o zábudlivosti

Keď si Tom dlhšie zdriemol a zabudol ísť s dcérou Hayley k zubárovi, jeho manželku Samanthu to rozzúrilo. No namiesto toho, aby ho oslovila priamo, sadla si a napísala mu list. Potom sa totiž mohla s Tomom rozprávať pokojne a vyrovnane.

Samantha nemala po napísaní listu nutkanie odmietnuť manžela alebo mu robiť nekonečné prednášky. Namiesto hádky spolu strávili príjemný večer. O týždeň už Tom nezabudol ísť s Hayley k zubárovi. Takto vyzeral Samanthin list:

Milý Tom,

1. Hnev: Rozzúrilo ma, že si zabudol. Nahnevalo ma, že si zaspal. Neznášam, keď si zdriemneš a potom na všetko zabúdaš. Nechávaš všetko na mňa. Už toho mám dost'.
 2. Smútok: Som smutná, lebo Hayley nebola u zubára. Som smutná, lebo si zabudol a ja mám pocit, že sa na Teba nemôžem spoľahnúť. Som smutná, že musíš toľko pracovať. Som smutná, že si taký unavený. Som smutná, lebo na mňa ne máš čas. Zraňuje ma, keď vidím, že už Ťa pohľad na mňa nevzrušuje. Bolí ma, keď zabúdaš. Mám pocit, že je Ti to jedno.
 3. Strach: Trápi ma, že všetko musím robiť sama. Bojím sa dôverovať Ti. Mám strach, že Ti na mne nezáleží. Obávam sa, že nabudúce musím prevziať zodpovednosť ja. Nechcem robiť všetko. Potrebujem Tvoju pomoc, ale mám z nej strach. Bojím sa, že už nikdy nebudeš zodpovedný. Mám strach, že priveľa pracuješ. Bojím sa, aby si neochorel.
 4. Lútosť: Privádza ma do rozpakov, keď zabúdaš na schôdzky a chodíš neskoro. Mrzí ma, že od Teba toľko žiadam. Mrzí ma, že Ťa neviem prijať takého, aký si. Hanbím sa, že Ti neprejavujem dost' lásky. Nechcem Ťa odmietnuť.
 5. Láska: Lúbim Ťa. Chápem, že si bol unavený. Priveľa pracuješ. Viem, že robíš, čo je v Tvojich silách. Odpúšťam Ti, že si zabudol. Ďakujem, že si Hayley objednal na ďalší týždeň. Ďakujem, že si bol ochotný ísť s ňou k zubárovi. Viem, že Ti na nás záleží. Viem, že ma ľúbiš. Mám šťastie, lebo si v mojom živote. Chcem s Tebou stráviť príjemný večer plný lásky.
- Tvoja Samantha

PS. Potrebujem od Teba počuť, že o týždeň naozaj odvezieš Hayley k zubárovi.

Intímny list o nevsímavosti

Virginia sa večer pred Jimovým odchodom na služobnú cestu pokúšala vytvoriť intímnu atmosféru. Priniesla do spálne mango a ponúkla manželovi. Jim ležal v posteli pohrúžený do čítania knihy. Manželke iba odvrkol, že nie je hladný. Virginia sa cítila odmietnutá a odišla. Jimovo správanie sa jej veľmi dotklo a nahnevalo ju. Nevrátila sa však do spálne a nest'ážovala sa na Jimovu nezdvorilosť a nevsímavosť. Namiesto toho mu napísala list. Keď Virginia dopísala list, čiastočne manželovi odpustila, vrátila sa do spálne a povedala: "Toto je posledný večer pred tvojím odchodom, poďme si ho trochu spríjemniť." Jim odložil knihu a manželia strávili pekný intímny večer. Virginia z napísania listu načerpala silu, aby získala manželovu pozornosť a ani mu ho nemusela dať čítať.

Virginiin list:

Milý Jim,

1. Hnev: Hnevá ma, že si pokojne čítaš, hoci toto je posledný večer pred Tvojou cestou. Hnevá ma, že si ma nevsímaš. Hnevá ma, že nechceš tento večer stráviť so mnou. Hnevá ma, že sme málo spolu. Vždy máš niečo dôležitejšie, ako som ja. Chcem cítiť, že ma ľúbiš.
2. Smútok: Som smutná, že nechceš byť so mnou. Som smutná, že toľko pracuješ. Mám pocit, že ani nevnímaš moju prítomnosť. Som smutná, že si stále zaneprázdnený. Som smutná, lebo sa so mnou nerozprávaš. Bolí ma, že Ti na mne nezáleží. Mám pocit, že pre Teba nie som dôležitá.
3. Strach: Obávam sa, že ani nevieš, prečo som nahnevaná. Bojím sa, že Ti na tom nezáleží. Neodvážim sa Ti zdôveriť. Bojím sa, že by si ma odmietol. Mám strach, že sa od seba vzd'alujeme. Bojím sa, že proti tomu nemôžem urobiť nič. Bojím sa, že sa so mnou nudíš. Mám strach, že ma už nemáš rád.
4. Lútosť: Privádza ma do rozpakov, keď chcem byť s Tebou, aj keď o mňa nemáš záujem. Mrzí ma, že som sa tak nahnevala. Je mi ľúto, ak z mojich slov cítiš priveľké nároky. Lútujem, že Ti nedávam dost' lásky. Prepáč, že som bola chladná, keď si nechcel tráviť čas so

mnou. Mrzí ma, že som Ti nedala ďalšiu príležitosť. Prepáč, že som prestala veriť v Tvoju lásku.

5. Láska: Lúbim Ťa. Preto som Ti priniesla mango. Chcela som Ti urobiť radosť. Chcela som s Tebou stráviť príjemný večer. Ešte stále to chcem. Odpúšťam Ti, že si bol nevšímavý. Odpúšťam Ti, že si nereagoval práve najvhodnejšie. Chápem, že si bol zaujatý čítaním. Poďme si urobiť pekný večer.

Lúbim Ťa. Virginia

P.S. Rada by som od Teba počula: "Lúbim Ťa, Virginia, a tiež by som s Tebou chcel stráviť pekný večer plný lásky. Budeš mi chýbať."

Intímny list o hádke

Michael a Vanessa sa nepohodli kvôli peniazom. O pár minút sa už hádali. Keď Michael zistil, že začína kričať, prestal, zhlboka sa nadýchol a povedal: "Potrebujem si to rozmyslieť, porozprávame sa potom." Odišiel do vedľajšej izby a napísal o svojich pocitoch list.

Keď skončil, vrátil sa k manželke a mohol pokračovať v rozhovore s väčším pochopením. Nakoniec problém vyriešili spoločne.

Michaelov list:

Milá Vanessa,

1. Hnev: Hnevá ma, že si sa tak rozčúlila. Hnevá ma, že mi nechceš rozumieť. Hnevá ma, že sa nevieš pokojne rozprávať. Hnevá ma, že si priveľmi citlivá a ľahko zraniteľná. A najviac ma hnevá Tvoja nedôvera a odmietanie.

2. Smútok: Som smutný, že sa stále hádame. Bolí ma, keď cítim Tvoje pochybnosti a nedôveru. Bolí ma, keď strácam Tvoju lásku. Je mi smutno, lebo sme sa pohádali. Je mi smutno, lebo sa nevieme dohodnúť.

3. Strach: Bojím sa, že urobím chybu. Bojím sa, že nemôžem robiť to, čo chcem, aby Ťa to nerozčúlilo. Bojím sa Ti zdôveriť. Mám strach, že ma odsúdiš. Bojím sa, že budem vyzerať ako neschopný. Obávam sa, že si ma už nevážiš. Nemám odvahu rozprávať sa s Tebou, keď si rozčúlená. Nevie, čo mám povedať.

4. Lútosť: Mrzí ma, že som Ti ublížil. Je mi ľúto, že s Tebou nesúhlasím. Mrzí ma, že som bol chladný, že som nesúhlasil s Tvojimi návrhmi. Lútujem, že sa tak ponáhľam, aby som urobil to, čo chcem. Mrzí ma, že Tvoje pocity považujem za neoprávnené. Nezaslúžiš si, aby som sa k Tebe takto správal. Mrzí ma, že som Ťa odsudzoval.

5. Láska: Lúbim Ťa a chcem náš problém vyriešiť. Myslím, že teraz by som Ťa vedel vypočuť. Chcem Ti vyjsť v ústrety. Chápem, že som sa Ťa dotkol. Mrzí ma, že som Tvoje pocity podceňoval. Naozaj Ťa ľúbim. Chcem byť Tvoj hrdina a ne chcem len na všetko prikyvovať. Chcem, aby si ma obdivovala. Potrebujem byť sám sebou a podporovať Teba, aby si mohla byť sama sebou. Lúbim Ťa. Odteraz budem pri našich rozhovoroch trpezlivejší a chápacejší. Zaslúžiš si to.

Lúbim Ťa. Michael

P.S. Chcel by som od Teba počuť takúto odpoveď: "Lúbim Ťa, Michael. Naozaj si vážim Tvoj záujem a pochopenie. Verím, že tento problém vyriešime spolu."

Intímny list o sklamaní

Jean nechala manželovi Billovi odkaz, aby domov priniesol nejaké listy. Bill však odkaz nedostal. Keď prišiel domov bez listov, Jean bola veľmi sklamaná.

Hoci to nebola Billova vina, Jean stále opakovala, aké boli listy pre ňu dôležité a aká je teraz sklamaná. Bill začal mať pocit, že ho obviňuje a útočí naňho. Jean si neuvedomila, že Bill

bral jej pocity sklamaní a frustrácie osobne. Bill bol pripravený už-už vybuchnúť a obviňť ju z rozčúlenia a sklamaní.

No namiesto toho, aby sa začal brániť a pokazil tým večer, rozhodol sa múdro, že napíše intímny list. Keď ho dokončil, vrátil sa k manželke, objal ju a povedal: "Mrzí ma, že si nedostala tie listy. Škoda, že ma tvoj odkaz nezastihol. Máš ma rada aj napriek tomu?" Jean reagovala s láskou a ocenením. Namiesto studenej vojny spolu strávili príjemný večer.

Billov intímny list:

Milá Jean,

1. Hnev: Neznášam, keď si rozčúlená. Neznášam, keď ma obviňuješ. Hnevá ma, že si taká nešťastná. Hnevá ma, že nie si rada, keď ma vidíš. Zdá sa, akoby Ti nič nebolo dost' dobré. Chcem, aby si ma väčšmi ocenila a aby si sa potešila, keď ma uvidíš.

2. Smútok: Som smutný, keď si taká sklamaná. Som smutný že so mnou nie si šťastná. Chcem, aby si bola šťastná. Trápi ma, že sa nám práca stále mieša do života. Som smutný, že nevieš oceniť to pekné, čo sme v živote dosiahli. Mrzí ma, že som neprišiel domov s listami, ktoré si potrebovala.

3. Strach: Bojím sa, že Ťa neviem urobiť šťastnou. Bojím sa, že budeš celý večer nespokojná. Nemám odvahu sa Ti otvoriť alebo priblížiť. Mám strach z toho, že potrebujem Tvoju lásku. Bojím sa, že nie som dost' dobrý. Mám strach, že mi to budeš zazlievať.

4. Lútosť: Mrzí ma, že som Ti nepriniesol tie listy. Trápi ma, že si taká nešťastná. Prepáč, že som Ti nezavolať. Nechcel som Ťa rozčúliť. Chcel som, aby si bola rada, že ma vidíš. Máme pred sebou štyri dni voľna. Chcel by som, aby boli pekné.

5. Láska: Lúbim Ťa. Chcem, aby si bola šťastná. Chápem, že si rozčúlená. Chápem, že na to potrebuješ nejaký čas. Viem, že sa vo mne nesnažíš vyvolávať pocity viny. Potrebuješ len, aby som Ťa objal a cítil s Tebou. Prepáč. Niekedy neviem, čo mám robiť a obviňujem z toho Teba. Som Ti vďačný, že si moja manželka. Veľmi Ťa ľúbim. Nemusíš byť dokonalá a nemusíš byť ani šťastná. Chápem, že Ťa tie listy rozčúlili.

Lúbim Ťa. Bill

PS. Odpoveď, ktorú by som rád počul: "Lúbim Ťa, Bill. Vážim si všetko, čo pre mňa robíš. Som rada, že si môj manžel. Ďakujem Ti za to."

2. KROK: PÍSANIE ODPOVEDE

Druhým krokom v technike intímnych listov je napísanie odpovede. Keď vyjadríte svoje negatívne, ale aj pozitívne pocity, venujte ďalšie dve či tri minúty napísaniu odpovede, ktorú by ste chceli dostať od partnera. Tento proces môže mať liečivé účinky.

Funguje to asi takto: predstavte si, že váš partner vie láskyplne reagovať na vaše pocity - tie, ktoré ste vyjadrili v liste. Napíšte sami sebe krátky list, aký by ste chceli dostať od partnera. Mal by obsahovať všetko, čo by ste od neho chceli počuť o vašich pocitoch. Nasledovné úvodné slová by vám mali pomôcť začať:

- Ďakujem Ti za...
- Chápem...
- Mrzí ma...
- Zaslúžiš si...
- Chcem...
- Lúbim Ťa...

Písanie odpovede je niekedy účinnejšie ako samotný intímny list. Tým, že napíšeme, čo skutočne chceme a potrebujeme, sa ešte väčšmi partnerovi otvárame. Navyše keď si predstavíme láskyplnú reakciu partnera, vlastne mu odpoveď vopred uľahčíme.

Niektorí ľudia vedia písať o svojich negatívnych pocitoch, ale ťažko v sebe nachádzajú lásku. Práve oni by mali okrem intímneho listu napísať aj odpoveď a zamyslieť sa nad tým, čo by chceli počuť od partnera. Skúste si uvedomiť svoju nespokojnosť a hnev voči partnerovi. Lepšie pochopíte, ako sa cíti, keď sa k vám v takýchto prípadoch má správať láskyplne.

Ako zistíme, čo náš partner potrebuje

Ženy niekedy nesúhlasia s písaním odpovede, lebo očakávajú, že partner bude vedieť, ako zareagovať. Skrýva sa za tým ich presvedčenie, že: "Nechcem mu hovoriť, čo potrebujem; ak ma ľúbi, musí to vedieť sám." V takom prípade by si žena mala pripomenúť, že muži pochádzajú z Marsu a nevedia, čo ženy potrebujú; naopak, potrebujú, aby im to niekto povedal.

Mužova odpoveď je skôr obrazom života na jeho planéte, ako zrkadlom jeho lásky k žene. Keby pochádzal z Venuše, vedel by, čo má povedať, ale on je predsa Mart'an. Muži naozaj nevedia, ako majú reagovať na pocity ženy. A naša kultúra zväčša mužov nepoučí o tom, čo potrebujú ženy.

Keby muž bol videl a počul svojho otca láskavo reagovať na matkine pocity, vedel by lepšie, čo má robiť. Lenže on to nevie, lebo ho to nikto nenaučil. Napísanie odpovede je najlepší spôsob, ako muža poučiť o potrebách ženy. Pomaly, ale isto sa to naučí.

Niekedy sa ma ženy pýtajú: "Ak mu poviem, čo chcem počuť a on ma poslúchne, ako môžem vedieť, že to nehovorí len tak? Mala by som strach, že to nemyslí vážne."

Toto je veľmi dôležitá otázka. Ak muž ženu neľúbi, nemá záujem uspokojovať jej potreby. Ak sa však pokúsi zareagovať tak, ako si to žena v liste želala, potom je viac než isté, že má záujem.

Ak jeho reakcia nevyznieva veľmi úprimne, je to najmä preto, že sa učí niečomu novému. Naučiť sa reagovať iným spôsobom rozhodne nie je ľahké. Pre muža to môže byť prejav slabosti. Potrebuje veľa ocenenia a povzbudení; potrebuje, aby mu žena dala najavo, že je na správnej ceste.

Mužove pokusy o podporu môžu pôsobiť trochu neúprimne zo strachu, že to nebude fungovať. Ak žena jeho pokus ocení, nabadúce bude mať väčšiu istotu a jeho snaha bude úprimnejšia. Muž nie je hlupák. Keď cíti, že ho žena prijíma a že svojou reakciou môže zmeniť veci k lepšiemu, určite zareaguje správne. Chce to len čas.

Aj ženy sa môžu o mužoch dozvedieť veľa nového z ich listov. Žena zvyčajne býva zmätená mužovou reakciou. Vôbec netuší, prečo odmieta jej snahu podporiť ho. Nechápe jeho potreby. Niekedy žena partnerovi vzdoruje, lebo si myslí, že ju núti, aby sa vzdala sama seba. Vo väčšine prípadov však muž potrebuje, aby mu dôverovala, ocenila jeho úsilie a prijímala ho takého, aký je.

Ak chceme získať podporu partnera, nestačí mu dať najavo, čo potrebujeme. Musíme prejavíť aj ochotu. A práve v odpovedi na intímny list môžeme partnerovi jasne naznačiť, že sme pripravení jeho podporu prijať. Inak by vzájomná komunikácia nefungovala. Nemôžeme hovoriť o negatívnych pocitoch a naznačovať zároveň: "To, čo si pokazil, nemôžeš ničím napraviť." K ničomu by to nevedlo a navyše by sme partnerovi veľmi ublížili. V takých prípadoch je najlepšie nehovoriť nič.

Nasleduje príklad listu s odpoveďou. Všimnite si, že odpoveď je síce uvedená ako post scriptum, ale je o niečo dlhšia a podrobnejšia, než tie predchádzajúce.

Intímny list s odpoveďou o mužovej neochote

Keď Theresa požiada svojho manžela Paula o pomoc, on jej vzdoruje a tvári sa, akoby ho svojimi požiadavkami priveľmi zatťažovala.

Milý Paul,

1. Hnev: Hnevám sa, že mi stále vzdoruješ. Hnevám sa, že mi nikdy neponúkneš pomoc. Hnevá ma, že Ťa o všetko musím prosiť. Robím pre Teba veľa. Potrebujem Tvoju pomoc.
2. Smútok: Som smutná, že mi nechceš pomáhať. Je mi smutno, lebo som osamelá. Chcela by som, aby sme viac vecí robili spoločne. Chýba mi Tvoja podpora.
3. Strach. Nemám odvahu požiadať Ťa o pomoc. Bojím sa, že sa budeš hnevať. Mám strach, že povieš nie a mňa to zase zabolí.
4. Lútosť: Mrzí ma, že som s Tebou taká nespokojná. Mrzí ma, že Ťa len šikanujem a kritizujem. Je mi ľúto, že Ťa neviem oceniť. Mrzí ma, že dávam priveľa a od Teba chcem to isté.
5. Láska: Lúbim Ťa. Chápem, že robíš, čo je v Tvojich silách. Viem, že Ti na mne záleží. Chcela by som Ťa žiadať o pomoc s väčšou láskou. Si taký milujúci otec našich detí. Lúbim Ťa. Theresa

PS. Rada by som od Teba dostala takúto odpoveď:

Milá Theresa,

Ďakujem Ti, že ma tak veľmi ľúbiš. Ďakujem, že si sa mi zdôverila. Chápem, že Ťa bolí, keď sa tvárim, akoby si odo mňa žiadala priveľa. Chápem, že Ťa moja neochota bolí. Prepáč, že Ti nepomáham častejšie. Zaslúžiš si moju podporu a ja Ťa chcem podporovať väčšmi ako doteraz. Lúbim Ťa a som šťastný, že si moja manželka.

Lúbim Ťa. Paul

3. KROK: DAJTE PARTNEROVI PREČÍTAŤ LIST AJ ODPOVEĎ

Je veľmi dôležité, aby si partner prečítal vaše listy. Dôvody sú nasledovné:

- Partner má príležitosť prejaviť vám podporu.
- Lahšie sa navzájom pochopíte.
- Váš partner získa láskyplnú a ohľaduplnú spätnú väzbu.
- Motivuje to zmenu vo vašom vzťahu.
- Vytvárate intimitu.
- Váš partner sa dozvie, čo je pre vás dôležité a ako vám môže pomáhať.
- Partnerom to uľahčuje naviazať na prerušený rozhovor.
- Naučíte sa bezpečným spôsobom počúvať negatívne pocity.

Existuje päť spôsobov, ako partnera oboznámiť s obsahom listu. V uvedenom prípade sa predpokladá, že list napísala žena, ale rovnaký postup možno použiť, ak je pisateľom muž.

1. Muž nahlas prečíta intímny list s odpoveďou v prítomnosti ženy. Potom ju chytí za ruky a láskyplne odpovie, pričom berie väčší ohľad na jej potreby.
 2. Žena nahlas prečíta svoj list s odpoveďou a muž počúva. Potom ju chytí za ruky a láskyplne odpovie, pričom berie väčší ohľad na jej potreby.
 3. Muž najskôr nahlas prečíta jej odpoveď. Potom nahlas prečíta jej list. Muž si ochotnejšie vypočuje negatívne pocity ženy, ak vopred vie, ako na ne má reagovať. Keď muž vie, čo sa od neho očakáva, neprepadne pri čítaní intímneho listu panike. Po prečítaní listu chytí ženu za ruky a láskyplne odpovie, pričom berie väčší ohľad na jej potreby.
 4. Žena najskôr nahlas prečíta svoju odpoveď. Potom nahlas prečíta list, ktorý adresovala partnerovi. Nakoniec ju muž chytí za ruky a láskyplne odpovie, pričom berie väčší ohľad na jej potreby.
 5. Žena odovzdá svoje listy mužovi a on si ich v priebehu nasledujúcich dvadsiatich štyroch hodín v súkromí prečíta. Potom za listy poďakuje, chytí ju za ruky a láskyplne odpovie, pričom berie väčší ohľad na jej potreby.
- Čo robiť, ak partner nemôže reagovať láskyplne

Niektorí ľudia majú zlé skúsenosti z minulosti a ťažko znášajú čítanie intímnych listov. V takom prípade by sa to od nich nemalo vyžadovať. No aj keď sa váš partner rozhodne vypočuť, čo ste napísali, môže sa stať, že jednoducho nevie zareagovať láskyplným spôsobom. Pozrime sa ešte raz na prípad Paula a Theresy.

Ak Paul necíti viac lásky po prečítaní listov od partnerky, znamená to, že momentálne nemôže reagovať láskyplne. Po určitom čase sa však jeho pocity zmenia.

Pri čítaní listov sa môže cítiť ohrozený partnerkiným hnevom a bolesťou a začne sa brániť. V takom prípade je najlepšie, keď si vyžiada čas na rozmýšľanie.

Niekedy človek pri čítaní listu vníma iba hnev a na to, aby vedel vnímať aj lásku, potrebuje viac času. Vtedy pomôže, ak sa po chvíli k listu opäť vráti a pozornejšie si prečíta najmä časti týkajúce sa ľútosťi a lásky. Keď čítam intímny list od manželky, niekedy začnem poslednou časťou o láske a až potom si prečítam celý list.

Ak je muž po prečítaní listu od partnerky rozrušený, môže naň odpovedať intímnym listom, v ktorom vyjadrí svoje negatívne pocity. Niekedy si ani neuvedomujem, čo ma trápi, kým nedostanem list od manželky - a zrazu mám aj ja o čom písať. Pri písaní intímneho listu som schopný nájsť v sebe lásku a keď si ešte raz prečítam jej list, citlivejšie vnímam lásku, ktorá sa v ňom skrýva.

Ak muž nemôže ihneď reagovať láskyplne, musí vedieť, že je to normálne a nesmie byť potrestaný. Jeho partnerka musí chápať a akceptovať jeho potrebu o všetkom porozmýšľať. Na upokojenie partnerky by mohol povedať: "Ďakujem ti za list. Potrebujem o tom rozmýšľať, potom sa porozprávame." Nemal by sa však k listu vyjadrovať kriticky. Pisateľ musí mať pocit bezpečia.

Všetky predchádzajúce návrhy na spôsoby čítania intímnych listov samozrejme platia aj v prípade, že žena z nejakého dôvodu nemôže reagovať láskyplne na partnerov list. Ja zvyčajne odporúčam, aby partneri čítali listy, ktoré napísali, nahlas. Vhodné je aj nahlas prečítať, čo napísal váš partner, lebo tým posilníte pocit, že ho počúvate. Vyskúšajte oba spôsoby a rozhodnite sa, ktorý vám najlepšie vyhovuje.

VYTVÁRANIE ATMOSFÉRY BEZPEČIA

Pisatelia intímnych listov môžu mať určité obavy, lebo sa stávajú zraniteľnejšími. Odmietnutie zo strany partnera by bolo veľmi bolestné. Napísaním listu sa pisateľ väčšmi otvára partnerovi. Funguje to však iba dovtedy, kým je vytvorená vhodná atmosféra bezpečia. Ten, kto dostane intímny list, musí k nemu pristupovať s maximálnou úctou. Kým partner nie je pripravený podporiť pisateľa, nemal by počúvať, čo je v liste napísané.

Obsah listu možno zverejniť a prijať len s dobrými úmyslami. O obsah listu sa možno podeliť podľa nasledujúcich vzorov:

Vyjadrenie úmyslu napísať intímny list a podeliť sa oň s partnerom

Tento list som napísala preto, aby som znovu našla svoje pozitívne pocity a prejavila Ti lásku, ktorú si zaslúžiš. Súčasťou tohto procesu sú však aj negatívne pocity, ktoré ma brzdia.

Ak ma pochopíš, pomôžeš mi väčšmi sa otvoriť a ventilovať negatívne pocity. Verím, že Ti na mne záleží a že na moje pocity zareaguješ ako najlepšie vieš. Vážim si Tvoju ochotu vypočuť a podporiť ma.

Dúfam, že Ti tento list pomôže pochopiť moje túžby, potreby a želania.

Partner, ktorý počúva obsah listu, by sa mal riadiť podľa nasledovného vyjadrenia úmyslu.

Vyjadrenie úmyslu vypočuť si intímny list

Sľubujem, že urobím, čo je v mojich silách, aby som pochopil význam Tvojich pocitov, akceptoval rozdiely medzi nami, rešpektoval Tvoje potreby ako svoje vlastné a ocenil Tvoju snahu podeliť sa so mnou o pocity a lásku.

Sľubujem, že budem počúvať a Tvoje pocity nebudem ani podceňovať, ani popierať.

Sľubujem, že Ťa budem akceptovať a nebudem sa pokúšať zmeniť Ťa.

Som ochotný vypočuť si Tvoje pocity, lebo mi na Tebe záleží a verím, že tento problém spoločne vyriešime.

Ak začínate používať techniku intímneho listu, budete sa cítiť bezpečnejšie, ak tieto vyjadrenia prečítate nahlas. Navyše vám tieto písomné vyjadrenia pripomenú, že máte rešpektovať pocity partnera a reagovať na ne s láskou.

KRÁTKE INTÍMNE LISTY

Ak ste veľmi rozrušení a nemáte dvadsať minút na napísanie intímneho listu, stačí keď napíšete krátky list. Hoci na to potrebujete iba tri až päť minút, aj skrátená forma splní svoj účel. Ďalej uvádzam niekoľko príkladov:

Milý Max,

1. Hnevám sa, že si prišiel neskoro!

1. Som smutná, lebo si na mňa zabudol.

2. Bojím sa, že Ti na mne už nezáleží.

3. Mrzí ma, že neviem odpúšťať.

4. Lúbim Ťa a odpúšťam Ti, že si prišiel neskoro. Viem, že ma naozaj ľúbiš. Ďakujem, že si sa aspoň snažil.

Tvoja Sandie

Milý Henry,

1. Hnevám sa, že si taký unavený. Hnevám sa, že len pozeráš televíziu.

2. Som smutná, lebo sa so mnou nerozprávaš.

3. Bojím sa, že sme sa navzájom odcudzili. Mám strach, že sa budeš hnevať.

4. Prepáč, že som Ťa pri večeri odmietla. Mrzí ma, že Ťa obviňujem z našich problémov.

5. Chýba mi Tvoja láska. Mohol by si si na dnes večer alebo čo najskôr naplánovať hodinu len pre mňa, aby som sa Ti mohla zdôveriť s tým, čo sa deje v mojom živote?

Tvoja Lesley

P.S. Rada by som od Teba dostala takúto odpoveď:

Milá Lesley,

Ďakujem, že si mi napísala o svojich pocitoch. Chápem, že Ti chýbam. Poďme spolu stráviť hodinu dnes večer od ôsmej do deviatej.

Tvoj Henry

KEDY PÍSAŤ INTÍMNE LISTY

List môžete napísať, keď ste rozčúlení alebo keď chcete, aby sa vám uľavilo. Listy môžu mať rôznych adresátov:

1. List partnerovi.

2. List priateľovi, dieťaťu alebo inému členovi rodiny.

3. List obchodnému partnerovi alebo klientovi. Namiesto slov "Lúbim Ťa" bude asi vhodnejšie použiť "Vážim si," a "Oceňujem." Vo väčšine prípadov však neodporúčam odovzdať list adresátovi.

4. List sebe samému.

5. List Bohu alebo inej vyššej moci. Zdôverte sa Bohu so svojimi pocitmi o živote a požiadajte o podporu.

6. List od adresáta. Ak niekomu neviete odpustiť, predstavte si, že ste v jeho koži a napíšte list sám sebe. Budete prekvapení, ako rýchlo viete odpustiť.

7. List na vyzúrenie. Ak ste naozaj nahnevaní a vaše pocity zlé a odsudzujúce, ventilujte ich v liste, ktorý potom spálite. Partnerovi ho dajte čítať, len ak obaja viete zvládnuť negatívne pocity. V takom prípade môže list plný zlosti veľmi pomôcť.

8. List do minulosti. Keď vás súčasné problémy trápia a pripomínajú nevyriešené problémy z detstva, predstavte si, že sa viete vrátiť do minulosti a napíšete list jednému z rodičov. Podelte sa s ním o vaše pocity a požiadajte o podporu.

PREČO POTREBUJEME PÍSAŤ INTÍMNE LISTY

V tejto knihe sme už viackrát konštatovali, že ženy sa potrebujú podeliť o svoje pocity, potrebujú cítiť partnerov záujem, pochopenie a úctu. Aj pre mužov je nesmierne dôležité vedieť, že ich partnerka oceňuje, prijíma a dôveruje im. Najväčšie problémy vo vzťahoch vznikajú, keď sa žena mužovi zdôverí so svojimi nepríjemnými pocitmi a muž z toho nadobudne dojem, že ho žena nemiluje.

Muž vníma ženine negatívne pocity ako kritické, obviňujúce, požadovačné a odmietavé. Keď však odmietne jej pocity, žena má pocit, že ju neľúbi. Úspešnosť vzťahu závisí výhradne od dvoch faktorov: od mužovej schopnosti láskyplne a s úctou počúvať, keď žena hovorí o svojich pocitoch a od ženinej schopnosti zdôverovať sa láskyplne a s úctou k mužovi.

Vo vzťahu je nevyhnutné, aby partneri hovorili o svojich meniacich sa pocitoch a potrebách. Bolo by však idealistické očakávať perfektnú komunikáciu. Našťastie zostáva ešte dosť priestoru pre skvalitňovanie komunikácie.

Realistické očakávania

Nie je reálne predpokladať, že partnerská komunikácia bude vždy bez problémov. O niektorých pocitoch nie je možné hovoriť bez toho, aby poslucháča zranili. Aj dvojice, ktoré majú krásny vzťah, niekedy ťažko hľadajú spôsob komunikácie vyhovujúci obom partnerom. Nie je ľahké chápať stanovisko toho druhého, najmä ak nehovorí to, čo by sme chceli počuť. Keď niekto zraní naše city, nevieme sa k nemu správať s úctou.

Mnohé dvojice sa nesprávne domnievajú, že neschopnosť láskyplnej komunikácie znamená nedostatok lásky. Láska s tým samozrejme súvisí, ale oveľa dôležitejšiu úlohu hrá komunikačná zručnosť. Túto zručnosť sa, našťastie, možno naučiť.

Ako sa učíme komunikovať

Úspešná komunikácia by pre nás bola úplne prirodzená, keby sme boli vyrastali v rodinách, ktoré si osvojili umenie úprimnej a láskyplnej komunikácie. No v predchádzajúcich generáciách takzvaná láskyplná komunikácia znamenala len to, že sa ľudia vyhýbali negatívnym pocitom. Akoby negatívne pocity boli nejaká strašná choroba, čosi čo treba skrývať.

V menej "civilizovaných" rodinách sa za láskyplnú komunikáciu považovali vonkajšie prejavy alebo racionalizácia negatívnych pocitov - telesné tresty, krik, bitka a rôzne formy verbálnych útokov - všetko v dobrej viere, že pomáhajú deťom rozlišovať medzi dobrým a zlým.

Keby sa naši rodičia boli naučili láskyplne komunikovať bez potláčania negatívnych pocitov, aj my by sme boli celkom prirodzene skúmali a objavovali naše negatívne reakcie metódou pokus-omyl. Pozitívne vzory rodičovského správania by nám boli umožnili naučiť sa úspešne komunikovať predovšetkým nepríjemné pocity. Po osemnástich rokoch pokusov a omylov by sme sa boli postupne naučili ohľaduplne a vhodným spôsobom vyjadrovať naše pocity. Keby sme boli mali takúto možnosť, dnes by sme nepotrebovali techniku intímnych listov.

Keby naša minulosť bola iná

Keby naša minulosť bola iná, boli by sme mohli pozorovať otca, ktorý so záujmom počúva matku, keď hovorí o svojich sklamaníach a frustráciách. Denne by sme mali možnosť vidieť otcove prejavy láskyplnej starostlivosti a pochopenia, ktoré matka od svojho milujúceho manžela potrebovala dostávať.

Boli by sme mali príležitosť dívať sa, ako matka dôveruje otcovi a otvorene vyjadruje svoje pocity bez prejavov nesúhlasu či obviňovania. Boli by sme zistili, že človek môže byť nahnevaný bez toho, aby partnera od seba odháňal nedôverou, citovým vydieraním, vyhýbavosťou, nesúhlasom, nadradenosťou, či chladným odmietaním.

Postupne by sme sa boli za osemnásť rokov dospelovania naučili zvládnuť svoje city tak, ako sme sa naučili chodiť alebo rátať. Bola by to naučená zručnosť, podobne ako chôdza, skákanie, spev, čítanie, či narábanie so šekovou knižkou.

Lenže väčšina z nás takúto možnosť nemala. Namiesto toho sme si počas prvých osemnástich rokov života osvojovali nevhodné komunikačné zručnosti. Vzhľadom na to, že sme sa nenaučili komunikovať svoje pocity, zdá sa nám neprekonateľné ťažké láskyplne komunikovať, keď práve prežívame negatívne pocity.

Pokúste sa odpovedať na nasledujúce otázky; možno skôr pochopíte, prečo je to také ťažké:

1. Ako máte vyjadriť lásku, keď ste nahnevaní alebo nespokojní, ak sa rodičia počas vášho dospelovania iba hádali alebo sa dohodli, že sa pred vami hádať nebudú?
2. Ako prinútite deti, aby vás poslúchali aj bez kriku a trestov, keď vaši rodičia v záujme udržania disciplíny na vás kričali alebo používali tresty?
3. Ako máte vedieť požiadať partnera o viac podpory, keď vás rodičia v detstve zanedbávali a prežívali ste časté sklamania?
4. Ako sa môžete otvorene zdôveriť partnerovi so svojimi pocitmi, keď máte strach z odmietnutia?
5. Ako sa máte rozprávať s partnerom, keď vaše city hovoria: "Nenávidím ťa"?
6. Ako máte povedať "Prepáč," keď vás v detstve za každú chybu potrestali?
7. Ako máte priznať chybu, keď sa bojíte trestu a odmietnutia?
8. Ako máte dať najavo svoje pocity, keď vás v detstve za hnev či plač neprestajne odmietali alebo odsudzovali?
9. Ako máte povedať, čo chcete, keď vás v detstve karhali, že chcete priveľa?
10. Ako máte vedieť, čo cítite, keď vaši rodičia nemali čas, trpezlivosť alebo potrebné vedomosti, aby sa vás spýtali, čo cítite, alebo čo vás trápi?
11. Ako máte akceptovať partnerove nedostatky, keď ste ako dieťa mali pocit, že človek musí byť dokonalý, aby bol hoden lásky?
12. Ako môžete pochopiť partnerove bolestné pocity, keď sa nenašiel nikto, kto by počúval tie vaše?
13. Ako môžete odpúšťať, keď vám nikto neodpustil?
14. Ako si máte uľaviť plačom, keď vám v detstve opakovali: "Neplač," alebo "Kedy už vyrastieš?" alebo "Iba malé deti plačú?"
15. Ako máte vnímať partnerovo sklamanie, keď vám v detstve tvrdili, že za matkinu bolesť môžete vy, ešte predtým, ako ste pochopili, že zodpovednosť nenesiete?
16. Ako môžete vnímať partnerov hnev, keď si váš otec alebo matka vybíjali svoju frustráciu krikom a príkazmi?
17. Ako môžete byť otvorení a dôverovať partnerovi, ak vás zradili prví ľudia, ktorým ste vo svojej nevinnosti verili?
18. Ako máte láskyplne a ohľaduplne hovoriť o svojich poci toch, keď ste sa osemnásť rokov báli, že vás rodičia odmietnu alebo opustia?

Odpoveď na všetkých osemnásť otázok je rovnaká: láskyplná komunikácia je možná, ale musíme sa ju naučiť. Musíme napraviť, čo sa osemnásť rokov zanedbávalo. Nikto nie je dokonalý, ani rodičia. Ak máte problémy s komunikáciou, nie je to ani kliatba, ani partnerova chyba. Je to spôsobené nedostatkom správnej výchovy a atmosféry bezpečia.

Pri čítaní otázok sa vám možno vynorili niektoré pocity. Nepremárnite príležitosť vyliečiť sa z nich. Hneď teraz si sadnite a napíšte jednému z rodičov list. Zoberte si pero a papier a vyjadrite svoje pocity podľa vzoru intímneho listu. Skúste to hneď teraz; výsledok vás určite prekvapí.

AKO POVEDAŤ CELÚ PRAVDU

Intímne listy účinkujú, lebo vám pomôžu povedať celú pravdu. Čiastočné preskúmanie pocitov totiž neprináša úľavu. Napríklad:

1. Cítiť len hnev vám veľmi nepomôže. Čím väčší sa sústredíte iba na svoj hnev, tým budete nahnevanejší.
2. Dlhotrivajúci plač vo vás zanechá pocit prázdnoty, ak smútok nenahradíte inými pocitmi.
3. Váš strach sa bude zväčšovať, ak nebudete cítiť nič iné.
4. Ak zotrváte pri pocitoch ľútosť, pocity viny a hanby poškodia vašu sebaúctu.
5. Ak sa budete snažiť cítiť vždy len lásku, prinúti vás to potláčať všetky negatívne pocity a po niekoľkých rokoch dôjde k otupeniu vašich citov až k úplnej necitlivosti.

Intímne listy účinkujú práve preto, že v nich pravdivo vyjadrite všetky pocity. Ak chceme vyliečiť vnútornú bolesť, musíme precítiť všetky štyri primárne aspekty citovej bolesti: hnev, smútok, strach a ľútosť.

Prečo sú intímne listy účinné

Vyjadrením všetkých štyroch aspektov zmiernime citovú bolesť. Keby sme písali len o jednom alebo dvoch negatívnych pocitoch, nedosiahli by sme rovnaký účinok. Mnohé naše negatívne citové reakcie sú totiž skôr obranné mechanizmy, ktoré nevedomky používame, aby sme sa vyhli skutočným pocitom.

Napríklad:

1. Ľudia, ktorí sa ľahko nahnevajú, sa pokúšajú uniknúť pred pocitmi bolesti, smútku, strachu alebo ľútosť. Ak dajú týmto citom voľný priechod, prejde aj hnev a na jeho miesto nastúpi láska.
2. Ľudia, ktorí sa ľahko rozplačú, sa zvyčajne nevedia nahnevať. Ak sa však naučia vyjadriť hnev, cítia sa oveľa lepšie a prejavujú viac lásky.
3. Ľudia, ktorí majú stále strach, potrebujú pocítiť aj hnev; ich strach potom zmizne.
4. Ľudia, ktorí často cítia ľútosť a vinu, potrebujú pocítiť a vyjadriť hnev a bolesť; až potom dokážu mať radi sami seba, ako si zasluhujú.
5. Ľudia, ktorí vždy cítia len lásku, ale nechápu, prečo sú v depresii, by si mali položiť otázku: "Kvôli čomu by som sa vedel nahnevať alebo rozčúliť?" a potom na ňu písomne odpovedať. Pomôže im to objaviť pocity, ktoré sa skrývajú za ich depresiou. Na takýto účel možno využiť techniku intímneho listu.

Za pocitmi sa môžu skrývať ďalšie pocity

Nasleduje niekoľko príkladov, ako muži a ženy používajú negatívne pocity na zakrývanie či potlačenie svojej skutočnej bolesti. Nezabúdajte, že tento proces prebieha automaticky. Často si to ani neuvedomujeme. Uvažujte chvíľku nad týmito otázkami:

- Usmievate sa niekedy, keď ste nahnevaní?
- Správali ste sa niekedy ako nahnevaný, keď v skutočnosti ste mali strach?
- Smejete sa a žartujete, keď v skutočnosti ste smutný?
- Ľahko obviňujete druhých, keď máte pocity viny alebo strachu?

Nasledujúca tabuľka ukazuje, ako muži i ženy často popierajú svoje skutočné pocity. Nie všetci muži a nie všetky ženy zodpovedajú opisu ženského či mužského správania. Tabuľka nám umožní pochopiť, aké cudzie sú nám niekedy naše pravé pocity.

AKO ZAKRÝVAME SVOJE SKUTOČNÉ POCITY

Ako zakrývajú bolesť muži
(zvyčajne nevedome)

1. Muži radšej prejavia
hnev, aby sa vyhli
zraňujúcim pocitom smútku,
bolesti, žiaľu, viny
a strachu.

2. Muži sú ľahostajní
a nevšímaví,
aby sa vyhli hnevu,

3. Muži sa tvária
urazene, keď v skutočnosti
zakrývajú bolesť.

4. Muži sa hnevom často
vyhýbajú strachu
a neistote.

5. Muži sa často hanbia,
aby sa vyhli hnevu
a žiaľu.

6. Muži sa tvária pokojne,
ak sa chcú vyhnúť strachu,
hnevu, sklamaniu a hanbe.

7. Muži využívajú
sebadôveru, aby sa vyhli
pocitu menejcennosti.

8. Muži volia agresivitu,
aby sa vyhli strachu.

Ako zakrývajú bolesť ženy
(zvyčajne nevedome)

1. Ženy radšej prežívajú
obavy a starosti, aby sa
vyhli zraňujúcim pocitom
hnevu, viny, strachu
a sklamania.

2. Ženy bývajú zmätené,
aby sa vyhli hnevu,
podráždeností a frustrácii.

3. Ženy sa zle cítia, aby
sa vyhli rozpakom, hnevu,
smútku a bolesti.

4. Ženy sa pomocou strachu
a neistoty vyhýbajú hnevu,
bolesti a smútku.

5. Ženy sú radšej smutné,
aby sa vyhli strachu
a hnevu.

6. Ženy dúfajú, že bude
lepšie, aby sa vyhli hnevu,
smútku, žiaľu a zármutku.

7. Ženy dávajú najavo radosť
a vďačnosť, aby sa vyhli
smútku a sklamaniu.

8. Ženy radšej prejavia
lásku a odpustenie, aby sa
vyhli bolesti a hnevu.

LIEČBA NEGATÍVNYCH POCITOV

Ťažko pochopíme a akceptujeme negatívne pocity iného človeka, ak naše vlastné pocity nikto nevypočul a neposkytol nám podporu. Ak sme schopní zahojiť bolesť spôsobenú nevyriešenými pocitmi z detstva, vieme sa aj zdôverovať a pri počúvaní partnera nepocitujeme bolesť, netrpezlivosť, frustráciu alebo urážku.

Čím väčší človek vzdoruje pocitom vnútornej bolesti, tým väčší odpor kladie pri počúvaní o pocitoch ostatných ľudí. Ak ste netrpezliví a netolerantní, keď druhí vyjadrujú svoje detské pocity, ukazuje to, ako sa správate sami k sebe.

Ak sa chceme zmeniť, musíme na čas prevziať úlohu našich rodičov. V každom z nás sa totiž skrýva človek citový, ktorý je rozrušený aj vtedy, keď náš dospelý rozum hovorí, že na to nie je dôvod. Musíme sa vedieť oddeliť od tejto citovej bytosti a stať sa jej milujúcim rodičom. Musíme sa pýtať sami seba: "Čo sa deje? Ublížil ti niekto? Čo cítiš? Čo ťa tak rozrušilo? Kvôli čomu sa hneváš? Z čoho si smutný? Čoho sa bojíš? Čo chceš?"

Keď s účasťou načúvame svojim pocitom, akoby zázrakom sa vyľečime z negatívnych pocitov a vieme reagovať omnoho láskyplnejšie a ohľadupľnejšie. Ak pochopíme svoje detské pocity, automaticky tým otvárame dvere pocitom lásky, ktoré preniknú všetkým, čo povieme. Ak nás v detstve láskyplne vypočuli a nespochybňovali naše pocity, v dospelosti by sme sa nemali dostať do pasce negatívnych pocitov. No vzhľadom na to, že väčšina z nás v detstve takúto podporu nedostávala, musíme si s negatívnymi pocitmi poradiť sami.

Ako vás ovplyvňuje minulosť

Určite ste už prežili situáciu, v ktorej vás premohli negatívne pocity. Najčastejšie sa to prejavuje, keď v dospelosti prežívame stres. Nevyriešené pocity z minulosti nás môžu ovplyvniť takto:

1. Ak nás niečo frustrovalo, pretrváva v nás pocit hnevu a podráždenia, hoci nám dospelý rozum vraví, že máme cítiť pokoj, lásku a zmierenie.
2. Ak nás niečo sklamalo, pretrváva v nás pocit smútku a bolesti, hoci nám dospelý rozum vraví, že máme cítiť nadšenie, šťastie a nádej.
3. Ak nás niečo rozrušilo, pretrváva v nás pocit strachu a znepokojenia, hoci nám dospelý rozum vraví, že máme cítiť istotu, sebadôveru a vďačnosť.
4. Ak nás niečo priviedlo do rozpakov, pretrváva v nás pocit ľútosť a hanby, hoci nám dospelý rozum vraví, že máme cítiť bezpečie a pohodu.

Tíšenie pocitov rôznymi zlozvykmi

V dospelosti sa obvykle snažíme zvládať negatívne pocity tým, že sa im vyhýbame. Rôzne zlozvyky nám pomáhajú utíšiť bolestné pocity a neuspokojené potreby. Pohár vína síce na chvíľu zmierni bolesť, ale tá sa opätovne vracia.

Keď sa vyhýbame negatívnym pocitom, celkom paradoxne im umožňujeme, aby ovládli náš život. Ak sa však naučíme načúvať svojim vnútorným pocitom, postupne stratia nad nami moc.

Keď je človek veľmi rozrušený, nemôže komunikovať tak účinne, ako by si želal. V takých chvíľach sa totiž vynárajú nevyriešené pocity z minulosti. Ako dieťa, ktorému nedovolili sa vyzúriť a chce si to vynahradiť neskôr - lenže zase ho za trest zatvorili do šatníka.

Naše nevyriešené detské pocity nás však v dospelosti ovládajú natoľko, že nám bránia v láskyplnej komunikácii. Až keď dokážeme načúvať týmto zdanlivo iracionálnym pocitom z minulosti (ktoré zasahujú do nášho života práve vo chvíľach, keď najväčšmi potrebujeme zdravý rozum), prestanú byť prekážkou láskyplnej komunikácie.

Ak v sebe nájdeme dosť múdrosti a zodpovednosti, aby sme negatívne pocity vyjadrili písomnou formou, väčšmi si uvedomíme svoje pozitívne pocity - a v tom vlastne tkvie tajomstvo komunikácie nepríjemných pocitov. Naše vzťahy sa výrazne zlepšia, ak dokážeme s partnerom komunikovať láskyplne, ako si zaslúži. Pre partnera je ľahšie podporiť vás, ak sa viete o svoje pocity podeliť láskyplným spôsobom.

TAJOMSTVÁ SVOJPOMOCI

Vynikajúcim svojpomocným nástrojom je práve technika intímnych listov, ale ak si tento zvyk neosvojíte hneď, môže sa stať, že zabudnete. Odporúčam, aby ste aspoň raz za týždeň, keď vás niečo trápi, napísali intímny list.

Intímne listy pomôžu, keď vás niečo trápi a nemusí to byť len problém s partnerom. Napísanie listu pomôže vždy, keď pociťujete odpor, nespokojnosť, úzkosť, depresiu, podráždenie, únavu, keď sa ocitnete v pasci alebo prežívate stres. Po napísaní listu sa určite budete cítiť lepšie. Možno sa vám nálada nezlepší úplne, ale aspoň sa pohnete smerom, ktorým chcete ísť.

V mojej prvej knihe Čo cítite, môžete aj liečiť som sa podrobne venoval skúmaniu pocitov a významu techniky listov. V sérii magnetofónových nahrávok pod názvom Ako liečiť srdce som sa zase sústredil na vizualizácie a cvičenia založené na technike intímnych listov,

pomocou ktorých možno prekonávať úzkosť, zmierniť odpor a nájsť odpustenie, naučiť sa mať rád svoje vnútorné dieťa a zahojiť staré rany na duši.

Tejto téme sa v mnohých ďalších knihách a učebniciach venovali aj iní autori. Ak si niektoré prečítate, pomôže vám to uvedomiť si vnútorné pocity a liečiť ich. Nezabúdajte však, že musíte o svojich pocitoch hovoriť, inak je liečba nemožná. Knihy vás síce môžu inšpirovať, aby ste väčšmi ľúbili sami seba, ale podarí sa vám to, len ak budete počúvať a o pocitoch písať či rozprávať.

Pri písaní listov začnete vnímať tú časť seba, ktorá najväčšmi potrebuje lásku. Načúvaním vlastným pocitom a ich skúmaním pomôžete tejto časti vašej osobnosti ďalej rásť a rozvíjať sa.

Keď vaše citové ja dostane lásku a pochopenie, ktoré potrebuje, automaticky sa zlepši aj vaša komunikácia. Budete vedieť v rôznych situáciách láskyplnejšie reagovať. Aj keď sme všetci naprogramovaní, aby sme svoje pocity skrývali a reagovali obranne, nie s láskou, môžeme sa zmeniť. Predsa ešte máme nádej.

Ak sa chcete zmeniť, musíte sa naučiť počúvať a chápať nevyriešené pocity, ktoré ste nemali možnosť liečiť.

Technika intímnych listov je bezpečný spôsob vyjadrenia nevyriešených pocitov, negatívnych emócií a túžob, lebo vám nehrozí odsúdenie ani odmietnutie. Keď načúvame vlastným pocitom, správame sa k citovej bytosti v nás ako k malému dieťaťu, plačúcemu v náručí milujúceho rodiča. Ak si uvedomíme celú pravdu o našich pocitoch, umožníme sami sebe tieto pocity naplno prežívať. Keď sa správame k dieťaťu v nás s úctou a láskou, citové rany z minulosti sa postupne zahoja.

Mnohí ľudia veľmi rýchlo dospievajú, pretože odmietajú a potláčajú svoje city. Citové problémy však čakajú na láskyplné riešenie. Aj keď títo ľudia potláčajú svoje city, bolesť a nespokojnosť ich stále ovplyvňujú.

Dnes už vieme, že mnohé choroby tela priamo súvisia s nevyriešenou emocionálnou bolesťou. Potláčaná citová bolesť sa často stáva bolesťou alebo chorobou tela a môže dokonca spôsobiť predčasné úmrtie. Väčšina našich deštruktívnych nutkaní a zlovykov, aj rôzne druhy posadnutosti sú vlastne vyjadrením vnútorných citových zranení.

Mužská posadnutosť úspechom nie je nič iné ako zúfalý pokus získať lásku partnerky v nádeji, že vnútorná emocionálna bolesť a zmätok ustúpia. Ženská posadnutosť dokonalosťou je zase zúfalý pokus zaslúžiť si lásku a zmierniť emocionálnu bolesť. Akákoľvek činnosť, ktorej sa priveľmi venujeme, môže byť prostriedkom na zmiernenie bolesti pochádzajúcich z našej minulosti.

Moderná spoločnosť ponúka rôzne rozptýlenia, aby ľuďom pomohla vyhnúť sa bolesti. No intímne listy vám pomôžu nazrieť do vášho vnútra, precítiť bolesť a napokon ju vyliečiť. Vždy keď píšete intímny list, dávate svojmu zranenému citovému ja lásku, pochopenie a pozornosť, ktoré potrebuje, aby sa cítilo lepšie.

Sila súkromia

Niekedy, keď v súkromí píšete o svojich pocitoch, objavíte aj hlbšie vrstvy pocitov, ktoré by ste nemohli prežívať v prítomnosti druhej osoby. Úplné súkromie vytvára bezpečné podmienky na hlbšie prežívanie pocitov. Aj keď máte partnera, ktorému sa môžete s čímkoľvek zdôveriť, predsa odporúčam, aby ste niekedy v súkromí napísali o svojich pocitoch. Je to dôležité aj z hľadiska psychohygienického, lebo venujete čas len sebe, nie ste pri tom od nikoho závislí.

Odporúčam viesť si evidenciu intímnych listov, alebo ich ukladať do jedného obalu. Ako pomôcku pri písaní môžete použiť vzorový list uvedený na začiatku tejto kapitoly. Pomôže vám pripomenúť si jednotlivé časti a ponúkne niekoľko úvodných slov, keby ste mali problém začať.

Ak máte počítač, môžete opakovane využiť vzorový list.

Zakaždým, keď budete chcieť napísať ľubostný list, jednoducho otvoríte tento súbor a dokončený uložíte podľa dátumu. Ak chcete list dať niekomu prečítať, môžete si ho vytlačiť. Odkladajte listy, ktoré ste napísali a občas si ich znovu prečítajte, najmä keď nie ste rozrušení, lebo vtedy vnímate svoje pocity objektívnejšie. Táto objektivita vám neskôr pomôže vyjadrovať svoje pocity ohľaduplnejším spôsobom. Ak sa vám po napísaní listu neľavilo, možno sa budete lepšie cítiť, keď si ho znovu prečítate.

Ako pomôcku pre ľudí, ktorí chcú písať intímne listy, skúmať a vyjadrovať svoje pocity v súkromí, som vytvoril počítačový program Súkromné sedenie. Prostredníctvom obrázkov, grafiky, otázok a vzorových listov môžete objavovať svoje najskrytejšie pocity. Program obsahuje aj úvodné slová, ktoré vám pomôžu vyvolať a vyjadriť konkrétne pocity. Navyše si v ňom môžete uložiť listy, aby boli prístupné len vám a kedykoľvek si ich môžete zase prečítať, ak budete potrebovať pomoc pri vyjadrení niektorých pocitov.

Používanie počítača vám pomôže prekonať odpor, ktorý ľudia zvyčajne cítia k písaniu listov. Najmä muži, ktorí najviac vzdorujú, sú väčšmi motivovaní, keď si môžu v súkromí sadnúť k svojmu počítaču.

Sila dôvernosti

Písanie listov v súkromí síce pomáha zahojiť rany, ale nemôže nahradiť pochopenie blízkych ľudí. Keď píšete list, prejavujete tým lásku k sebe, ale keď ho niekomu dáte prečítať, vtedy lásku prijímate. Aby sme mohli rozvíjať schopnosť mať rád seba samého, potrebujeme lásku dostávať. Ak sa s blízkym človekom podelíme o pravdu, otvárame dvere láske.

Aby sme mohli rozvíjať schopnosť mať rád seba samého, potrebujeme dostávať lásku.

Aby sme mohli prijímať lásku, musíme mať okolo seba ľudí, ktorým sa môžeme otvorene a bez obáv zdôveriť s našimi pocitmi. Je nesmierne dôležité mať vo svojom živote ľudí, s ktorými sa môžete podeliť o všetky svoje pocity a vedieť, že vás budú mať radi a neublížia vám kritikou, odsudzovaním a odmietaním.

Ak sa môžete podeliť o seba a svoje pocity s blízkym človekom, môžete naplno prijímať lásku. Ak ju máte, ľahšie si poradíte s negatívnymi pocitmi odporu, hnevu, strachu a ďalšími. To však neznamená, že sa musíte zdôveriť so všetkým, čo ste v súkromí precítili a objavili. No ak máte pocity, s ktorými sa bojíte zdôveriť, postupne by ste sa s nimi mali vysporiadať. Láskavý terapeut alebo blízky priateľ môže byť mocným zdrojom lásky a liečivých síl, ak sa mu zdôveríte so svojimi najskrytejšími pocitmi. Ak nemáte terapeuta, dajte svoje listy občas prečítať priateľovi. Písanie listov v súkromí vám síce pomôže, ale niekedy je veľmi dôležité podeliť sa o obsah listu s človekom, ktorému na vás záleží a rozumie vám.

Sila skupiny

Sila skupinovej podpory je niečo, čo nemožno opísať, lebo to treba prežiť. Priateľská skupina vie robiť zázraky pri objavovaní hlboko skrytých pocitov. Ak sa o ne podelíte so skupinou, znamená to, že vám viac ľudí naraz môže dať lásku. Počet osôb v skupine zvyšuje potenciál ďalšieho rastu. Aj keď sami pred skupinou nehovoríte, stačí, že máte príležitosť vypočuť si ostatných, ako otvorene a úprimne rozprávajú o svojich pocitoch, lebo si tým rozširujete obzor a prehľbujete vhlád.

Vždy keď vediem skupinové semináre, cítim, ako sa vo mne ozývajú najhlbšie pocity vrstvy, ktoré musím vypočuť a pochopiť. Keď niekto vstane a začne rozprávať o svojich pocitoch, zrazu si na niečo spomeniem, alebo sa mi vynorí nový pocit. Stále objavujem niečo nové - o sebe i ostatných. Na konci každého seminára sa cítim omnoho ľahšie a láskyplnejšie. Malé svojpomocné skupiny sa každý týždeň stretávajú, aby dávali a prijímali takúto podporu. Skupinová podpora je veľmi dôležitá najmä pre ľudí, ktorí sa v detstve báli prejaviť v kolektíve alebo v rodine. Každá pozitívna skupinová aktivita človeka posilňuje, ale rozprávanie alebo počúvanie v priateľsky naladenej skupine má mimoriadnu liečivú silu.

Ja sám pravidelne chodím na schôdzky mužskej podpornej skupiny a moja manželka Bonnie sa pravidelne stretáva so skupinou žien. Podpora zvonku má na náš vzťah priaznivý vplyv.

Nepozeralme jeden na druhého ako na jediný zdroj podpory. Navyše keď počúvame ostatných, ako hovoria o svojich úspechoch a zlyhaniach, naše vlastné problémy sa zdajú menej dôležité. Urobte si čas na počúvanie

Nezáleží na tom, či svoje pocity zverujete v súkromí svojmu počítaču, či sa o ne delíte s terapeutom, s partnerom alebo so skupinou priateľov; v každom prípade totiž ide o veľmi dôležitý krok, ktorý ste urobili samostatne. Keď si nájdete čas načúvať svojim pocitom, akoby ste dieťaťu v sebe vraveli: "Zaslúžiš si, aby som ťa vypočul. Chcem ťa počúvať, lebo mi na tebe záleží."

Keď si nájdete čas načúvať svojim pocitom, akoby ste dieťaťu v sebe vraveli: "Zaslúžiš si, aby som ťa vypočul. Chcem ťa počúvať, lebo mi na tebe záleží."

Dúfam, že budete techniku intímnych listov využívať, lebo som mal možnosť vidieť, ako zmenila životy tisícov ľudí vrátane môjho. Keď napíšete zopár listov, uvidíte, že vám to pôjde ľahšie a listy budú účinnejšie. Chce to prax, ale rozhodne to stojí za to.

kapitola 12

AKO ZÍSKAŤ PODPORU PARTNERA

Ak máte dojem, že vás partner dosť nepodporuje, pravdepodobne nežiadate alebo neviete požiadať o podporu. Úspech každého partnerského vzťahu totiž závisí od vašej schopnosti požiadať o lásku a podporu. Ak chcete niečo DOSTAŤ, musíte o to POŽIADAŤ.

Ľuďom však robí problém požiadať o podporu. Najmä pre ženy je veľkým sklamaním, ak musia partnera o niečo prosiť. Z tohto dôvodu adresujem túto kapitolu predovšetkým ženám. Ak si ju prečítajú aj muži, ľahšie pochopia správanie svojich partneriek.

PREČO ŽENY ODMIETAJÚ O NIEČO ŽIADAŤ

Ženy si myslia, že o podporu žiadať nemusia. Domnievajú sa totiž, že muži tiež intuitívne vytušia, čo ich najbližší potrebujú a dajú im všetko. Zaľúbená žena inštinktívne ponúka svoju lásku. S radosťou a nadšením hľadá spôsoby, ako podporiť partnera. Čím väčšmi ľúbi, tým väčšmi je motivovaná rozdávať lásku. Na Venuši sa totiž obyvateľky automaticky navzájom podporovali, nebolo treba žiadať o podporu. Práve tým si dávali najavo lásku. Pre Venušanky platí pravidlo: "Láska znamená, že o nič netreba žiadať."

Na základe tohto pravidla žena predpokladá, že ak ju partner ľúbi, ponúkne jej lásku bez toho, aby o ňu musela žiadať. Často úmyselne o nič nežiada, aby podrobila jeho lásku skúške. Aby partner túto skúšku úspešne zložil, musí vytušiť, čo potrebuje a ponúknuť jej pomoc, hoci ho o nič nežiadala.

Tento prístup však vo vzťahoch s mužmi jednoducho nefunguje. Muži sú totiž z Marsu a na Marse, keď človek potrebuje pomoc, musí o ňu požiadať. Muži nevedia inštinktívne ponúknuť podporu, musí ich niekto požiadať. Pre ženu to môže byť veľmi ťažké, lebo ak požiada muža o pomoc nesprávnym spôsobom, len ho odradí a ak ho nepožiada, nepomôže jej takmer vôbec.

Na začiatku vzťahu, keď žena nedostáva podporu, ktorú potrebuje, myslí si, že jej muž nemá čo dať. Preto trepezlivo a s láskou dáva, dúfajúc, že muž skôr či neskôr začne dávať. On však predpokladá, že dáva dosť, lebo žena dávať neprestala.

Muž si spravidla neuvedomuje, že žena od neho čaká, kedy vyrovná svoj dlh; myslí si, že by prestala dávať, keby chcela viac dostávať. Lenže ona je pôvodom Venušanka a očakáva od neho, že jej ponúkne svoju pomoc a podporu sám. On zase čaká, kedy ho žena požiada o pomoc, ak ju potrebuje. Keď žena nežiada o pomoc, muž si myslí, že jej dáva dosť.

Napokon žena síce požiada o pomoc, ale to už dala priveľa a cíti k partnerovi nevraživosť, ktorá jej prosbu zmení na rozkaz. Niektoré ženy nevedia mužom odpustiť ani len skutočnosť, že musia o pomoc žiadať. A aj keď muž pomôže, žena sa hnevá, že ho musela poprosiť. Všetko, čo muž urobí, až keď o to žena požiada, sa z jej hľadiska "neráta."

Muži ťažko znášajú rozkazy a nevraživosť. Aj keď je muž ochotný pomôcť, partnerkina nespokojnosť, nevraživosť a kategorické príkazy spôsobia, že nakoniec odmietne. Príkazy muža odpudzujú. Ak žena o niečo požiada formou príkazu, má len minimálne šance na úspech. V niektorých prípadoch muž začne dávať menej, ak vycíti, že partnerka vyžaduje viac.

Keď žena nežiada o pomoc, muž si myslí, že jej dáva dost'.

Takýto model správania nepoučeným ženám veľmi komplikuje vzťahy s mužmi. Hoci sa tento problém zdá neprekonateľný, riešenie predsa existuje. Ak si zapamätáte, že muži sú z Marsu, môžete sa naučiť správnym spôsobom žiadať, čo chcete.

Na seminároch som tisícom žien ukázal, ako úspešne zvládnuť umenie žiadať o pomoc. V tejto kapitole sa budeme venovať trom krokom, ktoré sú nevyhnutné, ak chcete získať podporu partnera: (1) Ako správne žiadať, čo už dostávate; (2) Ako žiadať viac, aj keď vopred viete, že muž odmietne a ako to akceptovať; (3) Ako žiadať asertívnym spôsobom.

1. KROK: AKO SPRÁVNE ŽIADAŤ, ČO UŽ DOSTÁVATE

Prvým krokom je naučiť sa žiadať, čo už dostávate. Uvedomte si, čo pre vás partner robí - najmä malé pozornosti, ako sú nosenie nákupov, drobné opravy v domácnosti, upratovanie, vybavovanie telefonátov a podobne.

V tomto štádiu je dôležité žiadať partnera práve o tie služby, ktoré už pre vás robí a nepovažovať jeho pomoc za samozrejmu. Keď vám vyhoví, dajte najavo, ako si vážite jeho pomoc. Zatiaľ sa vzdajte predstavy, že vám ponúkne pomoc sám od seba.

Pri prvom kroku je dôležité nežiadať od partnera viac než to, čo zvyčajne dáva. Sústreďte sa len na maličkosti, ktoré pre vás robí normálne. Umožnite mu, aby si zvykol, že ho žiadate o pomoc bez rozkazovačného tónu.

Môžete svoju prosbu formulovať akokoľvek zdvorilo, ak použijete rozkazovačný tón, muž počuje len to, že vám nedáva dost' a nadobudne dojem, že ho neľúbite a neviete ho oceniť. Muž má potom sklon dávať menej, kým nezačnete oceňovať, čo pre vás robí.

Partner môže byť vami alebo svojou matkou ovplyvnený tak, že na prosbu automaticky reaguje odmietavo. V prvom kroku ho preto musíte najskôr "prevychovať", aby vaše prosby prijímal pozitívne. Ak si muž postupne uvedomí, že vám robí radosť, že nepovažujete za samozrejme, keď vám občas pomôže, bude sám chcieť pozitívne reagovať na vaše prosby a ponúkne svoju podporu. Toto pokročilé štádium však nesmiete očakávať hneď na začiatku.

Existuje však ešte jeden dôvod, prečo spočiatku žiadať muža len o to, čo už pre vás robí. Potrebujete totiž mať istotu, že vaše prosby počuje a reaguje na ne. Len tak si môžete overiť, či žiadate o pomoc "správnym spôsobom."

Ako motivovať muža

Ak chcete, aby vás Mart'an neodmietol, musíte dodržať päť zásad: správne načasovať prosbu, vyhnúť sa rozkazovačnému tónu, vyjadrovať sa stručne, priamo a použiť správne slová.

1. Správne načasovanie. Dajte si pozor, aby ste partnera nežiadali o niečo, čo sa práve chystá urobiť. Ak chce vyniesť smeti, nehovorte: "Vyniesol by si smeti?" Muž by mal pocit, že mu hovoríte, čo má robiť. Správne načasovanie je nesmierne dôležité. Ak je partner sústredený na niečo iné, nečakajte, že na prosbu zareaguje hneď.

2. Nerozkazujte. Majte na pamäti, že prosba nesmie vyznieť ako príkaz. Aj keby ste slová volili veľmi opatrne, muž vycíti vašu nespokojnosť, bude mať dojem, že neoceňujete, čo pre vás doteraz urobil a pravdepodobne povie nie.

3. Buďte stručná. Nevyratúvajte celý zoznam dôvodov, prečo by vám mal pomôcť. Predpokladajte, že ho netreba presviedčať. Čím dlhšie budete vysvetľovať, tým väčší bude partner vzdorovať. Nekonečným vysvetľovaním v ňom vzbudíte dojem, že mu nedôverujete. Nebude mať pocit slobody, bude si myslieť, že ním manipulujete.

Keď chcete muža požiadať o pomoc, predpokladajte, že ho netreba presviedčať.

Tak ako žena nerada počúva zbytočne dlhé vysvetľovanie, prečo sa nemá trápiť, ani muž nechce počúvať nekonečný výpočet dôvodov a vysvetlení, prečo má splniť partnerkinu prosbu.

Ženy často ospravedlňujú svoje potreby vyratúvaním dôvodov. Myslia si, že tým muža motivujú. Lenže muž počuje: "Musíš to urobiť, lebo..." Čím dlhší zoznam dôvodov, tým väčší partner vzdoruje. Ak sa vás spýta "prečo?", môžete mu povedať dôvody, ale veľmi stručne. Spoločnite sa, že muž urobí, čo od neho žiadate. Svoju prosbu však formulujte čo najstručnejšie.

4. Hovorte priamo k veci. Ženy si často myslia, že žiadajú o pomoc, ale v skutočnosti to nerobia. Keď žena potrebuje podporu, nevie o ňu priamo požiadať, lebo má sklon hovoriť skôr o probléme. Od partnera pritom očakáva, že jej poskytne podporu, hoci o ňu priamo nepožiadala.

Nepriamo vyslovená prosba je iba náznakom. Nepriame prosby v mužovi vyvolávajú dojem, že ho partnerka nevie oceniť a všetko, čo pre ňu robí, považuje za samozrejmé. Občas nezaškodí použiť aj nepriame žiadosti, ale ak sa pričasto opakujú, muž sa začne brániť. Možno si ani neuvedomí, prečo zrazu vzdoruje. Nasledujú príklady nepriamych žiadostí a mužských reakcií na ne:

ČO POČUJE MUŽ, KEĎ ŽENA NEHOVORÍ PRIAMO

Čo by mala povedať ona (stručne a priamo)	Čo by nemala povedať (nepriamo)	Čo počuje muž keď žena nehovorí priamo
"Išiel by si po deti?"	"Treba ísť po deti a ja dnes nemôžem."	"Ak môžeš, mal by po ne ísť, lebo inak nebudem mať pocit, že mi pomáhaš." (príkaz)
"Donesieš mi nákup?"	"Nákup je v aute."	"Ja som nakúpila, tvoja práca je doniesť veci z auta." (očakávanie)
"Vysypal by si kôš?"	"Kôš je plný, už sa mi tam nič nezmesť."	Nevysypal si kôš. Nemal si tak dlho čakať." (kritika)
"Upratal by si dvor?"	"Na dvore je strašný neporiadok."	Zase si neupratal dvor. Mal by si byť zodpovednejší, nech ti to nemusím stále pripomínať."
"Priniesol by si poštu?"	"Nikto nedoniesol poštu."(odmietnutie)	"Zabudol si priniesť poštu. Máš na to myslieť." (nesúhlas)
"Vzal by si nás dnes niekam na večeru?"	"Nemám čas variť večeru."	"Ja som už urobila dosť. Mohol by si nás aspoň zobrať"

na večeru.
(výčitka)

"Pôjdeme niekam tento týždeň?"

"Dávno sme nikde neboli."

"Zanedbávaš ma. Nedávaš mi, čo potrebujem. Mal by si ma častejšie brať medzi ľudí." (nespokojnosť)

"Kedy sa môžeme porozprávať?"

"Musíme sa porozprávať."

Kvôli tebe sa skoro nerozprávame. Mali by sme sa viacej rozprávať." (obviňovanie)

5. Používajte správne slová. Najčastejšou chybou pri žiadosti o pomoc je povedať mohol by si alebo môžeš namiesto urobil by si alebo urob. "Mohol by si vysypať kôš?" je len otázka. "Vysypal by si kôš?" je prosba.

Ženy veľmi často používajú nepriame "mohol by si?", keď chcú naznačiť "urobil by si?". Ako som už uviedol, nepriame prosby muža odrádzajú. Ak ich použijete občas, muž si to ani nevšimne, ale ak neprestajne používate môžeš namiesto urobíš, len tým partnera podráždite.

Keď ženám navrhujem, aby partnerov požiadali o podporu, niekedy ich pochytili panika, lebo často počuli takéto poznámky:

"Nesekíruj."

"Prestaň odo mňa stále niečo vyžadovať."

"Nehovor mi, čo mám robiť."

"Ja viem, čo mám robiť."

"Nemusíš mi to hovoriť."

Takéto poznámky ženy síce nerady počujú, ale v skutočnosti znamenajú: "Nepáči sa mi spôsob, akým odo mňa niečo žiadaš!" Pokiaľ žena nepochopí, ako určité slová vplývajú na mužov, bude si musieť takýchto nepríjemných poznámok vypočuť viac. Keď sa žena bojí poprosiť partnera o pomoc, používa "Mohol by si...", lebo si myslí, že je to zdvorilejšie. Toto síce platí na Venuši, ale na Marse to absolútne nefunguje.

Na Marse by muž považoval za urážku, keby sa ho niekto spýtal: "Môžeš vysypať kôš?" Samozrejme, že môže! Otázka totiž nespočíva v tom, či môže vysypať kôš, ale či ho vysype. Ak ste ho urazili takouto otázkou, možno odmietne splniť vašu prosbu, lebo ste ho podráždili. Ako formulovať prosby

Keď na seminároch vysvetľujem rozdiel medzi môžeš a urobíš, ženy si zvyčajne myslia, že prehánam. Ženy tento rozdiel nevnímajú, dokonca pokladajú "môžeš?" za zdvorilejšie ako "urobíš?". Pre mnohých mužov je to však veľký rozdiel. Vzhľadom na jeho význam uvádzam výroky sedemnástich mužov, ktorí sa zúčastnili na mojich seminároch.

1. Keď sa ma žena opýta "Mohol by si upratať dvor?" chápem to doslovne a odpoviem: "Mohol by som, určite je to možné." Lenže tým ešte nehovorím: "Áno, upracem dvor" a celkom určite nemám pocit, že som to sľúbil. No ak mi povie: "Upratol by si dvor?" začnem nad tým uvažovať a som ochotný pomôcť. Ak poviem áno, zvyšuje sa pravdepodobnosť, že na to nezabudnem, lebo som to sľúbil.

2. Keď žena povie: "Potrebujem tvoju pomoc. Mohol by si mi pomôcť?" vnímam to ako kritiku, ako keby som ju už niekedy sklamal. Vôbec mi to nepripadá ako výzva, aby som bol

dobrým partnerom, ktorým chcem byť, a pomohol jej. Na druhej strane: "Potrebujem tvoju pomoc. Odniesol by si mi to, prosím ťa?" - to mi znie ako prosba a príležitosť ukázať sa v dobrom svetle. Na takúto prosbu odpoviem áno.

3. Keď manželka povie: "Mohol by si prebalit' Christophera?" v duchu si vravím: Pravdaže môžem. Dokážem prebalit' dieťa, nie je to ťažké. Ale ak sa mi nechce, rýchlo si nájdem výhovorku. Keby sa spýtala: "Prebalil by si Christophera?" určite by som odpovedal: "Jasné," a urobil by som to. A cítil by som pri tom radosť, že sa starám o naše deti. Ja totiž chcem pomáhať!

4. Keď sa ma partnerka spýta: "Pomôžeš mi, prosím ťa?" chápem to ako príležitosť pomôcť jej a som ochotný splniť jej prosbu. No keď počujem: "Môžeš mi, prosím ťa, pomôcť?" zdá sa mi, že ma pritíska k múru, nemám na výber. Ak som schopný pomôcť, tak sa to odo mňa očakáva! Mám z toho pocit, že si ma neváži.

5. Neznášam, keď sa ma pýta, či "môžem". Mám dojem, že mi nezostáva nič iné, ako súhlasiť. Keď poviem nie, partnerka sa nahnevá. Nie je to prosba, ale príkaz.

6. Vždy sa snažím niečo robiť, alebo to aspoň predstieram, len aby som sa vyhol otázke kolegyne: "mohol by si?" Keď povie: "urobil by si?", cítim, že si môžem vybrať a rád pomôžem.

7. Minulý týždeň sa ma manželka spýtala: "Mohol by si dnes zasadiť kvety?" a ja som bez váhania odpovedal áno. Keď prišla večer domov a chcela vedieť, či som kvety zasadil, povedal som, že nie. Ona mi na to odvetila: "A mohol by si to urobiť zajtra?" Zase som bez zaváhania odpovedal áno.

Takto to išlo celý týždeň a kvety ešte vždy nie sú v zemi. Myslím, že keby sa spýtala: "Zasadil by si zajtra kvety?" zrejme by som chvíľu uvažoval a keby som odpovedal kladne, určite by som sľub splnil.

8. Keď poviem: "Áno, mohol by som," neznamená to pre mňa nijaký záväzok. Hovorím len, že by som to mohol urobiť. Nič nesľubujem. Ak sa na mňa partnerka nahnevá, mám pocit, že na to nemá právo. Keby som povedal, že to urobím, chápal by som, prečo je nahnevaná.

9. Vyrastal som spolu s piatimi sestrami a teraz som ženatý a mám tri dcéry. Keď manželka povie: "Môžeš vyniesť smeti?" jednoducho nereagujem. Potom sa spýta "prečo?" a ja neviem. Teraz už viem. Mám pocit, že mnou manipuluje. Keby povedala "urobil by si to?" vedel by som reagovať.

10. Keď počujem "mohol by si," mechanicky odpoviem áno a potom si uvedomím, prečo to neurobím a na otázku zabudnem. No keď počujem "urobil by si," hneď sa vo mne ozve: "Áno, chcem ti pomôcť." Hoci neskôr mi zídu na um výhrady, splním partnerkinu prosbu, lebo som dal svoje slovo.

11. Na otázku "môžeš?" síce odpoviem áno, ale s odporom. Mám strach, že by dostala hysterický záchvat, keby som od povedal nie. Cítim, že mnou manipuluje. Keď sa spýta "urobíš to?" viem, že mám na výber. Ak odpoviem áno, je to preto, že som sa slobodne rozhodol.

12. Keď sa ma žena spýta "urobil by si to?" cítim, že za to dostanem bod. Rád jej vyhoviem, lebo ma vie oceniť.

13. Keď počujem "urobil by si to?" mám pocit, že mi partnerka dôveruje. Ale keď povie "mohol by si?" alebo "môžeš?" tuším za otáznikom ešte jednu otázku. Pýta sa ma, či môžem vyniesť smeti, keď je jasné, že môžem. Ale za jej nepriamou otázkou sa skrýva prosba, ktorú nemá odvahu vysloviť, lebo mi nedôveruje.

14. Keď sa žena spýta "urobil by si to?" alebo "urobíš to?" vnímam jej zraniteľnosť a citlivejšie reagujem na jej potreby. Rozhodne ju neodmietnem. Keď však povie "mohol by si?" mám sklon častejšie povedať nie, lebo viem, že ju tým neodmietam. Len neosobne konštatujem, že to nemôžem urobiť. Žena sa potom nenahnevá, keď na otázku, či niečo môžem urobiť, odpoviem záporne.

15. Na rozdiel od "urobil by si" je pre mňa "mohol by si" veľmi neosobná žiadosť, ktorú splním, ak mi to vyhovuje, alebo ak práve nemám čo robiť.

16. Keď žena povie "Mohol by si mi pomôcť, prosím ťa?" cítim z jej slov nespokojnosť a vzopriem sa. Ak povie "Pomohol by si mi, prosím ťa?" nijakú nespokojnosť nepočujem a som ochotný odpovedať áno.

17. Keď žena povie "Mohol by si pre mňa niečo urobiť?" celkom úprimne jej odpoviem: "Radšej nie." To sa vo mne ozýva lenivec. Keď však počujem "Prosím ťa, urobíš to?" prejavím sa veľmi tvorivo a rozmýšľam, ako jej pomôcť.

Možno ženy ľahšie pochopia výrazný rozdiel medzi urobíš a môžeš, ak sa zamyslia nad nasledujúcou romantickou scénou. Predstavte si muža, ktorý žiada svoju vyvolenú o ruku. Srdce má naplnené láskou, žiari ako mesiac v splne. Klakne si pred svojou najdrahšou, chytí ju za ruky, zahľadí sa jej do očí a povie: "Mohla by si sa za mňa vydať?"

A je po romantike. Tým, že muž použil slovo mohla, stal sa z neho naničhodný slaboch. V tej chvíli priam razí neistotou a nízkou sebaúctou. Keby bol povedal: "Vydáš sa za mňa?" vydal by sa žene napospas, ale nestratil by pritom nič zo svojej mužnej sily. Tak sa má žiadať o ruku.

Muž od ženy očakáva, že svoje prosby prednesie podobným priamym spôsobom.

Keď žena povie: "Mohol by si vyniesť smeti?" muž počuje: "Ak môžeš vyniesť smeti, mal by si to urobiť. Ja by som to pre teba urobila!" Mužovi je jasné, že môže vyniesť smeti. Ale keď ho žena priamo nepožiadala o pomoc, má pocit, že ním manipuluje alebo ho berie ako samozrejmosť. Muž si myslí, že mu partnerka nedôveruje.

Spomínam si na jednu účastníčku môjho seminára, ktorá tieto rozdiely vysvetľovala po venušansky: "Spočiatku som ten rozdiel nevnímala. Ale potom som to obrátila a zistila som, že je rozdiel, keď mi muž povie: "Nie, nemôžem to urobiť," alebo "Nie, neurobím to." Druhá odpoveď mi znie, akoby odmietal mňa osobne. Keď povie "nemôžem," nemá to so mnou nič spoločné, len konštatuje, že on niečo nemôže urobiť."

Najčastejšie chyby

Najťažšie je zapamätať si, ako správne žiadať o partnerovu podporu. Pokúste sa čo najčastejšie používať slovo "urobíš". Keď žiadate muža o podporu:

1. Hovorte priamo.
2. Vyjadrujte sa stručne.
3. Používajte "urobíš" alebo "urobil by si".

Nevyjadrujte sa nepriamo a rozvláčne. Vyhýbajte sa slovám "môžeš" a "mohol by si". Pozrime sa na niektoré príklady:

Čo povedať
"Vysypal by si kôš?"

Čo rozhodne nepovedať
"V tejto kuchyni je strašný neporiadok a smrad. Do koša sa už nič nezmestí. Treba ho vysypať. Mohol by si to urobiť?"
(Pridlhé a obsahuje mohol by si.)

"Pomohol by si mi preniesť stôl?" "Neviem pohnúť s tým stolom. Potrebujem ho preniesť, kým prídu hostia. Mohol by si mi pomôcť?"
(Pridlhé a obsahuje mohol by si.)

"Odniesol by si to?" "Nevládzem to všetko odniesť." (Nepriama prosba.)

"Priniesol by si nákupy z auta?" "V aute sú štyri tašky s nákupmi. Potrebujem ich, aby som mohla uvariť večeru. Môžeš mi ich priniesť?" (Pri dlhé a nepriame. Obsahuje môžeš.)

"Kúpil by si cestou z práce mlieko?" "Pôjdeš okolo obchodu a Lauren potrebuje mlieko. Nemôžem ísť zase von. Som veľmi unavená, mala som ťažký deň. Mohol by si ho kúpiť?" (Pridlhé a nepriame. Obsahuje mohol by si.)

"Išiel by si po Júlie do školy?" "Júlie treba vyzdvihnúť zo školy a ja dnes nemôžem. Máš čas? Myslíš, že by si mohol ísť po ňu?" (Pridlhé, nepriame, obsahuje mohol by si.)

"Vzal by si dnes Zoey k veterinárovi?" "Zoey má dostať ďalšiu injekciu. Nemohol by si ju odviezť k veterinárovi?" (Nepriama prosba.)

"Vezmeš nás dnes na večeru?" "Som unavená, nevládzem uvariť večeru. Už dávno sme neboli v reštaurácii. Máš chuť ísť niekam na večeru?" (Pridlhé a nepriame.)

"Zapneš mi zips?" "Potrebujem tvoju pomoc. Mohol by si mi zapnúť zips?" (Nepriama prosba, obsahuje mohol by si.)

"Zakúriš v kozube?" "Je tu zima. Nezakúriš v kozube?" (Nepriama prosba.)

"Pôjdeme tento týždeň do kina?" "Chcel by si tento týždeň ísť do kina?" (Nepriama prosba.)

"Pomôžeš Lauren pri obúvaní?" "Lauren ešte nie je obutá! Meškáme. Nestačím sama na všetko. Mohol by si jej pomôcť?" (Pridlhé, nepriame a obsahuje mohol by si.)

"Sadneme si dnes večer" "Neviem, čo sa deje. Ešte sme

a porozprávame sa?"

sa nerozprávali a ja
potrebujem vedieť, čo budeš robiť."
(Pridlhé a nepriame.)

Určite ste si všimli, že Mart'ania počujú niečo iné, keď ich žiadate o pomoc. Drobné, ale veľmi dôležité zmeny v spôsobe, akým ich o niečo žiadate, vyžadujú z vašej strany veľké úsilie. Skôr, než prejdete k druhému kroku, odporúčam, aby ste ich najmenej tri mesiace nacvičovali. Môžete použiť aj frázy: "Urobil by si, prosím...?" a "Neprekážalo by ti...?"

Uvedomte si, ako často nežiadate o pomoc. Všimajte si, ako o ňu žiadate. Potom postupne začnite od partnera žiadať to, čo vám už dáva. Nezabúdajte na stručnosť a priamosť. Nakoniec oceňte, čo pre vás robí a poďakujte za podporu.

Najčastejšie otázky týkajúce sa prosby o pomoc

Tento prvý krok môže byť problematický, preto uvádzam najčastejšie otázky, ktoré objasňujú, prečo sa ženy bránia.

1. otázka: Žena si môže myslieť: Prečo by som ho mala o niečo prosiť, keď mňa prosiť netreba?

Odpoveď: Nezabúdajte, že muži pochádzajú z Marsu; sú teda iní ako vy. Ak tieto rozdiely prijmete, môžete od partnera dostať, čo chcete. Ak sa ho však pokúsíte zmeniť, bude vám zanovito vzdorovať. Hoci ako Venušanka nemáte vo zvyku o niečo žiadať, ak to urobíte, nemusíte sa spreneveriť svojim zásadám. Keď váš partner pocíti, že ho ľúbite a oceňujete, čo pre vás robí, postupne vám sám začne pomáhať bez toho, aby ste o to museli žiadať. To už je ďalšie štádium.

2. otázka: Žena si hovorí: Prečo by som mala oceniť, čo robí, keď ja robím viac?

Odpoveď: Mart'ania dávajú menej, ak nemajú pocit, že ich snahu niekto ocení. Ak chcete, aby dával viac, musíte ho vedieť oceniť. Ocenenie mužov motivuje. Ak dávate viac, samozrejme, že je pre vás ťažké vyjadriť ocenenie. Pokúste sa dávať menej, aby ste ho mohli väčšmi oceniť. Táto zmena v ňom podporí pocit, že ho ľúbite a navyše vám poskytne podporu, ktorú potrebujete a ktorú si nepochybne zaslúžite.

3. otázka: Žena si niekedy povie: Ak ho musím o pomoc žiadať, bude si myslieť, že mi preukazuje službu.

Odpoveď: Presne to by si mal myslieť, lebo ide o dar z lásky. Keď muž cíti, že vám preukazuje službu, znamená to, že dáva zo srdca. Nezabúdajte, že Mart'an má iný bodovací systém. Ak má pocit, že niečo musí, lebo je to jeho povinnosť, jeho srdce sa zatvorí a začne dávať menej.

4. otázka: Žena si niekedy myslí: Keby ma mal naozaj rád, nemusela by som ho o nič žiadať, sám by mi ponúkol pomoc.

Odpoveď: Muži sú iní, lebo pochádzajú z Marsu; čakajú, kedy ich o niečo požiadate. Pokúste sa uvažovať takto: Keby bol Venušan, ponúkol by mi pomoc, ale on je Mart'an. Ak tento rozdiel akceptujete, partner vám ochotnejšie pomôže a postupne začne ponúkať pomoc sám.

5. otázka: Žena si môže myslieť: Ak ho musím o všetko žiadať, bude mať pocit, že nedávam toľko ako on. Bojím sa, aby si nemyslel, že mi už nemusí nič dávať!

Odpoveď: Muž je oveľa štedrejší, ak nemá pocit, že musí dávať. Navyše, keď žena žiada o pomoc (vhodným spôsobom), muž z toho vycíti aj to, že žena má na pomoc právo. Vôbec si nemyslí, že by dávala menej. Naopak predpokladá, že dáva viac, alebo aspoň rovnako ako on a preto jej nerobí ťažkosti požiadať o pomoc.

6. otázka: Žena si niekedy povie: Keď žiadam o pomoc, nemám odvahu hovoriť stručne. Myslím si, že mu musím vysvetliť, prečo potrebujem pomoc. Nechcem, aby mal dojem, že žiadam priveľa.

Odpoveď: Keď muž počuje prosbu partnerky, predpokladá, že na ňu mala dôvod. Keď začne vyratúvať množstvo dôvodov, prečo by mal jej prosbu splniť, muž začne mať pocit, že

nemôže povedať nie a vtedy má dojem, že ním žena manipuluje alebo pokladá jeho súhlas za samozrejmosť.

Ak sa muž potrebuje dozvedieť viac, spýta sa. Potom môžete uviesť svoje dôvody, ale podľa možnosti stručne. Uved'te jeden, najviac dva dôvody. Keby potreboval viac informácií, dá vám vedieť.

2. KROK: AKO OD MUŽA ŽIADAŤ VIAC (AJ KEĎ VIETE, ŽE MOŽNO ODMIETNE)

Skôr, než od muža začnete vyžadovať viac, dajte mu jasne najavo, že si vážite to, čo pre vás už robí. Ak budete žiadať jeho pomoc bez očakávania, že začne dávať viac, muž bude mať pocit ocenenia a prijatia.

Keď si muž zvykne, že ho žiadate o pomoc a nezvyšujete svoje nároky, bude mať istotu, že ho ľúbite. Vie, že sa nemusí meniť, aby si získal vašu lásku. V tomto štádiu je muž ochotný sa zmeniť a využiť svoje schopnosti, aby vám bol oporou. Teraz sa môžete pokúsiť žiadať od neho viac a neriskujete, že by ste v ňom vyvolali pocit, že nie je dosť dobrý.

V druhom kroku tohto procesu musíte dať mužovi jasne najavo, že môže povedať nie a vy ho neprestanete ľubiť. Muž sa cíti slobodnejší, ak vie, že môže odmietnuť. Nezabúdajte, že muži ochotnejšie súhlasia, keď vedia, že sa môžu slobodne rozhodnúť a povedať nie.

Pre ženy je veľmi dôležité naučiť sa správne požiadať o pomoc a prijať odmietnutie. Ženy obvykle vopred intuitívne vycítia, ako partner zareaguje. Ak si myslia, že nebude súhlasiť, ani sa neunúvajú predniesť svoju prosbu, ale cítia sa odmietnuté. Muž nič netuší - všetko sa totiž odohráva v partnerkinej mysli.

V druhom kroku sa pokúste požiadať o pomoc vo všetkých situáciách, keď ste chceli požiadať, ale neurobili ste to, lebo ste cítili jeho nechut'. Len smelo do toho, požiadajte o pomoc, aj keď tušíte jeho vzdor a viete, že odmietne.

Napríklad manželka môže osloviť manžela, ktorý sústredene pozerá televízne správy: "Išiel by si kúpiť rybu na večeru?" Keď mu položí túto otázku, je pripravená na odmietnutie. Manžel bude zrejme prekvapený, lebo ho ešte nikdy nevyrušila takouto prosbou. Pravdepodobne vyrukuje s nejakou výhovorkou: "Pozerám správy. Nemôžeš ísť ty?"

Manželka má chuť odpovedať: "Pravdaže môžem. Ale ja tu robím všetko. Nechcem byť len tvoja slúžka. Potrebujem pomoc!"

Keď partnera o niečo požiadate a cítite, že odmietne, pripravte sa na zápornú odpoveď a odpovedzte: "Dobre." Keby ste chceli odpovedať ako správny Mart'an, môžete povedať: "To nie je problém," čo jeho ušiam znie ako rajska hudba. Stručné "dobre" však úplne stačí.

Dôležité je, aby ste predniesli svoju prosbu a správali sa, akoby odmietnutie bolo absolútne v poriadku. Nezabúdajte, že mu vytvárate bezpečné podmienky na zápornú odpoveď. Tento prístup však využívajte len v tých situáciách, keď skutočne nie je problém, ak odmietne. Zvoľte si situácie, v ktorých by ste veľmi ocenili jeho pomoc, ale žiadate o ňu len zriedka. Dbajte na to, aby vám jeho odmietnutie naozaj neprekážalo.

Na ilustráciu uvádzam niekoľko príkladov:

Kedy žiadať o pomoc

On na niečom pracuje a vy chcete, aby šiel po deti.

Normálne by ste ho neobťažovali a vybavili to sama.

Čo povedať

"Išiel by si po Júlie? Práve volala."

Ak odmietne, jednoducho povedzte: "Dobre."

Muž očakáva, že keď príde domov, budete mať večeru pripravenú. Vy chcete, aby občas uvaril on, ale nemáte odvahu mu to

povedať. Tušíte, že má k vareniu

"Pomôžeš mi nakrájať zemiaky?" alebo "Uvariš dnes večeru?"

Ak odmietne, jednoducho povedzte: "Dobre."

odpor.

Po večeri obvykle pozerá správy, kým vy umývate riad. Chceli by ste, aby ho umyl on, alebo aspoň pomohol pri umývaní. Nikdy ste ho však o to nepožiadali, lebo tušíte, že túto prácu neznáša. Vám to prekáža menej ako jemu a riad umyjete.

"Pomohol by si mi dnes umyť riad?" alebo "Priniesol by si tanier?" alebo počkáte na vhodnú chvíľu a povie: "Umyl by si dnes riad?" Ak odmietne, jednoducho povedzte: "Dobre."

Manžel chce ísť do kina a vy tancovať. Normálne vycítite, ako veľmi túži ísť do kina a o tanci sa ani nezmieni. povedzte: "Dobre."

"Nepôjdeme si dnes zatancovať? Rada s tebou tancujem." Ak odmietne, jednoducho

Obaja ste unavení a chcete spať. Na druhý deň majú prísť smetiari. Vy viete, aký je manžel unavený a tak ho nepoprosíte, aby vyniesol smeti.

"Vyniesol by si smeti?" o dmiatne, jednoducho ráno povedzte: "Dobre."

Manžel je zaneprázdnený a sústredený na prácu, Nechcete ho rušiť, lebo viete, že je zahĺbený do problému, ale potrebujete sa s ním rozprávať. Normálne by ste vytušili, že nemá na rozhovor náladu a nežiadali, aby vám venoval trochu času.

"Venoval by si mi trochu času?" Ak odmietne, jednoducho povedzte: "Dobre."

Partner je zaneprázdnený a sústredený na prácu, ale vy potrebujete vyzdvihnúť auto zo servisu. Normálne by ste pochopili, že je preňho ťažké meniť program a nežiadali by ste ho, aby vás odviezol.

"Odviezol by si ma dnes do servisu? Už mám opravené auto." Ak odmietne, jednoducho povedzte: "Dobre."

V každej z uvedených situácií buďte pripravená, že odmietne a naučte sa to akceptovať. Prijmite jeho odmietnutie a dôverujte mu, že by vám pomohol, keby mohol. Zakaždým, keď muža požiadate o pomoc a neodsúдите ho za odmietnutie, prideli vám päť až desať bodov.

Nabudúce bude na vašu prosbu reagovať inak. Ak ho láskyplne požiadate o pomoc, pomáhate mu využívať všetky schopnosti, aby dával viac.

Toto ma pred rokmi naučila jedna kolegyňa. Pracovali sme na neziskovom projekte a potrebovali sme získať dobrovoľníkov. Práve sa chystala zavolať môjmu priateľovi Tomovi. Povedal som jej, že to nemá význam, lebo som vedel, že nám tentoraz nebude môcť pomôcť. Ona však odpovedala, že sa predsa pokúsi: "Keď ho teraz požiadam o pomoc a on odmietne, pochopím to. Nabudúce, keď mu zavolám, bude väčšmi ochotný pomôcť. Bude na mňa spomínať v dobrom." Ukázalo sa, že mala pravdu.

Keď muža požiadate o pomoc a neodmietnete ho za zápornú odpoveď, nezabudne na to a nabudúce prejaví viac ochoty. Na druhej strane, ak potichu obetujete svoje potreby a nepožiadate o pomoc, muž nebude mať tušenia, ako často ste ho potrebovali. Ako to má vedieť, keď nič nepoviete?

Keď muža požiadate o pomoc a neodmietnete ho za zápornú odpoveď, nezabudne na to a nabudúce prejaví viac ochoty.

Ak neprestanete muža jemne žiadať o pomoc, občas sa stane, že bude ochotný zriecť sa svojho pohodlia a povie áno. V tomto štádiu už môžete pokojne žiadať viac. Toto je jeden zo spôsobov, ako vybudovať zdravý partnerský vzťah.

Zdravé vzťahy

Vzťah možno označiť za zdravý, ak obaja partneri môžu slobodne vyjadriť svoje potreby a túžby a obaja majú rovnaké právo povedať nie, ak sa tak rozhodnú.

Spomínam si, ako som raz stál v kuchyni s priateľkou našej rodiny. Naša dcéra Lauren mala päť rokov. Chcela, aby som ju vzal na ruky a trochu sa s ňou pohral, ale ja som povedal: "Nie, dnes nevládzem. Som unavený."

Lauren nástojila: "Prosím ťa, ocko, prosím, ocko, len raz ma vyhodíš do vzduchu."

Priateľka ju oslovila: "Lauren, otec je unavený. Veľa pracoval. Nechaj ho."

Dcérka okamžite zareagovala: "Veď som ho len prosila."

"Ale ty predsa vieš, že ťa otec ľúbi," odvetila priateľka. "Nemôže ti povedať nie."

(Pravda je taká, že ak muž nemôže povedať nie, je to jeho problém.)

Moja žena a všetky tri dcéry však zborovo vyhlásili: "Ale áno, môže!"

Bol som na svoju rodinu veľmi hrdý. Stálo nás to veľa úsilia, ale postupne sme sa naučili, ako žiadať o pomoc a akceptovať odmietnutie.

3. KROK: AKO ŽIADAŤ ASERTÍVNYM SPÔSOBOM

Len čo zvládnete druhý krok a viete pokojne prijať aj zápornú odpoveď, ste pripravená na tretí krok. V tomto štádiu sa naučíte presadiť svoju vôľu, aby ste dosiahli, čo chcete. Požiadate partnera o pomoc a ak sa začne vyhovárať a vzdorovať, nepoviete "dobré," ako v druhom kroku. Namiesto toho sa budete tváriť, že všetko je v poriadku, ale počkáte na kladnú odpoveď.

Povedzme, že manžel je na ceste do postele a vy ho požiadate: "Išiel by si kúpiť mlieko?" On vám na to odpovie: "Som strašne unavený, chcem si ľahnúť."

Vy však nepoviete "dobré," ale budete ticho. Zostanete stáť a akceptujete, že sa bráni splniť vašu prosbu. Ak nebudete na jeho odpor reagovať odporom, je oveľa pravdepodobnejšie, že napokon povie áno.

Umenie asertívne žiadať spočíva v tom, že po vyslovení prosby budete mlčať. Keď prednesiete svoju prosbu, pripravte sa na to, že muž začne šomrať, mrmlať, vrčať, stonať, vzdychať a zazeráť. Čím väčšmi je muž na niečo sústredený v čase, keď ho partnerka o niečo požiadala, tým väčšmi šomre. Jeho šomranie však nemá nič spoločné s ochotou pomôcť; zvuky, ktoré vydáva, súvisia so sústredenosťou na niečo iné.

Žena si mužovo šomranie obvykle nesprávne vysvetľuje. Myslí si, že je prejavom nechoty splniť jej prosbu. Lenže nie je to tak. Šomranie iba signalizuje proces uvažovania nad vyslovenou prosbou. Keby neuvažoval, celkom pokojne by povedal nie.

Šomranie je teda dobré znamenie - muž sa rozhoduje medzi vašou prosbou a svojimi potrebami.

Partner prekonáva svoju vnútornú nechuť a presúva pozornosť z toho, na čo bol sústredený na vašu prosbu. Muž pri tom vydáva rozličné nezvyčajné zvuky, ako keď sa otvárajú dvere v hrdzavých pántoch. Ak tieto zvuky ignorujete, prestane ich vydávať.

Muž často šomre aj vtedy, keď sa chystá povedať áno. Väčšina žien však túto reakciu chápe nesprávne a buď prestanú žiadať o pomoc, alebo muža odmietnu.

V našom príklade je veľmi pravdepodobné, že muž bude šomrať - práve sa chystal do postele, keď ste ho požiadali, aby šiel kúpiť mlieko.

"Som ustatý," povie s podráždeným výrazom na tvári. "Chcem ísť spať."

Ak túto reakciu nesprávne pochopíte ako odmietnutie, môže sa stať, že odpoviete: "Uvarila som večeru, umyla riad, deti som uložila do postele a ty si nevedel nič lepšie, ako sa usalašiť na gauči! Nechcem od teba veľa, ale aspoň teraz by si mohol pomôcť. Som absolútne vyčerpaná, mám pocit, že všetko robím iba ja."

Nasleduje hádka. No ak si uvedomíte, že šomranie je iba šomranie a často znamená prípravu na súhlas, mali by ste reagovať mlčaním. Signalizujete tým dôveru, že muž sa pripravuje na kladnú odpoveď.

Vždy keď od muža chcete viac, musí sa najskôr poriadne vystrieť. Ak nie je v dobrej kondícii, nemôže splniť vašu prosbu. Preto musíte muža pripraviť a prejsť najskôr prvé dva kroky.

Určite viete, že ráno je človek celý stuhnutý a nevie sa vystrieť. Neskôr to už ide ľahšie. Keď muž šomre, predstavte si, že sa ráno rozcvičuje. Len čo svoju rozcvičku dokončí, bude sa cítiť výborne. Potrebuje si najskôr trochu zašomrať.

Ako naprogramovať muža, aby povedal áno

Tento proces som si prvýkrát uvedomil, keď som bol na ceste do postele a manželka ma poprosila, aby som zašiel do obchodu po mlieko. Pamätám sa, ako som nahlas šomral.

Nehádala sa, len ma počúvala a čakala, že napokon splním jej prosbu. Nakoniec som párkrát buchol dvermi, nasadol do auta a šiel do obchodu.

Potom sa stalo čosi, čo sa mužom stáva, ale o čom ženy nevedia. Keď som sa blížil k cieľu - k obchodu s mliekom - prestal som šomrať. Začal som si uvedomovať, že svoju ženu ľúbim a chcem jej pomáhať. Začal som si pripadať ako dobrý chlapec. A verte mi, ten pocit sa mi zapáčil.

V obchode som siahol po fľaši s mliekom a bol som šťastný, že som v cieľi. Dosiahnutie cieľa mužov vždy povznáša. Chytil som fľašu a obzrel sa okolo seba s hrdým výrazom, ktorý jasne hovoril: "Hej, pozrite na mňa! Kupujem mlieko pre svoju ženu. Som štedrý a veľkorysý. Som jednoducho úžasný!"

Keď som sa vrátil domov, manželka sa potešila. Objala ma a povedala: "Ďakujem ti. Som rada, že som sa nemusela prezliekať." Keby ma bola ignorovala, asi by sa mi to nepáčilo. Nabudúce by som asi šomral ešte väčšmi. Ona ma však neignorovala, ale dala mi veľa lásky.

Pozorujúc svoju reakciu, v duchu som si hovoril, akú mám úžasnú manželku. Aj keď som vzdoroval a šomral, predsa ma vie oceniť.

Keď ma onedlho znovu požiadala, aby som kúpil mlieko, šomral som menej. Keď som sa vrátil s nákupom, opäť mi dala najavo, ako si váži, čo pre ňu robím. Tretí raz som automaticky odpovedal: "Samozrejme."

O týždeň neskôr som si všimol, že máme doma málo mlieka a ponúkol som sa, že pôjdem doplniť zásoby. Manželka odvetila, že sa práve chystá ísť do obchodu. Na moje prekvapenie som bol trochu sklamaný. Chcel som ísť na nákup. Jej láska ma naprogramovala, aby som povedal áno. Ešte aj dnes, kedykoľvek ma manželka poprosí, aby som zašiel do obchodu po mlieko, nadšene súhlasím.

Túto vnútornú premenu som prežil osobne. Tým, že manželka prijala moje šomranie a ocenila pomoc, vyliečila ma zo vzdoru. Odvtedy, ako začala žiadať o pomoc asertívne, ľahšie reagujem na jej prosby.

Významná odmlka

Jedným z kľúčových prvkov asertívnej žiadosti je po vyslovení prosby zmlknúť. Umožnite partnerovi, aby prekonal svoj odpor. Netvárite sa nesúhlasne, keď začne šomrať. Ak sa odmlčíte, máte šancu, že vašu prosbu splní. Keby ste mlčanie prerušili, stratíte svoju moc.

Ženy to často robia a komentujú mužovu reakciu:

- "Zabudni na to."
- "Nechce sa mi veriť, že hovoríš nie. Robím pre teba tak veľa."
- "Nechcem od teba tak veľa."
- "Veď ti to zaberie len pätnásť minút."
- "Sklamal si ma."
- "Chceš povedať, že to pre mňa neurobíš."
- "Prečo nemôžeš?"

A tak ďalej, donekonečna. Viete, čo mám na mysli. Keď muž šomre, žena má nutkanie obhajovať svoju prosbu a nevydrží mlčanie. Usiluje sa partnera presvedčiť, že by mal urobiť, čo od neho žiada. Či to urobí alebo nie, nabadúce bude ešte väčšmi vzdorovať.

Jedným z kľúčových prvkov asertívnej žiadosti je po vyslovení prosby zmlknúť.

Ak mu chcete dať príležitosť splniť vašu prosbu, po jej vyslovení sa odmlčte. Nechajte ho šomrať a frlať. Počúvajte. Napokon sa dočkáte súhlasu. A nemyslite si, že vám to bude zazlievať. Nemôže a nebude vám to mať za zlé, ak ho nezačnete presviedčať alebo sa hádať. Aj keď odíde so šomraním, prestane s tým, ak obaja cítite, že to bola jeho slobodná voľba.

Niekedy však súhlasiť nemusí. Alebo sa pokúsi vykrútiť a začne vám klásť otázky. Buďte opatrná. Kým mlčíte, môže sa vás opýtať:

- "Prečo to neurobíš ty?"
- "Nemám čas. Urobíš to sama?"
- "Mám veľa práce. Čo robíš ty?"

Niekedy sú to len rečnícke otázky. Na tie nemusíte odpovedať. Neprehovorte, kým nie je jasné, že čaká na odpoveď. V takom prípade mu ju dajte, ale veľmi stručnú, a zopakujte svoju prosbu. Asertívna prosba v sebe obsahuje dôveru a presvedčenie, že vám pomôže, ak to bude možné.

Ak sa vás začne vypytovať alebo jednoznačne odmietne, zareagujte stručne, ale dajte mu najavo, že máte rovnako silné potreby ako on. Potom ho požiadajte ešte raz. Tu je niekoľko príkladov:

Ako muž vzdoruje partnerkinej prosbe:

Ako muž vzdoruje partnerkinej prosbe:
"Nemám čas. Nemôžeš to urobiť sama?"

Ako môže partnerka asertívne reagovať:
"Aj ja sa ponáhľam, Urobíš to, prosím ťa?"
Potom sa odmlčte.

"Nie, nechcem to urobiť."

"Veľmi by si mi pomohol. Urobil by si to pre mňa, prosím ťa?" Potom sa odmlčte.

"Mám prácu, čo robíš ty?"

"Aj ja mám prácu. Urobíš to, prosím ťa?"
Potom sa odmlčte.

"Nie, nechce sa mi."

"Ani mne sa veľmi nechce."

Urobil by si to, prosím ťa?"
Potom sa odmlčte.

Všimnite si, že v uvedených príkladoch sa žena nesnaží muža presvedčiť, ale obracia jeho vzdor proti nemu. Ak je muž unavený, nepokúšajte sa mu dokázať, že vy ste väčšmi unavená, a preto by vám mal pomôcť. Alebo ak si partner myslí, že je zaneprázdnený, nervd'ťe mu, že vy ste ešte väčšmi zaneprázdnená. Vyhýbajte sa zdôvodňovaniu svojej prosby. Pamätajte, že je to prosba, nie rozkaz.

Ak partner ešte vždy vzdoruje, vráťte sa k druhému kroku a dôstojne akceptujte odmietnutie. Teraz nie je vhodná chvíľa, aby ste mu hovorili, že vás sklamal. Ak ho nebudete do ničoho nútiť, určite si zapamätá, ako ste sa k nemu milo správali a nabudúce vám pomôže ochotnejšie.

Postupne však zistíte, že máte čoraz častejšie úspech, keď partnera o niečo požiadate. Aj keď sa dostanete k významnej odmlke v treťom kroku, nezabúdajte na predchádzajúce dva. Ešte vždy je dôležité, aby ste vedeli správne formulovať svoju prosbu a dôstojne akceptovať prípadné odmietnutie.

PREČO SÚ MUŽI TAKÍ CITLIVÍ

Možno ste si položili otázku, prečo sú muži takí citliví na spôsob, akým ich žiadate o pomoc. Nie je to preto, že sú leniví, ale preto, že muži väčšmi potrebujú cítiť, že sú akceptovaní. Akákoľvek prosba či žiadosť, aby dával viac, v mužovi vyvolá dojem, že ho partnerka neprijíma takého, aký je.

Žena potrebuje mať pocit, že ju partner vypočuje a pochopí, keď hovorí o svojich pocitoch a muž je zase citlivý na to, aby bol prijímaný taký, aký je. Akýkoľvek pokus zmeniť ho v mužovi vyvolá pocit, že nie je dost' dobrý a preto ho treba zmeniť.

Na Marse platí zásada: "Čo nie je pokazené, neopravuj." Keď muž zistí, že žena od neho žiada viac a pokúša sa ho zmeniť, domnieva sa, že partnerka je s ním nespokojná a - celkom pochopiteľne - má dojem, že ho neľúbi takého, aký je.

Ak zvládnete umenie žiadať o pomoc, vaše vzťahy sa postupne obohatia. Keď dokážete prijímať viac lásky a podpory, ktoré potrebujete, aj váš partner bude šťastný. Muži sú totiž najšťastnejší, keď cítia, že úspešne uspokojili ľudí, ktorých majú radi. Ak sa naučíte správne žiadať o pomoc, nielenže pomôžete svojmu partnerovi, aby sa cítil milovaný, ale dostanete aj lásku, ktorú potrebujete, a ktorú si zaslúžite.

V záverečnej kapitole budeme skúmať tajomstvo udržiavania čara lásky.

kapitola 13

AKO UDRŽIAVAŤ ČARO LÁSKY

K paradoxom ľúbostných vzťahov patrí, že vo chvíli, keď všetko ide dobre a my sa cítime byť milovaní, zrazu zisťujeme, že sa od partnera citovo vzd'ľujeme alebo reagujeme, akoby sme ho prestali ľubiť. Možno sa spoznáte v niektorom z uvedených príkladov:

1. Ľúbite svojho partnera, no zrazu sa ráno zobudíte a cítite k nemu odpor, nepríjemné podráždenie.
2. Ľúbite svojho partnera, akceptujete ho takého, aký je, ale zrazu od neho začnete žiadať priveľa alebo cítite nespokojnosť.
3. Neviete si predstaviť, že by ste prestali ľubiť svojho partnera, z ničoho nič sa však pohádate a začnete uvažovať o rozvode.
4. Váš partner pre vás niečo urobí, ale vy myslíte len na to, že vás niekedy v minulosti ignoroval.
5. Partner vás priťahuje, no zrazu v jeho prítomnosti nič necítite.
6. Ste s partnerom šťastní, odrazu sa vás však zmocní pocit neistoty alebo neschopnosti dosiahnuť, po čom túžite.

7. Máte absolútnu istotu, že vás partner ľúbi, ale zrazu pocítite zúfalstvo a potrebujete, aby vás o tom ubezpečil.

8. Štedro rozdávate lásku, no zrazu začnete odsudzovať, kritizovať, hnevať sa alebo manipulovať partnerom.

9. Partner vás priťahuje, ale keď sa vám oddá, zrazu stráca svoju príťažlivosť alebo vás väčšmi priťahujú iné osoby.

10. Chcete sa s partnerom milovať, ale keď prejaví záujem on, prejde vás chuť.

11. Ste spokojný so svojim životom, no zrazu vás premôže pocit menejcennosti, opustenosti a neschopnosti.

12. Prežili ste pekný deň a tešíte sa na partnera, no keď sa stretnete, povie niečo, čo vo vás vyvolá sklamanie, depresiú, odpor, únavu alebo citové odcudzenie.

Možno ste aj u partnera zbadali podobné zmeny. Prečítajte si uvedené príklady ešte raz a porozmýšľajte o tom, že váš partner môže zrazu stratiť svoju schopnosť dať vám lásku, ktorú si zaslúžite. Pravdepodobne ste takéto náhle zmeny už prežili. Často sa stáva, že dvaja ľudia, ktorí sa šialene ľúbia, pocítia k sebe odrazu nenávisť alebo sa pohádajú.

Tieto náhle zmeny sú ťažko pochopiteľné, ale časté. Keby sme nevedeli, prečo k nim dochádza, asi by sa nám zdalo, že strácame rozum alebo by sme nesprávne usúdili, že to je koniec našej lásky. Našťastie však existuje vysvetlenie.

Láska spôsobuje, že sa v nás vynárajú nevyriešené citové problémy. Jeden deň máme pocit, že nás partner ľúbi a na druhý deň zrazu jeho lásku spochybňujeme. Bolestné spomienky na odmietnutie sa vynárajú práve vtedy, keď dôverčivo prijímame partnerovu lásku.

Keď sme milovaní, alebo dostatočne milujeme sami seba, potlačené pocity vyjdú na povrch a dočasne zatienia partnerovu lásku. Tieto pocity sa vynárajú preto, aby sa konečne uvoľnili, aby sme sa z nich vyliečili. Odrazu začneme byť podráždení, bránime sa, kritizujeme, pocítujeme odpor, sme panovační, necitliví alebo nahnevaní.

Pocity, ktoré sme nemohli vyjadriť v minulosti, nám zrazu zaplavia myseľ vo chvíli, keď sa cítime bezpečne. Láska uvoľní potláčané pocity a tie postupne vychádzajú na povrch a ovplyvnia na čas aj naše vzťahy.

Akoby čakali, kým budete mať istotu, že vás partner ľúbi - vtedy sa vynoria, aby ste sa s nimi vysporiadali. Všetci nosíme bremeno nevyriešených citových problémov, nezahojené rany z minulostí, ktoré v nás driemu, kým príde láska. Vtedy sa cítime bezpečne a naše zranené city vyjdú na povrch.

Ak si s nimi vieme poradiť, cítime sa oveľa lepšie a dokážeme obnoviť svoju ľúbostnú i tvorivú energiu. No ak sa začneme s partnerom hádať a obviňovať ho namiesto toho, aby sme zahojili staré rany, vyvoláme iba nespokojnosť a bolestné pocity opäť potlačíme.

Ako potláčané pocity vychádzajú na povrch

Potláčané pocity nevyjdú na povrch a nepredstavujú sa: "Ahoj, ja som tvoj nevyriešený citový problém z minulosti." Problém je v tom, že sa premietnu do súčasnosti. Ak ste v detstve mali pocit odmietnutia, budete mať pocit, že vás odmieta aj partner. Odrazu vás bolí aj to, čo by za normálnych okolností vôbec nebolo dôležité.

Roky potláčame svoje bolestné pocity. Potom sa jedného dňa zaľúbime a láska nám vytvorí bezpečné podmienky, aby sme si svoje dlho potláčané pocity opäť uvedomili. Láska spôsobí, že sa väčšmi otvoríme a začneme vnímať svoju bolesť.

Prečo sa dvojice hádajú aj v dobrých časoch

Pocity z minulosti sa zrazu vynoria nielen vtedy, keď sa zaľúbime, ale zjavujú sa aj vo chvíľach, keď sme šťastní a spokojní. V týchto dobrých časoch sa dvojice niekedy celkom nepochopiteľne hádajú, hoci by mali byť šťastné.

Dvojice sa zvyknú pohádať, keď sa presťahujú do nového bytu, keď sa zúčastnia na oslave promócie, náboženskej slávnosti či na svadbe. Hádku môže vyvolať dar, dovolenka, dokončenie dôležitej práce, oslava Vianoc, rozhodnutie skončiť s nejakým zlozvykom,

kúpa nového auta, pozitívna zmena v zamestnaní, výhra v lotérii, lepší zárobok, rozhodnutie minúť viac peňazí, alebo aj fantastické milovanie.

Pri týchto zvláštnych príležitostiach - pred, počas alebo vzápätí po nich - môže jeden z partnerov (alebo obaja) prežívať náhle zmeny nálady a nevysvetliteľne reagovať. Možno by stálo za to, keby ste si ešte raz prečítali uvedený zoznam príležitostí a pokúsili sa spomenúť, ako na ne reagovali vaši rodičia a ako ste ich prežívali vy.

PRINCÍP 90/10

Keď si uvedomíme, ako sa pravidelne vynárajú naše pocity z minulosti, pochopíme, prečo nás partner môže tak ľahko zraniť. Keď sme rozrušení, približne 90 percent rozrušenia súvisí s našou minulosťou a nemá nič spoločné s momentálnym podnetom. Iba 10 percent súvisí s prítomnosťou.

Pre ilustráciu uvediem príklad. Keď nás partner kritizuje, možno sa nás to trochu dotkne. No keďže sme dospelí, chápeme, že to tak nemyslel, alebo si povieme, že mal zlý deň. Takto sa bránime, aby nám jeho kritika neublížila. Neberieme ju osobne.

Lenže niekedy kritika skutočne zabolí. Vtedy totiž vychádzajú na povrch naše zranené city z minulosti. Preto sme zraniteľnejší a citlivejší na partnerovu kritiku. Zraňuje nás, lebo ako deti sme boli podrobovaní prísnej kritike. Partnerova kritika bolí, lebo obnovuje staré rany.

Ako deti sme nechápali, že sme nevinní a rodičovská kritika nie je náš problém. V detstve vnímame kritiku, odmietanie a obviňovanie veľmi osobne.

Keď tieto pocity z minulosti vychádzajú na povrch, ľahko sa stane, že partnerove poznámky vnímame ako kritiku, odmietanie a obviňovanie. V takej chvíli je akákoľvek diskusia takmer nemožná, lebo čokoľvek povieme, vyvolá len nedorozumenie. Keď sa nám zdá, že nás partner kritizuje, 10 percent našej reakcie súvisí s tým, čo cítime momentálne a 90 percent súvisí s našou minulosťou.

Predstavte si, že do vás niekto zľahka strčí laktom. Necítite pri tom veľkú bolesť. Teraz si však predstavte, že máte otvorenú ranu a ktosi sa v nej začne vŕtať. To bolí podstatne viac. Podobne je to aj našimi pocitmi - ak práve vychádzajú na povrch staré nevyriešené problémy, akýkoľvek náraz, aj ten najmiernejší, nás zabolí.

Na začiatku vzťahu nie sme takí citliví, lebo staré pocity vychádzajú na povrch až po čase. No keď sa vynoria, reagujeme na partnerov inakšie. Vo väčšine vzťahov 90 percent toho, čo nás rozruší, by nám nepôsobilo bolesť, keby sa v tom čase nevynárali staré citové problémy.

Ako môžeme jeden druhého podporiť

Keď sa mužovi vynoria minulé pocity, zvyčajne zamieri do jaskyne. V tom čase býva prehnane citlivý a potrebuje, aby ho partnerka akceptovala. U ženy sa to prejavuje prudkým poklesom sebaúcty. Ponára sa do studne svojich pocitov a od partnera potrebuje nežnú starostlivosť.

Toto poznanie vám pomôže kontrolovať pocity, keď sa vynoria na povrch. Ak sa hneváte na partnera, napíšte svoje pocity skôr, než sa dostanete do konfliktu. Počas písania intímneho listu sa negatívne pocity uvoľnia a staré rany sa zahoja. Intímny list vám pomôže nájsť rovnováhu, aby ste na partnera reagovali s väčšou dôverou, pochopením a vedeli mu odpustiť. Ak partner reaguje príliš búrlivo, spomeňte si na princíp 90/10. Uvedomte si, že naňho vplýva minulosť, a prejavte mu viac pochopenia a podpory.

Keď sa zdá, že partnerove pocity z minulosti vychádzajú na povrch, nikdy mu nehovorte, že preháňa. Tým by ste ho ešte väčšmi zranili. Keby ste niekomu položili prst do otvorenej rany, tiež by ste netvrdili, že reaguje prehnane.

Keď si uvedomíme, ako sa staré pocity vracajú, lepšie pochopíme niektoré reakcie našich partnerov. Je to súčasť ich procesu hojenia. Dajte im čas, aby sa trochu upokojili a našli stratenú rovnováhu. Ak je pre vás ťažké vypočuť ich, keď hovoria o svojich pocitoch, poproste ich, aby napísali ľúbostný list skôr, než sa porozprávate o príčinách, ktoré viedli k neadekvátnej reakcii.

Listy môžu liečiť

Ak pochopíte, ako minulosť ovplyvňuje vaše reakcie v prítomnosti, skôr sa vám zahoja staré rany. Ak vás partner nejakým spôsobom rozrušil, napíšte mu list a pri písaní sa pokúste zistiť súvislosť s vašou minulosťou. Možno sa vám vynoria spomienky na detstvo a odrazu prídete na to, že sa v skutočnosti hneváte na matku alebo otca. V takom prípade neprerušujte písanie, ale list adresujte rodičom. Potom napíšte aj odpoveď a dajte ju prečítať partnerovi.

Váš list sa mu bude páčiť. Je to dobrý pocit, keď partner prevezme zodpovednosť za 90 percent svojej bolesti, ktorá má korene v minulosti. Ak nepochopíme vlastnú minulosť, máme sklon obviňovať partnerov, alebo v nich aspoň vyvolávať pocity viny.

Ak chcete dosiahnuť, aby váš partner citlivejšie reagoval na vaše pocity, musíte mu umožniť, aby spoznal bolestné pocity prameniace vo vašej minulosti. Len vtedy zistí, kde ste najzraniteľnejší. Intímne listy sú na tento účel najvhodnejšie.

PRÍČINY ROZRUŠENIA HĽADAJTE V MINULOSTI

Keď si zvyknete písať intímne listy a skúmať svoje pocity, prídete na to, že príčina vášho momentálneho rozrušenia je inde, než ste si spočiatku mysleli. Ak tieto hlboko ukryvané pocity znovu prežijete, negatívny náboj sa spravidla stratí. Negatívne pocity nás zaplavia zrazu, ale my ich môžeme takisto odrazu uvoľniť.

Pozrime sa na pár príkladov:

1. Jedného rána sa Jim zobudil s pocitom podráždenosti voči partnerke. Rozčuľovalo ho všetko, čo urobila. Pri písaní intímneho listu však zistil, že v skutočnosti sa hneval na svoju panovačnú matku. Tieto pocity sa zrazu začali vynárať a tak napísal krátky list matke. Predstavoval si, že sa vrátil do minulosti. Keď list dokončil, odrazu si uvedomil, že ho partnerka už nerozčuľuje.

2. Lisa bola niekoľko mesiacov zaľúbená, keď odrazu začala na partnerovi hľadať chyby. Pri písaní intímneho listu zistila, že má strach. Bála sa, že pre partnera nie je dosť dobrá, že o ňu stráca záujem. Keď si svoj strach uvedomila, láska k partnerovi sa opäť vrátila.

3. Bill a Jean spolu strávili romantický večer, ale na druhý deň sa strašne pohádali. Začalo sa to tým, že sa Jean trochu hnevala, lebo Bill zabudol niečo urobiť. Bill neprejavil pochopenie, ako to mal vo zvyku, ale zrazu začal uvažovať o rozvode.

Neskôr, pri písaní intímneho listu si však uvedomil, že má strach, aby ho partnerka neopustila. Spomenul si, ako mu bolo, keď sa hádali jeho rodičia. Napísal list rodičom a zrazu sa mu vrátila láska k Jean.

4. Susanin manžel Tom v zamestnaní práve dokončoval dôležitú prácu. Keď prišiel večer domov, Susan sa hnevala. Čiastočne síce chápala, že manžel prežíva stres, ale napriek tomu sa hnevala. Pri písaní intímneho listu zistila, že sa v skutočnosti hnevá na svojho otca, ktorý ju kedysi opustil a nechal ju v starostlivosti tyranskej matky. Ako dieťa sa cítila bezmocná a opustená. Teraz tieto pocity vychádzali na povrch, aby sa ich mohla konečne zbaviť. Keď Susan napísala list otcovi, prestala sa hnevať na Toma.

5. Phil veľmi priťahoval Rachel, ale iba do chvíle, kým jej nevyznanl lásku a nepožiadal o ruku. Na druhý deň sa jej nálada zrazu zmenila. Začali ju trápiť pochybnosti a vášeň sa celkom stratila. Pri písaní intímneho listu však zistila, že sa hnevá na otca, ktorý svojou pasivitou ubližoval matke. Keď napísala otcovi list, negatívne pocity sa uvoľnili a Phil ju priťahoval ako predtým.

Pocity a spomienky z minulosti sa spočiatku nemusia vynoriť zakaždým, keď píšete intímny list. No ak sa vám podarí otvoriť srdce a ponoriť sa hlbšie do vlastných pocitov, zistíte, že vaše momentálne rozrušenie pramení aj z vašej minulosti.

ONESKORENÁ REAKCIA

Láska môže prebudiť spomienky na nevyriešené problémy z minulosti; rovnaký účinok má aj splnenie určitého želania. Pamätám sa presne, kedy som to zistil. Pred mnohými rokmi som sa

chcel milovať s partnerkou, ale ona nemala chuť. Rozumom som to prijal. Na druhý deň som všeličo naznačoval, ona však stále nemala náladu na milovanie. Takto to išlo každý deň.

Po dvoch týždňoch som začal pociťovať odpor. No v tom období svojho života som ešte nevedel, ako hovoriť o pocitoch. Namiesto toho, aby som jej povedal o svojich pocitoch a frustrácii, tváril som sa, že je všetko v najlepšom poriadku. Potláčal som negatívne pocity a pokúšal som sa správať láskyplne. Za tie dva týždne môj odpor iba narastal.

Robil som všetko možné, len aby bola šťastná a spokojná, ale v duchu som k nej cítil odpor, lebo ma odmietala. Po dvoch týždňoch trápenia som jej kúpil krásnu nočnú košeľu. Keď som ju priniesol domov, partnerka otvorila škatuľu a videl som, že je príjemne prekvapená. Poprosil som ju, aby si košeľu vyskúšala. Ona však odvetila, že nemá chuť.

V tej chvíli som sa vzdal. Už som nemyslel na sex. Zahĺbil som sa do práce a prestal som túžiť po milovaní. V duchu som predstieral, že sa nič nedeje a potláčal som odpor. O ďalšie dva týždne som prišiel domov z práce, na stole bola pripravená večera so sviečkami a partnerka mala oblečenú novú nočnú košeľu. Pri tlmenom svetle hrala hudba, ktorá dotvárala atmosféru.

Viete si predstaviť, ako som zareagoval. Zrazu som pocítil nával hlbokého odporu. V duchu som si vravel: "Tak, a teraz sa budeš trápiť ty." Odpor, ktorý som štyri týždne potláčal, odrazu vyšiel na povrch. Keď sme sa potom rozprávali, zistil som, že jej ochota splniť moje želanie vlastne uvoľnila staré pocity odporu.

Keď partnerské dvojice odrazu pocítia odpor

Všimol som si, že tento jav sa opakuje aj v iných situáciách. Stretol som sa s ním aj vo svojej poradenskej praxi. Vždy, keď jeden z partnerov konečne prejavil ochotu k lepšiemu, ten druhý to nevedel oceniť a zrazu strácal záujem.

Napríklad Bill, len čo splnil, čo od neho Mary žiadala, zareagovala odmietavo: "Už je neskoro," alebo "No a čo."

V poradni som sa často stretával s manželskými dvojicami, ktoré spolu žili už vyše dvadsať rokov. Deti vyrástli a odišli z domu. Zrazu žena požiada o rozvod. Muž sa preberie z letargie, uvedomí si, že sa chce zmeniť a vyhladá pomoc odborníka. Len čo sa začne meniť k lepšiemu a prejavovať žene lásku, po ktorej dvadsať rokov túžila, stretne sa s jej chladným odporom.

Akoby žena chcela, aby trpel tak, ako ona v posledných dvadsiatich rokoch. Našťastie to tak nie je. Keď sa partneri porozprávajú o svojich pocitoch a muž s pochopením vypočuje ženu, ktorú dlho zanedbával, aj partnerka začne citlivejšie reagovať na pozitívne zmeny. Samozrejme, že toto platí aj naopak: muž chce odísť, žena je ochotná sa zmeniť, ale on vzdoruje.

Kríza zo splneného očakávania

Príkladom oneskorenej reakcie v spoločenskom živote je takzvaná kríza zo splneného očakávania. Došlo k nej v šesťdesiatych rokoch počas vlády prezidenta Johnsona. Po prvý raz dostali menšiny viac občianskych práv, než kedykoľvek predtým. Výsledkom boli výbuchy hnevu, nepokoje a násilie. Potláčané pocity súvisiace s rasizmom sa odrazu nehatane uvoľnili. Ďalší príklad sa tiež týka menšín. Keď cítili väčšiu podporu zo strany vlády, naraz vyšli na povrch všetky pocity hnevu a odporu. Začali sa vynárať nevyriešené problémy z minulosti. K podobnej reakcii dochádza dnes v krajinách, ktoré sa konečne oslobodili spod totalitnej nadvlády.

PREČO AJ ZDRAVÍ ĽUDIA POTREBUJÚ POMOC

Čím je intimita spolužitia väčšia, tým je láska silnejšia. Výsledkom môže byť, že sa odrazu začnú vynárať potláčané pocity - napríklad hanba a strach. My si s nimi zvyčajne nevieme poradiť a dostávame sa do slepej uličky.

Aby sme sa zbavili týchto pocitov, potrebujeme o nich hovoriť, ale často máme strach, alebo sa hanbíme odkryť, čo v skutočnosti cítime. Zdanlivo bezdôvodne prepadáme depresii,

úzkosti a nude, cítíme odpor alebo veľkú únavu. Toto všetko signalizuje, že naše pocity vychádzajú na povrch, ale my ich blokujeme.

Človek vtedy celkom inštinktívne zatúži ujsť od lásky, alebo sa väčšmi oddá zlozvykom. Toto obdobie však treba využiť na spracovanie pocitov, nie na únik. Ak zistíte, že vaše hlboko ukryvané a dlho potláčané pocity vychádzajú na povrch, bolo by prospešné, keby ste vyhľadali pomoc psychológa.

Keď hlboko ukryvané pocity začnú vychádzať na povrch, máme totiž sklon prenášať ich na partnera. Ak sme nemali istotu, že sa môžeme zdôveriť rodičom, alebo bývalému partnerovi, zrazu nevieme hovoriť o pocitoch ani v prítomnosti terajšieho partnera. Bez ohľadu na jeho pomoc a podporu sa necítíme bezpečne. To samozrejme vedie k zablokovaniu pocitov.

Je to paradox: váš najhlbšie skrývaný strach vyjde na povrch, lebo sa s partnerom cítite bezpečne. No potom sa zľaknete a nedokážete o svojich pocitoch hovoriť. Strach na vás pôsobí priam ochromujúce. Keď sa to stane, pocity, ktoré sa začali vynárať, sú naraz blokové.

A práve v takýchto prípadoch vám najlepšie pomôže psychológ. Keď hovoríte s niekým, na koho neprenášate svoj strach, môžete spracovať pocity, ktoré sa začali vynárať z minulosti. Keby ste sa o to pokúsili len s partnerom, pravdepodobne by ste nič necítili.

Toto je dôvod, prečo aj ľudia, ktorí majú dobré partnerské vzťahy, niekedy potrebujú pomoc odborníka. Oslobodzujúci účinok má aj účasť na psychoterapeutických skupinových sedeniach. Prítomnosť ľudí, ktorých nepoznáte intímne, ale ktorí vám chcú pomôcť, umožňuje dať voľný priebeh zraneným citom.

Ak svoje nevyriešené citové problémy prenášate na partnera, nemôže vám pomôcť. Môže vás len povzbudiť, aby ste vyhľadali pomoc. Keď pochopíme, ako naša minulosť ovplyvňuje vzťahy v prítomnosti, oslobodíme sa a vieme prijímať príliv a odliv lásky. Začneme veriť v liečivú moc lásky. Ak chceme udržať čaro našej lásky stále živé, musíme sa vedieť pružne prispôbiť meniacim sa ročným obdobiam v láske.

ROČNÉ OBDOBIA V LÁSKE

Vzťah muža a ženy je ako záhrada. Ak chceme zbierať plody, musíme ju pravidelne polievať. Potrebuje osobitnú starostlivosť vzhľadom na štyri ročné obdobia a rozmary počasia. Každý rok musíme zasiať nové semená a svedomito vytrhávať burinu. Ak chceme, aby nám láska vydržala, musíme poznať jej ročné obdobia a vedieť, čo v každom ročnom období potrebuje.

Jar lásky

Prvé dotyky lásky sú ako jar. Máme pocit, že nás šťastie nikdy neopustí. Nevieme si predstaviť, že by sme svojho partnera prestali ľubiť. Je to čas nevinnosti. Zdá sa nám, že láska je večná. Prežívame čarovné obdobie, keď všetko perfektne funguje. Máme najlepšieho partnera. Vznášame sa spolu v dokonalej harmónii a radostne ďakujeme osudu, že nám dožičil toľké šťastie.

Leto lásky

V letnom období našej lásky zistíme, že náš partner nie je taký dokonalý, ako sme si spočiatku mysleli a uvedomíme si, že sa musíme postarať, aby náš vzťah fungoval. Partner či partnerka totiž pochádza z inej planéty a navyše je to človek s chybami a určitými nedostatkami.

Objaví sa frustrácia a sklamanie. Treba vytrhať burinu a rastliny pod nemilosrdným slnkom vyžadujú viac vody. Už nie je také ľahké lásku dávať a dostávať to, čo potrebujeme. Zisťujeme, že nie sme vždy šťastní a dokonca nie vždy cítíme k partnerovi lásku. Naša predstava o láske bola iná.

Mnohé dvojice v tomto období strácajú ilúzie. Nemajú chuť pracovať na svojom vzťahu. Nerealisticky očakávajú, že jar ich lásky potrvá večne. Obviňujú partnerov a vzdávajú sa. Neuvedomujú si, že láska nie je vždy ľahká, ale niekedy vyžaduje tvrdú prácu pod horúcim

slnkom. V letnom období lásky musíme dbať na potreby partnera, ale musíme sa naučiť žiadať lásku, ktorú potrebujeme. To však nepríde samo od seba.

Jeseň lásky

Ak sme sa v lete o záhradu dobre starali, môžeme začať zbierať plody svojej práce. Prišla jeseň. Krásne obdobie - bohaté a uspokojujúce. Prežívame zrelú lásku, prijímame partnera takého, aký je, chápeme jeho i svoje nedostatky. Je to čas vďakyvzdania. Po namáhavom lete si môžeme oddýchnuť a užívať, čo sme spoločnými silami vytvorili.

Zima lásky

Počasie je však premenlivé a prichádza zima. V chladných mesiacoch sa celá príroda uzatvára do seba. Je to čas na oddych, rozmyšľanie a regeneráciu síl. V tomto období znovu prežívame bolestné pocity z minulosti. Uvoľní sa ventil a nepríjemné pocity vychádzajú na povrch. Je to čas, keď lásku nehľadáme u partnera, ale sami v sebe. Čas hojenia starých rán. V tomto období muži prezimujú v jaskyni a ženy sa ponoria až na dno studne.

Po tmavej zime, počas ktorej sme sa venovali sebe, však nevyhnutne príde ďalšia jar. Zahrnú nás nádejou, láskou a bohatstvom rôznych možností. V zime sme zahojili a vyliečili staré rany, aby sme na jar mohli otvoriť svoje srdcia a znova prežívať lásku.

ÚSPEŠNÉ VZŤAHY

Ak ste pozorne prečítali túto príručku, ktorá vám mala pomôcť zlepšiť partnerskú komunikáciu a vzťahy, máte šancu na úspech. Rozhodne máte nádej, že zvládnete všetky štyri ročné obdobia lásky.

Mal som príležitosť pozorovať, ako rôzne dvojice zmenili svoj vzťah, niekedy doslovne cez noc. V sobotu prišli na môj víkendový seminár a v nedeľu večer sa už zase ľúbili. Ak si zapamätáte, že muži sú z Marsu a ženy z Venuše, a využijete v praxi poznatky, ktoré ste získali pri čítaní tejto knihy, aj vy prežijete takýto úspech.

Chcem vám však pripomenúť, že láska má svoje ročné obdobia. Na jar ide všetko ľahko, ale v lete treba ťažko pracovať. Na jeseň budete mať pocit štedrosti a naplnenia, no v zime zakúsíte veľkú prázdnotu. Môže sa vám stať, že rýchlo zabudnete na poznatky, vďaka ktorým ste prekonalí leto. Láska, ktorú cítite na jeseň, sa v zime odrazu stratí.

V lete lásky, keď sa všetko skomplikuje a vy nedostávate potrebný diel lásky, možno zrazu zabudnete na všetko, čo ste sa dozvedeli z tejto knihy. Stačí jediný okamih a všetko je preč. Možno začnete obviňovať partnera a zabudnete, ako uspokojovať jeho potreby.

V zimnej pustatine sa vás môže zmocniť beznádej. Začnete obviňovať seba a zabudnete, ako sa máte o seba starať. Možno zapochybujete o sebe a o partnerovi. Premôže vás cynizmus a vy sa budete chcieť vzdať. Toto všetko je však súčasťou pravidelného cyklu. Pred svitaním je vždy najväčšia tma.

Ak chceme mať úspešné vzťahy, musíme akceptovať a chápať rôzne obdobia lásky. Niekedy láska plynie sama, automaticky; inokedy musíme vynaložiť určité úsilie. Raz máme srdce preplnené láskou, raz cítime len prázdnotu. Nesmieme od partnerov očakávať, že nás budú iba ľubiť. Musíme sami seba obdarovať pochopením a neočakávať, že si zapamätáme všetko, čo sme sa dozvedeli o umení láskyplnej komunikácie.

Učiť sa neznamená len počúvať a aplikovať získané poznatky, ale znamená aj zabúdať a znovu si spomenúť. V tejto knihe ste sa dočítali o veciach, ktoré vám vaši rodičia povedať nemohli, lebo o nich nevedeli. Vy už síce viete, ale prosím vás, buďte realisti. Dovoľte si robiť chyby. Mnohé z toho, čo ste sa naučili, totiž na čas zabudnete.

Podľa pedagogickej teórie, ak sa chceme niečo naučiť, musíme to aspoň dvestokrát počuť. Nemôžeme preto od seba očakávať (ani od partnerov), že si zapamätáme všetky nové poznatky z tejto knihy. Musíme byť trpezliví a tešiť sa z každého krôčiku. Ak chcete nové myšlienky využívať v živote, potrebujete na to veľa času.

Nestačí len opakovať si to, čo sme sa naučili, ale musíme sa aj odnaučiť to, čo sme si osvojili v minulosti. Nie sme nevinné deti, ktoré sa učia, ako vytvárať úspešné vzťahy. Sme poznačení

rodičovskou výchovou, kultúrou, v ktorej sme vyrástli, ale aj vlastnými bolestnými zážitkami. Využitie poznatkov o partnerských vzťahoch je čosi nové. Vy ste v tejto oblasti priekopníkom. Pohybujete sa na neznámej pôde. Určite občas zabľúдите. Aj váš partner stratí cestu. Vtedy môžete túto knihu použiť ako mapu, ktorá vás zavedie na dosiaľ nepoznané miesta.

Nabudúce, keď vás príslušník opačného pohlavia vyvedie z miery, spomeňte si, že muži sú z Marsu a ženy z Venuše. A keby ste si z tejto knihy neodniesli nič, zapamätajte si aspoň to, že medzi mužmi a ženami sú rozdiely. Ak prestanete jeden druhého odsudzovať a obviňovať, ak budete vytrvalo žiadať o pomoc, možno sa vám podarí vybudovať vzťah, aký chcete, potrebujete a najmä aký si zaslúžite.

Máte sa na čo tešiť. Želám vám veľa lásky a svetla. Ďakujem vám, že ste mi dovolili zasiahnuť do vášho života.

OBSAH

kapitola 1	13	
MUŽI SÚ Z MARSU, ŽENY Z VENUŠE	13	
kapitola 2	18	
PÁN OPRAVÁR A VÝBOR NA ZDOKONALENIE DOMÁCEHO PROSTREDIA	18	
kapitola 3	30	
MUŽI ODCHÁDZAJÚ DO JASKYNE A ŽENY ROZPRÁVAJÚ	30	
kapitola 4	41	
AKO MOTIVOVAŤ OPAČNÉ POHLAVIE	41	
kapitola 5	55	
HOVORÍME RÔZNYMI JAZYKMI	55	
kapitola 6	82	
MUŽI SÚ AKO Z GUMY	82	
kapitola 7	98	
ŽENY SÚ AKO VLNY	98	
kapitola 8	114	
OBJAVOVANIE ROZDIELNYCH CITOVÝCH POTRIEB	114	
kapitola 9	130	
AKO SA VYHNÚŤ HÁDKAM	130	
kapitola 10	156	
AKO "ZABODOVAŤ" U OPAČNÉHO POHLAVIA	156	
kapitola 11	179	
AKO HOVORIŤ O NEPRÍJEMNÝCH POCITOCH	179	
kapitola 12	210	
AKO ZÍSKAŤ PODPORU PARTNERA	210	
kapitola 13	234	
AKO UDRŽIAVAŤ ČARO LÁSKY	234	

Po mimoriadne úspešnej knihe

MUŽI SÚ Z MARSU, ŽENY Z VENUŠE

Vám vydavateľstvo IKAR

ponúka ďalší bestseller tohto autora:

MARS A VENUŠA V SPÁLNI

Aj pri najlepších úmysloch láska postupne odumiera. Do kedysi ideálneho vzťahu sa vkrádajú problémy. Medzi partnermi narastá nezáujem, zlyháva komunikácia, stúpa nedôvera.

Dochádza k odmietaniu a strate vzájomnej príťažlivosti. Čaro lásky je preč. A my sa pýtame: Ako k tomu vlastne dochádza? A prečo? Prečo sa to stalo práve nám?

Veľmi málo ľudí má to šťastie, že láska rastie s nimi. A predsa je to možné, ak muži a ženy dokážu akceptovať vzájomné rozdiely a snažia sa urobiť všetko pre to, aby bol jeho partner šťastný a spokojný. Týka sa to aj veľmi citlivej oblasti sexu, kde práve v dlhotrvajúcom zväzku dochádza k nespokojnosti partnerov.

Ako si teda udržať kvalitný sexuálny život? Dr. Gray nám neponúka návod na nijakú "sexuálnu gymnastiku", skôr sa usiluje vysvetliť, ako môžu partneri vytvárať priaznivú atmosféru pre lepší sexuálny život v manželstve.

JOHN GRAY, PH. D.

MUŽI

sú z MARSU,

ŽENY

z Venuše

Z anglického originálu Men are from Mars,

Women are from Venus

(HarperCollins Publishers Inc., New York 1992)

preložila Alena Redlingerová.

Redigovala Eva Birčáková.

Obálku navrhol Jan Meisner.

Výtvarná redaktorka Viera Fabianová.

Technická redaktorka Elena Benkova.

Vydalo vydavateľstvo Ikar, a. s., Bratislava roku 1996

ako svoju 261. publikáciu.

Vytlačili Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica.

TS 13

ISBN 80-7118-265-6

Láska je vždy zázrak. Zaľúbeným sa zdá, že ich láska bude trvať večne. Sú presvedčení, že sú jeden druhému súdení a budú žiť šťastne až do smrti. Mnohé dvojice sa však neskôr bolestne rozchádzajú. Naozaj sa ich láska stratila, alebo je problém v niečom inom?

Autor vtipnej a adresnej knižky Muži sú z Marsu, ženy z Venuše vidí príčiny partnerských problémov v nesprávnom chápaní rozdielov medzi mužmi a ženami. Muži a ženy sú odlišní vo všetkých oblastiach života. Inak komunikujú, inak rozmýšľajú, cítia, vnímajú, reagujú či milujú. Akoby pochádzali z rôznych planét a hovorili iným jazykom.

Len na základe pochopenia a rešpektovania základných rozdielov medzi pohlaviami možno dosiahnuť hlboký a láskyplný vzťah.

JOHN GRAY, PH. D. je psychológ a poradca pre partnerské vzťahy. Na základe dlhoročných skúseností 20 seminárov a práce s jednotlivými párami ukazuje partnerom nový smer a životnú orientáciu. Jeho kniha Muži sú z Marsu, ženy z Venuše sa držala vyše roka na rebríčku amerických bestsellerov. Popularitu si získal aj ďalšími príručkami Mars a Venuša v spálni a Čo vám matka nemohla povedať a otec to nevedel.