

Proč je dobré změnit vaše naprogramování? Jaké výhody vám může přinést to, že se změníte a začnete partnerku chápat

Potkáte ženu, která se vám opravdu líbí. Zdá se vám jiná než všechny, které jste doposud potkal. Jste odhodlaný dát to s ní dohromady! Pravidelně jí voláte, berete ji na různá místa, děláte věci, kterými dáváte najevo, že vám na ní záleží. Děláte cokoli, abyste jí vyhověl. A přestože jste pyšný na to, že pro ni děláte maximum, obviňuje vás, že jste nekomunikativní, že se snažíte ji omezovat, že se chováte, jako by vám na ní nezáleželo. Kladete si otázky, jak je to možné, co děláte špatně, co vlastně ženy chtějí, zda musíte všechno dělat podle nich, zda to vůbec může fungovat.

Máte rád, nebo chcete mít rád ženy? Pokud ano, začněte s nimi lépe vycházet! Se správnými prostředky a porozuměním toho, odkud se vzaly naše návyky, to vůbec není těžké. Pokud neporozumíte našemu jednání, potrvá vám dlouho, než dosáhnete svého. A my chceme, ať toho dosáhnete! Pomohu vám s pochopením našich výstředností a odlišností. Upřímně věřím, že budete-li znát jejich původ, vaše reakce nebude tak strnulá.

Většina z vás reaguje na problémy se ženami tak, že je ignoruje, což nás často namíchne ještě víc. Bohužel ale nejste na jednání s komplikovanými bytostmi naprogramováni. Raději NEDĚLÁTE věci tak, jak bychom chtěly? Dobře, tak nemusíte! Tato kniha vás naučí vytvořit si vlastní způsob, který funguje. Některé záležitosti, o kterých se zmíním, pro vás nebudou nové, ale buďte trpěliví. Pokusím se dát některým ohraným tématům novou štávu. Abyste se dostali i přes některá náročnější témata, nechte se motivovat vyhlídkami na mnohem lepší a častější sex. NYNÍ DÁVEJTE POZOR – SMÁT SE BUDETE POZDĚJI!

Tato kapitola vysvětluje, proč budete pro lepší vycházení se ženami dost možná potřebovat být lépe vybaveni. Existuje mnoho důvodů, proč se vám rady z této knihy mohou hodit. Tady jich pár je:

1. **Budete mít pocit, že záležitosti se ženami máte pod kontrolou:** Učíme se šikovně dostat to, co chceme, rychleji, než nás začnete ignorovat. Protože vás chceme, jste v nevýhodě, pokud však nemáte žádné nástroje k tomu, abyste spojili vlastní potřeby s našimi. Namísto snažení ovládnout ji získáte víc, budete-li ovládat sami sebe. Chci, abyste byli co nejšťastnější.
2. **Budete mít pocit, že máte své city pod kontrolou:** My si, na rozdíl od vás, víme s citovými záležitostmi rady. Je uspokojivější, pokud přijdete na to, jakým způsobem nás zvládat tak, abyste byli lepší a výkonnější, než kdybyste se bránili projevům svých strachů, zlosti nebo raněných citů. Když už si jednou osvojíte mé techniky, pak to nebude tak těžké!
3. **Vaše reakce na naše otázky, potřeby i možná obvinění budou účinnější:** Jsme náročné. Existuje jen málo věcí, které mohou uspokojit naše nároky a zbavit vás tak tlaku, který na vás vyvíjíme. Nabídnou vám spoustu jednoduchých způsobů, jak nás učinit šťastnými, abyste si mohli plnými doušky užívat života se spokojenou, oddanou ženou!
4. **Budete se moci věnovat plněji svým individuálním aktivitám, na které si ženy často stěžují:** Někdy s vámi chceme trávit více času než vy s námi. Akce s přáteli nebo sólové činnosti můžeme přirovnat k odchodu do války. Váš život bude poklidnější, pochopíte-li, proč s vámi tolik potřebujeme být, a naučíte-li se pomoci nám najít kompromis – aniž by se stala vaše potřeba vlastního prostoru zásadním problémem.
5. **Pravděpodobným výsledkem uspokojení partnerky mimo postel je žhavější a častější sex:** Mnohdy nejsme na sex tak nažhavené jako vy. Učiníte-li nás šťastné tím, že vyhovíte některým z našich požadavků, často s minimálním vynaloženým úsilím, můžeme být povolnější. Chci, aby byl váš pohlavní život skvělý!
6. **Žhavější a častější sex je pravděpodobným následkem uspokojení partnerky v posteli:** Ženské tělo je komplikované. Seznámíte-li se s jeho dynamikou, můžete zvýšit partnerčino uspokojení v posteli o 1000 %. Seznámím vás se spoustou pikantních informací, jak toho dosáhnout. Chci, abyste měli uspokojivější sex! Chci, abyste byli veselejší!

Jak vycházet se ženami podle svého

Děláme věci, které vám připadají hloupé. Potřebujeme věci, které se zdají být iracionální. Neumíme se rozhodovat. Šklebíme se, sekýrujeme, stěžujeme si. Dobrá, některé z nás by opravdu zasloužily, ale nezapomínejte, že vše

dobré vám poskytujeme my. Tím se to vyvažuje. Budete situace zvládat lépe, pokud pochopíte, odkud se to špatné v nás, co nemáte rádi, bere. Neměňte se, protože my si to přejeme. Zlepšete se kvůli SOBĚ! Začnete-li ovládat sebe i své potřeby, často se to pozitivně promítne i do jiných oblastí života. S jistotou můžete změnit pouze sebe, nikoho jiného. (Zdůrazňuji to i ženám.) Chvilku můžete ženu tyranizovat nebo využívat toho, že potřebuje muže. Ale dlouhodobě vám to lásku ani štěstí nezajistí. Poskytnu vám prostředky, kterými učiníte partnerku šťastnější, aniž byste se museli vzdát svého vlastního pohodlí a potřeb. Věřím, že klíčem k uspokojení ženy je porozumění a soucit.

Porozumění

Abyste s námi mohli začít lépe vycházet, je třeba nám porozumět. Pochopíte-li, co je příčinou ženiných jednání, reakcí a potřeb, uvidíte, že nemusí být až tak iracionální, neoprávněné či nesnesitelné. Dobrým způsobem, jak někoho poznat, je vžít se do jeho situace. Pravidelně vás budu žádat, abyste se pokusili podívat se na věci z naší stránky, čímž nás lépe poznáte. Potom už bude jednodušší smířit se s našimi potřebami i jednáním.

Porozumění je urychlujícím prvkem změny ve vztahu. Jste pragmatičtější a chcete vědět „proč“ dříve, než to začnete brát vážně? Abyste nás mohli opravdu pochopit, mám v plánu detailně objasnit, proč jsme my ženy takové. Přestanete si pak myslet, že jsme praštěné, a zjistíte, že pro své nejistoty, jednání a obavy máme opodstatněné, logické důvody. Toto porozumění vás může posunout k soucítění.

Soucítění

Tak, pánové, a zde je nejdůležitější prostředek. Klíčem k tomu, abyste s námi mohli lépe vycházet, je soucítění. Je to schopnost projevit větší trpělivost, toleranci a empatii vůči našim potřebám, nad nimiž byste jinak pouze mávli rukou jako nad „ženskými záležitostmi“. Pokud zdokonalíte či rozvineíte svou schopnost soucítit se svou partnerkou, vyjasní se i vše ostatní. Tato schopnost je základem úspěšného vztahu. Soucit je mazáním i pro ostatní nástroje. Motor auta bez oleje zatuhne a přestane fungovat. Vaše city a reakce dopadnou bez soucitu stejně.

Co je to soucítění? Můj výklad soucítění ve vztahu je odlišení činů a okolností od starostí o partnerčino blaho a štěstí. Jedná se o takovéto uvažování: „Možná úplně nejsem zajedno s jejími potřebami, ale protože jsou pro ni důležité a já ji miluji, vynasnažím se udělat kompromis.“ Vaše schopnost

soucitu se zvyšuje, pochopíte-li, co je příčinou partnerčinných potřeb a jedná- ní. Gordon byl v kolektivu poté, co se dověděl tohle, nadšen:

Vždy se přidám k přátelům dělajících si srandu z žen. Vtipkujeme, že jejich city jsou iracionální. Napodobujeme jejich žadonění o komplimenty a mluví- me o nich jako o něčem méněcenném. Znáte to – takové ty mužské řeči. Nikdy jsem nechápal, proč jsou ženy tak odlišné ani proč dělají věci, které nám tolik lezou na nervy. Nikdy jsem nepřemýšlel, co mají za problémy. Uprímně řečeno, nikdy dříve jsem se o to nezajímal. Vůči své ženě jsem pocítoval nadřazenost a líbilo se mi to. Teď ji chápu víc. Máte pravdu. Miluji ji a chci jí dělat šťastnou. Dříve jsem se zdráhal skládat komplimenty. Teď už chápu, že je potřebuje, tak se snažím. Rád jí dělám radost způsobem, který je pro mě pohodlnější. Myslel jsem si, že soucit je pouze ženské slovo. Když ale nyní přemyslím, jak moc mi na ní záleží, motivuje mě to, abych jí dělal šťastnou. Chápání, proč žádá o určité věci, způsobuje, že s ní soucítím. Teď už vím, že není nerozumná – prostě se řídí svým naprogramováním. Nemůžu kamarádům říct, že bych měl bednu s náradím plnou metod, které mi pomáhají vycházet lépe s vlastní ženou, ale jsem rád, že to vím. Zdůraznila jste, že mnohé z toho, co děláme a co leze ženám na nervy, ubližuje i nám samotným. Souhlasím. Když jsem si uvědo- mil, že i já sám se vztekám, přestal jsem se snažit zbavit vzteku vlastní ženu. Našel jsem vhodnější způsoby, jak vztek zvládat, a zároveň si i víc se ženou povídáme. Od té doby, co jsem začal brát její potřeby vážně, nemohu uvěřit, jak šťastní jsme.

Že byste to začínali chápat? Může se z vás stát kvalitnější člověk díky vám i vaší partnerce, a to bez toho aniž byste se museli příliš snažit či se mě- nit. Vysvětlím vám – proč děláme věci, které vás přivádějí k šílenství, proč žádáme o něco, co vám nedává smysl, proč sekýrujeme a dovolíme citům ovládat vlastní rozhodnutí, proč potřebujeme tolik podpory, proč si často nemůžeme pomoci. Můžete si stanovit své vlastní kroky a hranice. Jason po semináři prohlášoval:

Myslel jsem si, že jste šílená, když jste představila Guybercize. Bratr mě za- táhnul na váš seminář a já byl přinejmenším nedůvěřivý. Celé mi to přípa- dalo bláznivé. Proč prostě muži nemohou zůstat muži? Už to mám! Nemohu uvěřit, jak rozdílně vnímám svou přítelkyni. Přetvařoval jsem se, ale nyní jí naslouchám a poznávám ji způsoby, o kterých jsem si nikdy nemyslel, že by byly možné. Více si povídáme. I ona teď respektuje mé pocity a nežádá tolik jako dřív. Je to paráda, že existuje něco jen pro chlapy. Nikdy bych sám tra- diční přednášku nebo knihu nezkusil. Ty jsou pro ženy. Těm už se dostalo tolik posílení a pomoci, zatímco pro nás tady nebylo nic. Teď jsem posílen i já. Dodá

vám sílu, když se dozvíte, jak zvládnout problémy se svou dívkou a necítit se jako vyčerpaná nádoba!

Díky soucitu jste citlivější k našim potřebám a pocitům. Porozumění spolu se soucitem vám dává možnosti – víte, jak na nás působí vaše činy nebo nedostatek reakcí. Jenna řekla: „Chci muže, který ví, jak si zachovat svou mužnost a sílu, i když bude citlivou bytostí.“ Ohleduplnost vůči našim pocitům z vás činí silnějšího, nikoliv slabšího muže. Kompromisem neměníte svou identitu. Nikdy nenajdete „dokonalou“ ženu, stejně jako ani vy nejste perfektní. Starostlivost s sebou nese přijetí mnohdy méně příjemných vlastností partnera, i nalezení způsobů, jak s nimi nakládat, a to platí pro obě pohlaví. Pokud vám tyto vlastnosti vadí natolik, že nejste schopni nashromáždit dostatek soucitu, neměli byste s ní být.

DOBRÁ RADA

Pohlédněte jí do očí a usmějte se. Pokud se zeptá proč, řekněte jen, že je to proto, že jste šťastný.

Nalezení pohodlné zóny

Proč má tolik mužů problém požádat o pomoc? My ženy pravidelně tlacháme o věcech, o kterých byste vy neřekli ani svému nejlepšímu příteli, téměř s kdekým. No dobře, pokud jde o sdílení problémů, zacházíme až do extrémů. Nezapodobujte nás, ale dokud nenajdete vlastní způsob, jak se s problémy vypořádat, budou ustavičně mezi vámi a partnerkou doutnat a nebudete moci být maximálně šťastní. Stěžovali jste si, že existuje spousta organizací, které podporují ženy a pomáhají jim, ale žádná, která by pomohla vám. Ale vy se chováte, jako byste žádnou nepotřebovali! Buďte přístupnější a při jednání s námi se budete cítit silnější. Nechte mě pomoci vám nalézt vlastní styl!

Zatvrzelá nezávislost

Někteří z vás si neustále udržujete to, co jste si sami pro sebe stanovili jako vlastní neschopnosti. Jak jste rostli, získávali jste nepatrné – nebo ne až tak nepatrné informace, jak si poradit s vlastními problémy. Říkáte mi, že se cítíte trapně, neschopně, nebo se prostě stydíte, když si máte říct o pomoc. Spousta z vás by raději ženu ztratila, než aby požádala o pomoc. Kate mi řekla:

Shane by raději umřel, než by přiznal, že něco nezvládá. Jeho bratr, který byl jeho obchodním partnerem, před nedávnem zemřel. Od té doby je Shane zamklý. Ví, že se moc trápí, ale nechce o tom mluvit. Na všechny štěká a prochází si peklem. Odstrkuje mě, když se ho snažím utěšit. Shanův otec by mu

rád na chvíli pomohl s obchodem, ale on tvrdí, že to zvládá sám. Ale nezvládá. Jeho vedoucí mi řekl, že Shane pořádně nezná některé postupy, ale je příliš paličatý na to, aby si nechal poradit. A protože není schopen přijmout pomocnou ruku, trpí jak firma, tak Shane. I když by měl oplakávat ztrátu bratra, snaží se dokázat si svou mužnost!

Někteří z vás jste mě varovali, že nejtěžším úkolem této knihy by mohlo být naučit vás přiznat si, že byste mohli mít problém s tím, že nejste dokonalí, že to nemusí být ONA, kdo je zodpovědná za napětí mezi vámi, a že nemusíte mít 100% pravdu. Pánové, prosím, vyslechněte mě! Uvolněte se trochu. Sundejte ty bláznivé klapky z očí a mrkněte se, jak s námi komunikujete. Budeme vás pořád milovat. Vlastně vás možná budeme milovat ještě více, nabídneme více sexu i spolupráce.

Ví se o vás, že si problémy neradi připouštíte. Jsem zde – vzmužte se a poslouchejte! Je to jen mezi vámi a mnou: Co byste to byli za lidi, kdybyste neměli problémy. Ženy někdy považují za lidštější počítač než vás. Vy víte, že je to směšné, ale spousta z vás si nepřizná, že jste alespoň částečně zodpovědní za problémy ve vlastním vztahu, a to se potom cokoliv dává dost obtížně do pořádku. Možná cítíte povinnost, že byste je museli řešit, kdybyste si problémy přiznali. Až do teď jste neměli to správné náčiní, tudíž bylo jednodušší potíže popřít. Glenda se s námi podělila o svou zkušenost, když konečně dosáhla toho, že její manžel Jim navštívil manželskou poradnu:

Jim nakonec souhlasil, i když neochotně, že půjde. Já už jsem na terapii byla, ale k záchraně manželství byla potřebná i Jimova přítomnost. Jim si stěžoval především na mě. Po prvním sezení paní M, naše poradkyně, řekla, že by bylo dobré podstoupit individuální terapii. Jim samolibě prohlásil, že ví, že pomoc potřebuji a že už jsem jednu terapii absolvovala. Málem jsem spadla ze židle, když mu paní M odpověděla, že nemluvila o mně, ale o něm. Jim byl v šoku a bránil se, kolik toho do našeho vztahu vkládá, a trval na tom, že na vině jsem já. Paní M mu vysvětlila, že vztah je o dvojici lidí a že já už na svých problémech pracuji. Vybidla ho, aby si alespoň přiznal, že má taky nějaké.

Při problémech ve vztahu nezáleží na tom, kdo nese vinu. Děti na sebe navzájem ukazují prstem, aby se vyhnuly trestu, ale my nejsme děti. Berte problémy jako stav, nedělejte z nich osobní záležitost. Pokud vás partnerka neustále sekýruje, není to její problém. Je to o tom, co vlastně sekýrování a vaše reakce na něj s vaším vztahem udělají. Potřebujete-li prostor, a partnerka to nedokáže překousnout, není to váš problém. Je to o tom, co vaše uklidňování a její reakce na něj s vaším vztahem učiní. Myslete na činy, nikoli na ni nebo na sebe.

Vztah je o dvou lidech a jejich vzájemném působení. Pokud jedna strana dělá něco, co ta druhá nezvládá, problém je na obou stranách. Společná snaha o nalezení pohodlných způsobů jak spolu lépe vycházet vede k většímu souladu než vzájemné obviňování. Nezapomínejte, že pokud se mezi dvěma lidmi objeví problém, týká se to obou partnerů. To znamená, že i vás! Ženy rozhodně nemohou za všechny problémy. Potřebujete vyventilovat své emoce, ale zrovna teď to nedělejte příliš mužným způsobem. Možná právě tohle je příčinou, proč tak nepochopitelné množství mužů fyzicky týrá své rodiny. Ztlouci ženu může působit mužněji než klidné prodiskutování problémů.

Citové resty

Protože zapojujeme city více než mnozí z vás (více v 5. kapitole), máme si kde své city vyventilovat. Většinu z nás podporují přátelé, s jejichž pomocí se problémy prokousáváme. Pokud nemáte v rukou žádné zbraně, je řešení potíží obtížné. Bob se na kurzu podělil o své zkušenosti:

Jsem s Bonnie dva roky. Chce, abych si s ní povídal o našem vztahu, ale já se tomu vyhýbám. Nejsme v pohodě, ale nevím, co s tím. Povídání mi leze na nervy. Ona přesně ví, co se pokazilo a co s tím udělat. Já to ale vidím jinak, tak prostě vypínám. Otec mi říkal, že ženy jsou zkrátka takové – rády rozebírají a pracují na zlepšení něčeho, co by se prostě mohlo nechat jen tak. Nevím. Bonnie chce jít do poradny, ale já vůbec. Nemůžu se bavit ani s ní, tak jak potom můžu mluvit o svých selháních před někým cizím? Cítím se neschopný – nevím, jak mám našemu vztahu pomoci. Nechci Bonnie ztratit. Kdybych dokázal řešit problémy jako ona, všechno by se pravděpodobně zlepšilo, ale když se cítím bezradný, poslouchám ji nerad. A ona stále mluví a já ji stále ignoruji.

Zní vám to povědomě? Můžete být bezradní, pokud nemůžete najít řešení. Není to spravedlivé! Nikdo vám nedal instrukce, s jakým náčiním se vrhnout na napravování vztahů! Bylo vám řečeno, že příručky a kurzy nejsou pro muže, že muži by měli být schopni nalézt řešení sami. To je blbost a vy to víte! Nikdo nemůže vědět vše. I když se přístup k samostatnému řešení svépomocí mění, vsadím se, že většina z vás se rozhodne pro slepé „zvládání“ ženských dilemat sama a s malou spokojeností. I když se tradičně řešení svépomocí vyhýbáte jako čert kříži, mnoho z vás se k němu stále vrací.

Sdílení problémů přináší úlevu

Povaha mých seminářů pro muže je odlišná. Ženy jsou šokovány, že je tam více sblížení a kamarádství. Muži slyší rádi, že i ostatní mají stejné obavy

a frustrace. Když se začnou cítit příjemně, jsou celí žhaví se projevit a nechat informovat. Někteří z nich už nějakou terapii absolvovali, většina ale ne. Diskuze je pro mnohé z nich první příležitostí pokusit se o osobní rozvoj. Jackie na kurzu přiznal:

Táta mi bránil stěžovat si na něco, s čím jsem si nevěděl rady, a říkal, abych našel způsob, jak to vyřešit. Říkával mámě, aby ignorovala mé prosby o pomoc související s problémy ve škole. Jak jsem rostl, byl na mě vyvíjen tlak, abych obstál sám, bez přičinění druhých. Měl jsem k tátovi odpor, ale nikdy jsem nenašel odvahu protestovat. Nechuť k prosbám o pomoc mám ale dodnes. Žena šílí, když se o problémech nechci bavit. Snažila se mě dostat do poradny, ale copak bych tam mohl? Víím, že otec neměl pravdu, ale nedokážu si promluvit o ničem závažném, i když bych si to moc přál. Přišel jsem na tento kurz ze zoufalství, abych zjistil, jak se dají potíže zvládat i jinak. Je úleva vidět, kolik jiných má stejné potíže a chce s tím něco dělat. Myslel jsem si, že nejsem v pořádku. Je těžké odnaučit se něčemu, co vám třicet let vtloukali do hlavy.

Myslíte si, že jste jediný, kdo chce vyjádřit své pocity, ale nemůže? Odvažte se. Většina mužů je neschopná oprostít se od mantinelů vybudovaných někde v dětství stejně jako vy. Také si připadají směšní, že neví, jak nás uspokojit. Samozřejmě, že s námi můžete souhlasit naprosto ve všem, jen abychom dali pokoj, nebo abyste nás na nějakou dobu utišili, ale získání informací pro vás může být odlehčením.

Muži, ženy a osobní rozvoj

Všichni mí studenti mužského pohlaví chtějí vědět, co ženy chtějí a jak se jim zavděčit. Připadají si neschopní v posteli a chtějí se naučit, jak se ženami zacházet v různých situacích. Ženy touží po informacích, jak vyjít s přáteli, rodinou nebo kolegy. Vás zajímáme pouze my. Kladete miliony otázek ohledně dělání žen šťastnými. My ženy vedeme diskuze, předkládáme návrhy, dodáváme vám sebedůvěru, podporujeme vás. Nechápete, že netolerujeme vaše potíže se otevřít, ale nejde nám to. Claudia se mě zeptala:

Proč mužům činí takové problémy si s námi povídat? Nemohu sehnat partnera, který by se mnou otevřeně hovořil o problémech. Neustále to probíráme s kamarádkami. Prodiskutujeme problémy a vyřešíme je. Muži se vyhýbají všemu, co vztah komplikuje. Je tak snadné říct, co máte na srdci. Proč to muži neumí? A proč jim dělá takový problém objektivně naslouchat? Když se snažím něco probrat se svým současným přítelem, zmlkne, stáhne se do sebe a tím to pro mě končí. Co to s muži je?

Nic s vámi není. My se prostě vyjadřujeme snadněji. To neznamená, že jedno pohlaví je v pořádku a druhé ne. Ale můžete se tak kvůli nám cítit. Jsme frustrované, když s námi neprobíráte problémy. Naléháme, abyste byli přístupnější. Sekýrujeme vás, stěžujeme si, odpíráme vám sex. Pokud si nevíte rady s našimi frustracemi, můžete udělat něco, co nás naštve ještě víc. Mnohem zábavnější je vymanit se z koloběhu.

Proč potřebuji se ženami pomoci?

Premýšlíme, reagujeme, komunikujeme a máme potřeby, které se jeví jako naprosto protichůdné. Pokud se vzájemně respektujeme, může to fungovat. Popírání problémů a stagnace neprospěje žádnému vztahu. Změna směru by mohla. Svou „mapu“ najdete na následujících stránkách.

Mužské versus ženské stmelování

Ženy se rády navzájem sblíží, když řeší problémy s rozchodem, když přibírají na váze, při problémech v práci, při velkých nákupech, ale i při jiných životních překážkách. Vy mezi sebou utváříte citová pouta nad bednou piv, při sportu, poslechu hudby nebo diskuzi o politice. My se navzájem máme rády, nenávidíme se a žárlíme na sebe. Většina z vás mezi sebou do takové hloubky nezachází. Spokojíte se s tím, že si rozumíte a pobavíte se spolu. My jen stěží můžeme chápat, že pro spoustu z vás je těžké navázat vztah na citové úrovni, když pro nás je to tak přirozené. Příjemnější může být povídání si s jedním přítelem. Mužské stmelování ve skupině nabývá typicky mužského charakteru. Žádnému z vás není většinou příjemné uznat jako první, že máte se ženami trable. Když jeden muž na kurzu přizná, že má s námi potíže, připraví tím půdu ostatním – jeden po druhém pak chce o svých pocitech promluvit.

Řešení problémů

Hlavní rozdíl mezi muži a ženami spočívá ve způsobu, jakým k řešení problémů přistupují. Zatímco vy problémy potlačujete nebo je popíráte, my zacházíme do opačného extrému a rozebíráme je až příliš. Věřím, že hlavním důvodem napětí mezi pohlavími je váš nedostatek terapií, zatímco u nás jejich přemíra. Tím vzniká velmi nevyvážený stav – my jsme po zuby ozbrojení a vy můžete tak akorát sklopit zrak.

Premýšlejte o tom. Většinou se neustále dostává určitá forma terapie. Holičky probírají své problémy s někým starším. Náš okruh poradců se rozrůstá s navazováním nových přátelství. Chlapci jsou utvrzováni v tom, že si své potíže mají nechat pro sebe. Potlačujete je, potýkáte se s nimi, a než abyste si

našli někoho, s kým byste si mohli popovídat, stoicky fungujete dál. Chlapci s potlačovanými city mohou vyrůst v muže, kteří vše zadržují v sobě. Avšak pocity, které necháváte bez povšimnutí, se nakonec stejně mohou vrátit v podobě strašáka, který mezi vámi a partnerkou způsobí konflikt. Dan byl na smíšeném skupinovém sezení téhož názoru:

Několik žen, kterým jsem věřil, mě zklamaly, tak už si dávám pozor. Ženy říkají, že jsem chladný. Pouze chráním sám sebe, ale to jim neříkám. Tak spolu svádíme boj a nikam to nevede. Někdy si myslím, že vyvolávám spory, abych se vyhnul budoucím potížím. Ve skutečnosti jsem se na někoho, koho jsem měl moc rád, upnul – nechtěl jsem, aby mě to ranilo. Neustále mi volala a kličkovala. Cítil jsem se mizerně. Chtěl jsem s ní být, ale nejsem připraven riskovat. Někdy si říkám, že když se rozcházím s někým, s kým je mi dobře, že se tím o něco ochuzuji. Jen se mě snažila přimět, abych jí řekl, čeho se bojím, ale odmítl jsem se s ní o tom bavit. Už jsem to jednou udělal a skončilo to pro mě bolestivě. Teď chci být v pohodě a jediným způsobem je mít své vlastní city pod kontrolou. S Jen to nešlo, tak jsem ji opustil.

Dan překonal svůj strach ze zklamání tím, že se vyhýbal vztahům. Panové, umíte opravit auto, jste úspěšní v práci, zvládáte konstruktivní řešení každodenních problémů, ale pokud jde o nás, není pochyb o tom, kdo z nás je po emocionální stránce vybaven lépe. Učíme se, rosteme, zkoušíme nové role. Díky kurzům, knihám, přátelům a terapiím zvládáme téměř cokoli – kromě vás! Zatímco vy se extrémně vyhýbáte konfrontacím, my se extrémně snažíme vše rozebírat, měnit a porozumět vám.

Zatímco my se snažíme navázat kontakt se svým dětským já, abychom mohly dospět, spousta z vás si chce své vnitřní dítě v sobě uchovat, abyste dospět nemuseli. 75 % dotazovaných žen už někdy bylo na terapii. Z vás se dočkalo pomoci zvenčí přibližně 25 %. U vysokého počtu však šlo o partnerskou poradnu, na které trvaly vaše ženy. Už chápete, proč je úroveň zvládnutí vztahových problémů mezi pohlavími tak nevyvážená?

Vztahy mezi námi se mohou zlepšit, pokud začneme oboustranně respektovat právo na odlišnost. Nemusíte se ve všem podřizovat. Radím ženám, aby vás braly takové, jací jste. Dejte svým partnerkám přečíst knihu *All Men Are Jerks Until Proven Otherwise* (Všichni muži jsou pitomci, dokud se neprokáže opak). Budete spolu vycházet snáze, pokud o svých problémech budete mluvit otevřeně. Jared se týden po kurzu potřeboval podělit o svou zkušenost s partnerkou:

Vím, co jste říkala na přednášce, ale nedokážu si představit, že bych s Lori jednal jinak. Čím víc jsem přemýšlel o vašich slovech, tím víc jsem chtěl dát

náš vztah do pořádku. Měli jsme problémy – byla zlá, když jsem ignoroval její výhrady k tomu, co jsem neudělal. Před kurzem mi přišlo, že jich bylo nekonečně mnoho. Teď chápu, že jsem s tím, co se jí nelíbilo, nedělal vůbec nic. Když jsem se soustředil, pochopil jsem, že to nebylo tak, že by si Lori stěžovala neustále, o čemž jsem byl předtím přesvědčen. Ale když mi cokoliv řekla, bral jsem to jako neustávající útočnou řeč, protože jsem nevěděl, jak reagovat. Teď se snažím opravdu poslouchat, co mi vytýká, a nepouštím to jedním uchem tam a druhým ven. Poradila jste mi, jak zvládat to, oč mě ona celou dobu žádá, tak se poprvé v životě snažím. Je to příjemný pocit neutíkat od problémů. Chci, aby náš vztah fungoval, a cítím, že jsem schopný se o to zasloužit. Báł jsem se toho, ale zvládám to!

Budu na vás milá! Úleva, která se při řešení problémů dostaví, vás učiní mnohem šťastnějšími než řešení následků problémů neřešených. Šťastnější bychom měly být i my, což pro vás znamená ještě větší klid a uspokojivou odměnu. Praktikování nových dovedností nemusí být vždy nepříjemné. Allen absolvoval můj kurz a požádal mě o soukromou schůzku i se svou přítelkyní Sue. Nikdy předtím na žádné terapii nebyl, ale chtěl se pohnout kupředu. Sue byla dojata. Hovořili o obyčejných věcech, zabývali se složitějšími problémy. Jediné, co jsem udělala já, bylo, že jsem jim poskytla příjemné prostředí, ve kterém si mohli popovídat. Allen si vyzkoušel nově nabyté dorozumívací techniky a Sue ochotně reagovala. Řekla mi potom:

Žasla jsem, když mi Allen oznámil, že je ochoten se mnou komunikovat tak, že mi bude naslouchat. Uznal, že se předtím cítil neschopný a že se mnou nemohl probrat nic, co jsem nadhodila. Teď že je připraven se o to pokusit. Když se zeptal, jestli bychom nemohli začít ve vaší přítomnosti, samozřejmě jsem souhlasila. Udělala bych téměř cokoliv, pokud se Allen snaží se mnou spolupracovat. Bylo úžasné slyšet ho, jak se malinko při našem sezení rozpovídal. Teď už chápu, proč je to pro něj tak těžké, a myslím si, že budeme v pohodě. Chápu, co dělám špatně, že se uzavírá do sebe, a on vidí, jak moc si vážím toho, že se snaží. Zdá se mi šťastný, že je schopný se mnou vyjít. Předtím jsme byli každý na jiné planetě.

Řešit problémy se můžete naučit. Věřím ve vás! Víím, že si můžete osvojit nové triky, jak zvládat staré problémy se svou někdy náročnou, nerozumnou a kritickou partnerkou. Nedoporučuji závažnější nebo nepříjemné změny, ale pochopení, proč některé metody a slova prostě fungují víc než jiná, vás může motivovat k tomu, že se pokusíte změnit to, co momentálně nefunguje. Dejte do toho všechno. Nebudete litovat!