

MUŽI ŽENY A PARTNERSKÉ VZTAHY

Smíření s opačným pohlavím

JOHN GRAY, PH. D.

OD AUTORA SVĚTOVÉHO BESTSELLERU
MUŽI JSOU Z MARSU A ŽENY Z VENUŠE

MUŽI, ŽENY
A PARTNERSKÉ
VZTAHY

Copyright © 1993 by Dr. John Gray

Všechna práva vyhrazena.

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

Translation © Radka Knebllová, 2020

Cover © Adéla Korbělářová, 2020

© DOBROVSKÝ s. r. o., 2020

ISBN 978-80-277-0692-1 (pdf)

John Gray

MUŽI, ŽENY
A PARTNERSKÉ
VZTAHY

SMÍŘENÍ S OPAČNÝM POHLAVÍM



PŘEDMLUVA

Smrt mého otce se pro mě stala alegorií smyslu této knihy. Mého velkorysého otce okradl stopař, který ho potom nechal v rozehrátém zavazadlovém prostoru auta, kde zemřel na udušení. Ven se snažil dostat několik hodin. Během té doby místní obyvatelé dvakrát ohlásili na policii, že si všimli opuštěného auta. Policie zareagovala na oba telefonáty, ale vozidlo nenašla, protože popis jeho polohy nebyl jednoznačný. Teprve po třetím telefonátu se jim auto podařilo nalézt, ale bylo příliš pozdě.

Do jisté míry byla smrt mého otce symbolická nejen pro jeho život, ale i pro druhé lidi. Vždy pomáhal ostatním, ale nevěděl, jak je nechat vstoupit do svého života a do svého srdce. Mnoho lidí umírá stejně jako on, se zlomeným srdcem, osamocení a opuštění. Nezachráníme je, protože se k nim nejsme schopni přiblížit. Nevíme, jak k nim najít cestu a pomoci jim. Díky této knize můžete nedorozumění ve vztazích rozptýlit a nahradit je pochopením a důvěrou.

Existuje však ještě další důležitá část tohoto příběhu. Když jsem přijel domů, abych se zúčastnil pohřbu, šel jsem k autu, v němž můj otec nalezl smrt. Vlezl jsem do zavazadlového prostoru a zavřel se tam, abych zjistil, čím musel projít. Přejížděl jsem prsty přes

promáčkliny, jež vznikly, když bouchal na horní část kufru, aby přivolal pomoc. Cítil jsem jeho osamělost. Můj otec jen málokdy prosil o pomoc.

Uvnitř kufru jsem uviděl, že vylomil zadní světlo, aby získal vzduch. Instinktivně jsem protáhl ruku dírou, kterou udělal. Jeden z mých bratrů stál u auta a navrhl mi: „Zkus dosáhnout na západku a otevřít dveře.“

Kdyby mého otce napadlo otevřít zavazadlový prostor zevnitř, přežil by. Když jsem byl v kufru a snažil se dostat ven, taky jsem nepomyslel na to, abych si otevřel zevnitř. Teprve venku stojící bratr mě navedl na správnou cestu.

Smrt otce nesmírně ovlivnila můj život. Díky ní jsem pochopil, že je mým posláním pomoci těm, kdo dosud neotevřeli druhým své srdce. Mám jim ukázat „západku“, pomocí které se jim to podaří.

Tuto knihu věnuji všem, kdo jsou uzavřeni „ve svém zavazadlovém prostoru“. Doufám, že při jejím čtení odhalíte některé ze západek, jež zatím přehlížíte, když se snažíte dostat ven. Přejí vám, abyste otevřeli své srdce lásce a soucitu. A také doufám, že váš příklad bude inspirovat druhé, aby vystoupili ze svého „zavazadlového prostoru“ a sdíleli svou lásku s ostatními.

Knihu *Muži, ženy a partnerské vztahy* věnuji také těm nositelům světla, kteří už jsou venku a pomáhají ostatním osvobodit se. Ať tyto stránky podpoří vaše úsilí a pomohou zlepšit vaši práci.

Psaní a praktické ověřování nových pohledů, dovedností a strategií mě velmi obohatilo. Zdolal jsem díky tomu hodně vrcholů, prošel mnoha údolími a bouřemi a dostal se do země plné slunce, krásy, lásky a důvěry.

Děkuji své ženě Bonnie za to, že tuto cestu sdílela se mnou, a za její neochabující lásku a podporu. Při získávání materiálu pro tuto knihu byla mou nejlepší učitelkou. K mnoha názorům, o nichž píšu, jsem došel díky tomu, že jsem jí naslouchal. Její láska, zranitelnost

a upřímnost mi pomohly vážit si ženství. Inspirovala mě k tomu, abych byl lepší a láskyplnější muž. Díky její lásce jsem se naučil důvěřovat svému mužství, přijmout ho a cenit si jej. Nejdůležitější je, že jsem poznal transformující sílu lásky.

Také jsem vděčný své dceři Lauren za to, že mě naučila milovat způsobem, o kterém jsem nikdy ani nesnil. Děkuji nevlastním dcerám Shannon a Julii za jejich přijetí a lásku.

Děkuji svému mladšímu bratrovi Jimmymu. Jeho nepodmíněná láska mě podporovala všude na mých cestách a jeho nešťastná sebevražda mě naučila cenit si více života. Jimmynho trápení ve mně probudilo soucit s druhými, jeho nekonečná láska naplnila mé srdce a motivovala mě k tomu, abych sloužil těm, kteří mají méně štěstí než já.

Upřímně děkuji také své matce Virginii Grayové, jejíž nepodmíněné přijetí a neustálá podpora mi pomohly stát se mužem, jímž jsem nyní. Děkuji jí za její duchovní přístup a za to, že byla příkladem nesobeckého dávání. Neumím si představit, že bych měl lepší matku. Také chci ocenit Lucille za to, že mi pomáhala uspet a vždy mi věřila.

Děkuji svým klientům, jejichž příběhy v této knize uvádím, a tisícům účastníků mých seminářů, kteří uvěřili mým názorům a ve svých životech ověřili jejich pravdivost. Upřímně jim všem děkuji za jejich moudrost a za to, že se se mnou podělili o svůj příběh. Nejlepší příklady v této knize jsou právě od nich. Díky jejich podpoře mohla vzniknout nejen tato, ale i mnoho dalších mých knih.

Děkuji Anne Weymanové, Saře Steinbergové a Julii Livingstonové za jejich odbornou pomoc při editování textu. Mé díky patří i Richardu Cohnovi, Cindy Blackové a zaměstnancům nakladatelství Beyond Words Publishing za jejich vytrvalou neodbytnost při přípravě této knihy.

Nakonec děkuji vám, že jste mi umožnili změnit váš život. Děkuji za vaši odvahu a upřímné úsilí nalézt ve svém srdci světlo

lásky, sdílet tuto lásku, přinášet světlo do temnoty našeho světa,
pomocí soucitů hojit naše společné rány a radostí léčit naše trápení.
Nikdy nezapomeňte, že jste jedineční a vaše láska je důležitá.

ÚVOD

Skvělý vztah vyžaduje práci, ale také potřebuje oddech. Obojí je stejně důležité. Ženy intuitivně chápou, že aby měly dobrý vztah, musí na něm pracovat. Muži oproti tomu od narození vědí, že se pracuje v zaměstnání. Když pak přijdou z práce domů, mají volno. My muži jsme v tom odborníci. Tisíce let chodil muž na lov, trpělivě čekal a potom vynaložil velké množství energie, když běžel za zvířetem, které chtěl ulovit. Vlastnosti, jež z muže činily dobrého lovce (čekání, pozorování okolí, šetření energií), nyní vypadají jako potloukání se a lenost. Žena nechápe, že je to jeho způsob, jak po náročném dni relaxovat. Když vidí svého muže, jak sedí před televizí a v ruce má dálkové ovládání, bere si to osobně a mylně se domnívá, že pro něho není jejich vztah důležitý.

Nutně potřebujeme nově definovat náplň práce na vztahu. Termín *náplň práce* používám zvláště kvůli mužům, protože ti jsou zvyklí učit se prací.

V minulosti muž podporoval svou rodinu a projevoval lásku své ženě tím, že odešel z domova, a když se vrátil, přinesl úlovek. Dnes to nefunguje stejně, protože v mnoha případech je venku na lovu také žena. Jakmile se oba vrátíte zpět domů, je třeba vynaložit další

úsilí – věnovat se práci na vztahu. Kdysi možná stačilo, když muž ženu podporoval tím, že zabezpečil její materiální potřeby, ale to už dnes není pravda. Ženy nyní vědí, že jsou schopné si své materiální potřeby zajistit samy. Potřebují, aby jim muži byli emocionální oporou. To je celé tajemství. I dnes chtějí muži ženu podporovat a milovat, ale musí změnit způsob, jak to provádět. Učíme se umění komunikace, které přesahuje pouhou výměnu informací a stává se vyjádřením lásky. Když žena řekne, že si potřebuje promluvit, muž si většinou pomyslí: „Ach jo, jen ne mluvení.“ Je to stejná reakce, jakou jsme měli, když jsme šli poprvé na lov. „Ach ne. Musím to zvíře zabít? Musím to udělat? Co když mi ublíží?“ Objevuje se strach a obavy, nevíme, co máme dělat. Avšak lov jsme zvládli a nyní se učíme tomu, co je potřebné ve vztahu mezi mužem a ženou, tedy hledáme novou náplň práce na vztahu.

Dnes nejsou ve vztazích problémem peníze, ačkoli si to někdy myslíme. Potíže způsobuje komunikace. V současných vztazích se musíme starat o emocionální potřeby druhé osoby – a ženské a mužské emocionální potřeby jsou nyní jiné. Naše generace je odlišná. Svět se změnil a s ním i naše očekávání.

Pro muže pravá láska znamená, že se nikdo nikoho nesnaží změnit. Když se setká s tou pravou ženou, což je často až po mnoha pokusech, otevře jí své srdce a miluje ji takovou, jaká je. Totéž chce i od ní, ale většina žen to neví.

Když si žena vybírá partnera, hledá muže, díky němuž se bude cítit dobře a který se o ni bude starat a milovat ji. Hluboko v jejím nitru však sílí přesvědčení: „Vidím jeho potenciál, je tam. Co bych s ním mohla udělat... Láska zvítězí. Budu ho prostě milovat. Postačí, když mu daruji lásku, a on se změní.“

Naneštěstí, pánové, nemůžete udělat nic, abyste toto chování žen změnili. Prostě takové jsou. Ženy se však mohou naučit s tím pracovat a muži takové jednání mohou zvládnout. Žena nás zkrátka chce změnit. V této knize a ve své knize *Muži jsou*

z Marsu, ženy z Venuše mluvím o této vlastnosti zábavně, laskavě a hlavně pozitivně. Není nic špatného ani na mužích, ani na ženách, jestliže přistupujeme ke vztahům pozitivně a snažíme se ze všech sil udělat vše pro to, abychom se navzájem pochopili a vše zvládli. Když pomáhám partnerským dvojicím, je mým cílem, aby se partneři naučili respektovat svou odlišnost a v důsledku toho si byli trochu bližší.

Na vztahy se můžeme dívat i s humorem. Když si chcete rvát vlasy a uvažujete, co je špatně a proč vám to neklape, tehdy vás napadne, že možná nejste jeden pro druhého vhodným partnerem, protože jste příliš odlišní. V takovýchto chvílích si vzpomeňte, že váš partner je z jiné planety. Muži jsou z Marsu a ženy z Venuše a tyto planety se od sebe liší. Jestliže se naučíte tyto odlišnosti respektovat a vážit si jich, potom bude vše probíhat hladce. Pakliže je nebudete respektovat a cenit si jich, nedivte se, že se rozčilujete.

Zjistil jsem, že tajemství úspěšné pomoci partnerským párům nespočívá v tom, že hledáte problémy, jež se mění nejobtížněji, ale že vyhledáváte ty obtíže, které lze zlepšit nejsnadněji. Vzpomínám si, jak jsem požádal jednu dvojici, aby mluvila o svých problémech. Žena si jako správná Venušanka pamatovala každý detail. Ženy nezapomínají. Muž se na židli naopak jako by zmenšil. Marťané jsou známí tím, že problémy řeší. Muž se cítí dobře na Marsu, protože si tam připadá schopný a ostatní uznávají jeho kvality. Z tohoto důvodu muž zpravidla nezastavuje a neptá se na směr. „Podívej, jak jsem dobrý, dovezu nás tam.“ Marťan v žádném případě nechce od partnerky slyšet, že se ztratil. Nezapomínejte, že muži byli tisíce let lovci a vedli tlupu. Museli vědět, kam jdou. Nesměli zabloudit. Z tohoto důvodu mají muži velmi jasnou představu o svých orientačních schopnostech. Ženy, jestliže chcete muži zvednout náladu, když se cítí špatně, stačí ho pochválit. Nepřipomínejte mu, že se mu něco nedaří nebo že jezdí kolem toho bloku už patnáct minut. On to moc dobře ví.

Venušanky mohou na Martánech něco málo vylepšit, ale musí si uvědomit jednu zásadní věc. Některé chování mužů se nezmění nikdy. Jestliže muž strávil celý den řešením problému a je kvůli tomu ve stresu, pak po příchodu domů půjde jako každý normální chlap do své jeskyně. Všichni Martané mají jeskyni a nad vchodem je cedulka s nápisem v marťanštině. Přeložím vám ji: „Nevstupuj, uvnitř je zlý drak.“ Všichni muži tuto cedulku znají, ale ženy ne. Muž nechápe, že toto své chování musí ženě opatrně vysvětlit. Na jeskyni je ještě další cedulka a ta říká: „Brzy se vrátím.“ Je velmi důležité vědět, že po určité době vyjde ven a že tam neplýtvá časem, kdy by podle Venušanek mohl dělat něco smysluplného, například mluvit s nimi.

Venušanky se cítí lépe, když se vypovídají. Dnes si sice mnoho žen obléká marťanský oblek a chodí do zaměstnání, ale během dne nejsou jejich emocionální potřeby uspokojeny. Nyní více než kdy jindy v historii se ženy potřebují vypovídat, aby našly rovnováhu a celistvost.

Jestliže ovšem s partnerem mluvíte o svých potížích, vyvstane problém pramenící z jeho přirozené reakce. Nabídne vám řešení vašich potíží. Žena se však nebude cítit lépe, protože místo řešení touží po empatii, hledá někoho, kdo ji vyslechně.

Když muž vyjde ze své jeskyně, může být žena rozzuřená kvůli tomu, že musela čekat tak dlouho, aby s ním mohla být. Může si dokonce vytvořit a schovat se ve vlastní jeskyni, aby ho potrestala za to, že s ní nechtěl mluvit. Před osmi lety jsem to zažil i ve svém vlastním manželství a teprve tehdy jsem začal zkoumat jeskyni a potřeby své manželky.

Vyšel jsem z jeskyně a má žena odkráčela pryč. Pomyslel jsem si: „Skvělé, můžu se dívat na televizi.“ Ani jsem nevěděl, že mě trestá. Dny mýjely, sotva jsme spolu mluvili. Myslel jsem si: „Takový klid. Jako bych byl na rybách.“ Až teprve o pár dnů později, když jsem se s ní chtěl milovat, jsem zjistil, že mlčela, protože se na mě hněvala.

Můžeme si vzájemně dát dar – porozumění tomu, že jsme lidé a že muži a ženy někdy zapomínají na rozdíly, jež mezi nimi existují. Také pamatujte na to, že se nezměníme přes noc. Lidé dělají chyby a potřebují, abychom jim dali další šanci. Zvláště to platí, jestliže se to týká rozdílů mezi pohlavími. Rovněž je důležité vědět, že si nesmíte brát osobně to, co váš partner prohlašuje. Má žena ví, že jsem Marťan, a tak mi říká: „Tyto problémy nemusíš řešit, není to tvá chyba. Jen si o tom potřebuji promluvit. Už teď se začínám cítit lépe.“ A já se jí zeptám: „Opravdu?“ Ona konstatuje: „Jo.“ A já si pomyslím: „Skvělé!“

Doufám, že vám tato kniha poskytne cenné rady a že díky ní získáte nástroje, jež můžete použít ke zlepšení všech svých vztahů, získání větší sebeúcty a pochopení změn, kterými muži a ženy procházejí. Díky tomu budete moci ocenit vlastnosti, jež nás dělají tím, kým jsme.

John Gray, Ph.D.

UMĚNÍ MILOVAT CIZINCE

LIDÉ JSOU RŮZNÍ

Lidé se liší – tuto základní pravdu musíme pochopit, abychom mohli vytvořit přínosné a milující vztahy.

V každodenním životě většinou neuznáváme, že jsou ostatní lidé jiní než my. Místo toho se navzájem snažíme změnit. Odlišnost druhých nesnášíme a odmítáme ji. Požadujeme, aby lidé v našem životě cítili, mysleli a chovali se stejně jako my. Reagují-li jinak, domníváme se, že je to špatné, a přesvědčujeme je o své pravdě. Snažíme se je napravit, přestože ve skutečnosti vyžadují pochopení a péči. Usilujeme o to, aby se změnil k lepšímu podle našich představ, přestože místo toho potřebují přijetí, porozumění a důvěru.

Naříkáme, že bychom je *mohli* milovat. Kdyby se jen změnil, zastávali stejný názor jako my, cítili totéž a udělali to, o co jsme je požádali. Pak bychom je určitě milovali.

Co je potom láska? Je pro ni typické, že člověka přijímáme a vážíme si jej pouze tehdy, splňuje-li naše očekávání? Charakterizuje ji snad to, že měníme člověka do podoby, jakou chceme, místo abychom ho nechali, aby byl, čím sám chce? Můžeme označit za lásku to, že máme někoho rádi a důvěřujeme mu, protože si myslí a cítí totéž co my?

Toto určitě není láska. Tak ji může vnímat jen ten, kdo tímto způsobem „miluje“. Skutečná láska je bezvýhradná. Nic nežádá, ale podporuje druhého a váží si ho. Bezpodmínečná láska není možná bez pochopení toho, že jsme různí, a přijetí této skutečnosti. Pokud se mylně domníváme, že by bylo lépe, kdyby naši milovaní mysleli, cítili a chovali se stejně jako my, pak tím bráníme vzniku pravé lásky. Jakmile si uvědomíme, že lidé jsou různí a je to tak v pořádku, začnou mizet překážky, kvůli kterým se dosud skutečná láska nemohla rozvinout.

JAK SE LIŠÍME

Jakmile přijmeme, že lidé jsou různí, můžeme začít podrobněji zkoumat, *jak se lišíme*. Všechny lidské bytosti jsou samozřejmě jedinečné a není možné, abychom je zařadili do zcela jednoznačných kategorií. Systémy, které se o to snaží, jsou však nesmírně užitečné, protože si díky nim lépe uvědomujeme možné odlišnosti.

Vědci zkoumající morfologii dělí lidi do tří tělesných typů podle hlavních psychologických rozdílů: jedinec může být zaměřený na akci, pocity nebo myšlení.

Hippokrates, Adickes, Kretschmer, Spranger, Adler a Jung rozděluje lidi podle odlišností do čtyř temperamentů, které jsou někdy zobecňovány jako „fyzický, emocionální, rozumový a intuitivní“. Často používaný osobnostní test MBTI rozšiřuje tyto čtyři kategorie na šestnáct.

Starodávná astrologie popisuje dvanáct psychologických typů. Súfijské učení pomocí enneagramu rozeznává devět základních typů osobnosti. V současnosti mnoho seminářů zaměřených na osobní rozvoj a podnikání uvádí následující čtyři kategorie: poradce, vládce, ředitel a kritik. Předpokládá se, že jedinec má potenciálně všechny vlastnosti, a jestliže si tuto skutečnost uvědomuje, může se rozhodnout rozvinout je a začlenit do svého života.

Někteří lidé jsou však proti dělení osob do kategorií, protože to může omezovat a bránit ve svobodné volbě. Jestliže někdo tvrdí, že jeden člověk je analytický a druhý emocionální, může to vyvolat posuzování. Bojíme se dělení do nějakých skupin, protože nám zkušenost říká, že jsme považováni za „méněcenné“ tehdy, jestliže jsme nějakým způsobem třídění a vnímání jako jiní. Z tohoto důvodu máme strach být odlišní.

Posuzování a předsudky jsou tedy spojeny s rozdílností. Na hlubší úrovni však můžeme jasně vidět, že prvotní příčinou hodnocení je skutečnost, že si neuvědomujeme, že jsou lidé odlišní, a tuto realitu nepřijímáme.

Například „analytický“ člověk může někoho považovat za „příliš emocionálního“, protože mylně očekává, že všichni lidé by měli být stejní jako on. Kvůli tomuto názoru není schopen doopravdy ocenit emocionální osobu nebo ji respektovat. Podobně „emocionální“ člověk může posuzovat někoho za „příliš analytického“, protože si neuvědomuje jeho odlišnost.

Ačkoli přijetí skutečnosti, že jsou lidé rozdílní, může být vnímáno jako ohrožující, není tomu tak. Jestliže akceptujeme, že jsou lidé různí, osvobozujeme se od nutkání měnit je. Pokud se nezačínáme měřit na to, abychom je „napravili“, můžeme místo toho začít oceňovat jejich jedinečnou hodnotu. Přijmeme-li, že se lidé liší, přestaneme je posuzovat.

SOULAD V ODLIŠNOSTI

Přijetí vzájemných psychických rozdílů nás osvobozuje a umožňuje nám pochopit, že existuje sjednocující soulad, který ovlivňuje naše vztahy. Na nejhlubší rovině jsme všichni stejní. Ve svém nitru vnímáme duchovní jednotu s ostatními lidmi. Když čteme o dětech trpících hladem, cítíme v srdci bolest, jako kdyby se jednalo o naše děti.

Pro nás všechny je důležité, abychom se zbavili řetězů, jež nás omezují, a uvědomili si své jedinečné spojení s ostatními. Když otevřeme své srdce druhým, můžeme pochopit, že co je mimo nás, je i uvnitř nás. Existuje několik cest, jak otevřít své srdce: cesta osvícení, hledání Boha, sen o šťastném manželství, nalezení duchovního partnera nebo vytvoření milující rodiny. Ve všech těchto příkladech je člověk přitahován k něčemu nebo někomu jinému.

Osoba, která touží po osvícení, je přitahována k určitému učiteli, protože právě on ztělesňuje to, čemu žák musí porozumět. Jestliže miluje a chápe učitele nebo učení, nepřímou tak v sobě miluje a přijímá vlastnosti, jež ztělesňují. Postupně hledající nachází to, po čem pátrá ve svém nitru. Tímto způsobem jsme nevyhnutelně přitahováni k tomu, co si v sobě potřebujeme uvědomit.

Muž oddělený od ženských vlastností se stává osamělým a odtažitým. Pomoc hledá ve spojení s jemností a laskavostí ženy. Jejich vrozená odlišnost vytváří silnou vzájemnou přitažlivost. Když spojí svou mužskou energii s její ženskou energií, na chvíli prožívá blažený stav celistvosti. Díky vlivu jejího ženskosti a lásky se stává jemným a laskavým, a přesto si zachovává mužskou sílu a podnikavost.

Můžeme se snažit nalézt ještě hlubší spojení se svým duchovním partnerem, s touto jedinečnou osobou, se kterou sdílíme své životy a jež je nám, jak se zdá, určena nebem. Nejsme přitahováni k tomuto člověku, protože je stejný jako my, ale protože je jiný. Naš duchovní partner ztělesňuje vlastnosti a rysy, které se nevědomě snažíme nalézt v sobě. Jestliže tuto osobu milujeme, pak si začneme uvědomovat a přijímat své vlastní vlastnosti. Odhalení této stránky našeho já nám přinese větší vnitřní spokojenost.

Láska nám umožňuje přijmout vlastnosti milovaného, ale nejprve musíme porozumět tomu, že jsme jiní. Přitahuje nás to, co je odlišné. Naším úkolem je pochopit, přijmout a ocenit tuto rozdílnost.

Je to výzva, protože tento proces není vždy jednoduchý. Jestliže jsme k někomu silně přitahováni, znamená to, že existuje

mnoho odlišností, jež je třeba harmonizovat, a hodně konfliktů, které je nutné vyřešit. Přitažlivost nemůžeme kontrolovat. Můžeme si však být jisti, že když existuje přitažlivost, jsou i lekce, jež máme odhalit a kterým se máme naučit. Přitahují nás osoby, jež jsou jiné než my, a proto je nezbytné přijmout skutečnost, že se lidé liší.

Tato kniha zkoumá obvyklé rozdíly mezi muži a ženami. Jestliže budeme respektovat tyto odlišnosti, přijímat je a vážit si jich, můžeme vyřešit mnoho problémů, které trápí naše vztahy.

Všechny ženy samozřejmě nejsou stejné a také muži jsou různí. Velmi obecně však lze tvrdit, že se muži a ženy navzájem liší. Jestliže si lidé začnou uvědomovat tyto rozdíly a jejich projevy v běžném životě, zmizí nedorozumění mezi pohlavími. Získáme odpovědi na důležité otázky, přestaneme posuzovat druhé, budeme moci úspěšně vyřešit konflikty a také se jim v budoucnosti vyhnout.

POCHOPENÍ ODLIŠNOSTI

Kathy (32 let) je úspěšná hudebnice a skladatelka. Její kariéra se velmi úspěšně rozvíjí. Stejně jako mnoho jiných žen, kterým se daří v práci, není vdaná, ale občas si přeje, aby byla. „Nevím, co dělám špatně, že nepřitahuji muže,“ říká. „Nějak je odstrkávám. Možná jsem příliš náročná. Co můžu čekat od muže? Chování mužů mě mate. Vztahy jsou plné problémů. Dokonce ani nevím, jak vypadá dobrý vztah.“

Alise (32 let) pracuje jako obchodní konzultantka a Henry (40 let) je developer. Jsou manželé šest let. „Když jsme se brali, byl Henry pozorný, ohleduplný a velmi romantický,“ vysvětluje Alise. „Nyní je náš vztah nudná rutina. Dokonce spolu téměř nemluvíme. Někdy v noci poté, co Henry usne na lůžku, brečím, dokud neusnu. Vzpomínám, jak moc jsem ho milovala a jak výjimečně jsem se

díky němu cítila. Nechápu, proč je nyní vše tak obtížné. Nedo-
kážeme spolu dokonce ani mluvit. Občas je otevřenější a o něco
se se mnou podělí, potom se však něco stane a stáhne se do sebe.
Chtěla bych vědět proč.“

Patrick (42 let), návrhář interiérů restaurací, je otrávený cho-
váním své družky Jennifer (36 let), která je umělkyně. Miluje ji
a chtěl by si ji vzít, ale má pochybnosti, protože se často hádají.
„Kdykoli řeknu něco konstruktivního nebo se jí snažím pomoci,“
vypráví Patrick, „chová se, jako kdybych na ni útočil. Když se pak
snažím vyjádřit jasněji, ještě více se rozzlobí. Nevím, co mám dělat.
Jsem zklamáný, protože jsem ji skutečně chtěl podpořit. Miluji ji,
ale když reaguje přehnaně na vše, co dělám, jsem protivný a snažím
se bránit. Nevím, jak dlouho to ještě vydržím.“

Ve všech těchto vztazích chybí hluboké porozumění faktu, že
muži a ženy jsou odlišní. Bez tohoto pochopení je téměř nemož-
né plně ocenit a respektovat rozdíly, díky nimž jsou obě pohlaví
výjimečná a jedinečná. Nezapomínejte na to. Pojdme prozkoumat
tři výše uvedené příklady.

KATHY CHCE SDÍLET POCITY, TOM POTŘEBUJE PROSTOR

Kathy je frustrovaná, protože není schopná uspokojit své potřeby,
aniž by urazila svého partnera. Například když se po práci sejde
s přítelem Tomem, chce mluvit o tom, jaký byl jejich den. On však
chce na svůj den zapomenout a touží číst časopis nebo se dívat na
televizi. Čím více se ona pokouší s ním mluvit a čím více se on
brání, tím větší napětí oba cítí.

Kathy se ptá: „Jaký byl tvůj den?“ Tom odpoví: „Dobrý.“ Ve
skutečnosti si však myslí: „Teď si chci sednout, dívat se na zprávy
a odpočinout si.“

Ona však položí další dotaz: „Jak proběhla schůzka?“ On konstatuje: „Dobře.“ V duchu si ale myslí: „Ach ne. Zase je to tady. Chce mě vyslyšet, aby zjistila, co jsem dělal během dne. Ale já o tom teď mluvit nechci. Klidně bych jí to vyprávěl, ale teď chci na celý den jenom zapomenout a dívat se na zprávy.“

Kathy pokračuje v otázkách: „Nezapomněl jsi přihlásit auto?“ Tom odpoví, že ne, ale v duchu si myslí: „Nezapomněl jsem na to, ale ještě jsem to neudělal. Nechápu, proč sleduje vše, co dělám. Vadí mi to. Nevěří, že zvládnou přihlásit vlastní auto?“

Kathy to zkouší znovu: „Když jsi dnes ráno jel do města, jaká byla doprava?“ Tom odpoví: „Jako obvykle.“ Myslí si však: „Koho to zajímá. Proč mě pořád otravuje? Možná se mi tak snaží naznačit, že bych si měl nechávat větší časovou rezervu, abych se dostal do práce včas. Nesnáším, když se mě snaží vylepšovat a měnit. Ať už mi dá pokoj, chci se teď dívat na televizi.“

„Dostal ses na schůzku včas?“ On sice odpoví, že ano, ale v duchu si myslí: „Už mě nech být. Nikdy mi nebudeš věřit. Zmeškal jsem sice část schůzky, ale teď skutečně nechci slyšet tvoje poučování o tom, že bych si měl dávat více času na cestu do práce. Vsadím se, že čekáš na příležitost, abys mi mohla připomenout, že jsi mi to říkala.“

Kathy si uvědomuje, že je Tom podrážděný a rozhněvaný, ale nemá ponětí, proč tomu tak je. Je dotčená a ptá se: „Hněváš se na mě?“ On odpoví, že ne, ale myslí si: „Chci mít jen trochu klidu, ale ona chce teď mluvit o pocitech. Nesnáším, když to dělá. Ani ty zprávy si teď neužiju, protože se na mě vzteká. Považoval jsem ji za fajn ženskou, než s tím začala. Proč mě prostě jen nemůže podpořit? Copak neví, že jsem měl těžký den? Já ji přece taky neotravuji hromadou otázek!“

Tom si neuvědomuje, že se ho Kathy *pokouší* podpořit. Jedná s ním tak, jak by si přála, aby se on choval k ní. Svými dotazy ho netouží změnit k lepšímu, jen se snaží konverzovat. Hlavně chce, aby

jí kladl otázky, ze kterých bude vidět jeho zájem o ni. Tom si však naneštěstí myslí, že jí pomáhá tím, že se na nic neptá a poskytuje jí prostor. Nechápe, proč ona na oplátku nerespektuje jeho prostor.

Kathy se cítí nemilovaná, ignorovaná a nedostatečně oceňovaná. Myslí si: „Nedovedu uvěřit, že se se mnou nechce podělit o to, jak strávil den. Dříve se mnou mluvil. Možná už mě nemiluje tak jako dříve. Třeba ho nudím. Rmoutí mě, že už pro něho nejsem výjimečná. Štve mě to. Nikdy mě neposlouchá. Toto není vztah, po jakém jsem toužila. Proč nemůžu najít muže, který mě bude skutečně milovat? Ví, že jsem měla těžký den a že si o tom potřebuji popovídat. Byla jsem k němu tak pozorná, ale on se mě na můj den dokonce ani nezeptal. To není fér.“

Kathy si neuvědomuje, že její úsilí pomoci Tomovi způsobuje, že se její partner cítí bez podpory. Opakovaně se k němu chová nevhodně. Potom nechápe, proč to nefunguje. Kathy chybně předpokládá, že muži reagují stejně jako ona nebo jiná žena.

ALISE SE SNAŽÍ HENRYMU UDĚLAT RADOST, ALE ON POTŘEBUJE UZNÁNÍ SVÝCH SCHOPNOSTÍ

Alise je rozčilená. Myslí se, že Henry nic z toho, co pro něho dělá, neoceňuje, a dokonce to odmítá. Ve skutečnosti její manžel mnoho věcí hodnotí kladně, ale jestliže je kvůli tomu vyčerpaná a nemůže se věnovat jiným záležitostem, potom by byl raději, kdyby tyto činnosti omezila.

Alise například před Henryho příchodem domů vynese odpadky, srovná mu psací stůl, uklidí dům, vypere mu trička a spodní prádlo a složí je, zamyslí se, jaké je jeho oblíbené jídlo, a připraví ho, sebere po něm nádobí ze stolu a umyje ho, odpoví na vzkazy na telefonním záznamníku... Udělá vše, co si myslí, že by ho potěšilo

a díky čemu by byl jeho život spokojenější. Krátce řečeno, Alise odhaduje každou Henryho potřebu a snaží se ji uspokojit. Potom jí vadí, že on nejedná stejně.

Henry přijde domů z práce unavený, a když cítí manželčin hněv, je mu ještě hůře. Neví, čemu všemu se Alise věnovala a proč je kvůli němu tak rozčilená. Dal by přednost tomu, aby pracovala méně a více oceňovala to, co vykonal on, aby jí usnadnil život. Chce, aby byla šťastnější a k němu laskavější. Henryho odrazuje, že se Alise ve vztahu chová jako mučednice.

Alise je zmatená, protože pro Henryho dělá vše, o čem ví, že by z toho sama měla radost. Zkrátka „chová se tak, jak by se měl on chovat k ní“. Naneštěstí však Henryho nepožádala o více podpory. Předpokládá, že protože pracuje tak usilovně, aby ho potěšila, měl by jí to vrátet bez toho, aby ho o to musela prosit. Také se domnívá, že kdyby ji miloval, potom by její potřeby dovedl odhadnout. Nechápe, že když pro něho toho tolik dělá a zároveň je na něho rozněvaná, způsobuje tím, že Henry chce, aby omezila svou péči o něho. Když Alise požádá o pomoc, použije takový tón hlasu, že se její manžel naštvě a mlčky stáhne do sebe.

Málokdy spolu mluví o něčem jiném než o praktických záležitostech. Kdykoli se Henry s Alise podělil o to, co dělal během dne, snažila se ho znovu potěšit a pomoci mu, aby se cítil lépe. Henryho to odradilo, potom už nechtěl být sdílný a vyprávět jí o tom, co prožil.

Henry například říká: „Naše firma nezískala ten nový projekt, a tak musím propustit polovinu své skupiny. Je to skutečně obtížné rozhodnutí.“

Alise reaguje nadšeným tónem: „Chápu, takže teď se musíš rozhodnout, kdo jsou nejlepší pracovníci, a ostatní budou muset odejít.“

Henryho odpoví mlčením. Její slova ho odradila a myslí si: „Nežádal jsem ji o radu. Jsem schopný tento problém zvládnout.“

Samozřejmě že si nechám ty nejlepší. Proč nedokáže pouze poslouchat a uznat, jak namáhavá je má práce. A kvůli čemu je tak nadšená?“

Alise je zmatená. Chce pomoci a nechápe, že se Henry urazil kvůli její snaze vyřešit jeho problém. Je nadšená, protože ho chce tolik potěšit a toto jí připadá jako dobrá příležitost. V tom okamžiku nemá nejmenší ponětí, co Henry skutečně potřebuje. Nechápe, že jen chce, aby poslouchala a ocenila, jak tvrdě pracuje. Alise se chce cítit výjimečná a Henry touží být jejím hrdinou.

PATRICK NEUZNÁVÁ JENNIFEŘINY CITY

Patrick je rozčarovaný, protože Jennifer reaguje rozhněvaně na jeho pomoc.

Když Patrick přijde domů, nejprve si přečte poštu. Poslechne si vzkazy na záznamníku a hraje si se psem. Chvilku čte noviny a teprve pak zajde do kuchyně, kde Jennifer připravuje večeři. Rozhovor s ní Patrick začne takto: „Proč mícháš ta koření dohromady?“

Jennifer se rozhněvá, protože si myslí, že ji kritizuje, a odsekne mu: „Protože to podle mě tak má být.“ V duchu si stěžuje: „Ani mě nepozdravil a už mě kritizuje. Ignoruje mě. Raději si četl poštu, než aby se mnou mluvil. Není dokonce ani nadšený tím, že mě vidí. Celý den jsem čekala, až se znovu sejdem. Zklamal mě. Dokonce mě ani neobjal, ani nepolíbil. Zajímám ho čím dál méně. Je to hrozné. Raději si hrál se psem. A potom má tu drzost jít za mnou do kuchyně a stěžovat si, jak vařím.“

Patrick si uvědomí, že je Jennifer rozčilená, a snaží se, aby se cítila lépe. Řekne: „No, to je drobnost. Jen jsem si myslel, že se to koření k chňápalovi nehodí. Myslím, že bys měla vynechat pepř.“ V duchu si myslí: „Proč se chová tak defenzivně kvůli takové prkotině? Copak je to důležité? Je tak náladová! Nedovede přijmout cizí názor?“

Jennifer zareaguje: „Jestliže to není důležité, proč mě potom pořád kritizuješ? Prosila jsem tě, abys to nedělal! Jsi tak zlý. Dokonce tě ani nezajímá, jak se cítím. Už mě nemiluješ. Proč bych se vůbec měla kvůli tomu trápit? Jediné, o co se staráš, jsi ty sám.“

Patrick na to řekne: „To je směšné. Nekritizoval jsem tě. Nechápu, proč se tak chováš. Proč kvůli všemu děláš takový poprask? Samozřejmě že tě miluju.“ V duchu si myslí: „Nesnáším, když musím strpět tvé iracionální výbuchy. Kéž bys z toho už vyrostla.“

Patrick nerozumí, proč Jennifer tak reaguje. Neuvědomuje si, že poznámkami typu „to je směšné“, „nechápu, proč se tak chováš“ nebo „děláš kvůli všemu tak velký poprask“ dává najevo, že neuznává její pocity. Kvůli jeho přístupu se její emocionální stav ještě zhoršuje. Dokonce fráze „samozřejmě že tě miluji“ znamená, že by Jennifer vůbec neměla pochybovat o jeho lásce.

Jennifer reaguje přehnaně na jeho návrhy, protože je jím zanedbávaná. Už se k ní nechová stejně jako na počátku vztahu. Patrick ji bere jako samozřejmost a potom ji přiměje cítit se jako blázen kvůli tomu, že se tak rozhněvala. Vůbec se nesnaží pochopit skutečné důvody její přecitlivělosti. Patrickovo nerespektování Jennifeřiných pocitů způsobuje, že se cítí zneuznaná a jedná ještě defenzivněji.

Patrick Jennifer miluje a chce uspokojit její potřeby. Problém je, že netuší, jaké potřeby Jennifer vlastně má, protože jsou jiné než jeho. Také nereaguje správně na její chování, protože mu nerozumí. Kdyby on byl na místě Jennifer, nerozhněval by se a z toho usuzuje, že by tedy neměla být rozčilená ani ona. Neuvědomuje si, že jeho slova zní blahosklonně a že neuznává její pocity. Výsledkem je hádka.

Patrick se mylně domnívá, že by Jennifer byla šťastnější, kdyby byla stejná jako on. Z tohoto důvodu se ji snaží změnit. Nezkoumá, jaké má Jennifer potřeby, a tudíž je neuspokojuje. Patrick stejně jako většina mužů nechápe, že ženy jsou jiné, že jsou takové, jaké mají být.

PŘEHODNOCENÍ DOMNĚNEK

Vztahy jsou plné nedorozumění, protože mylně předpokládáme, že naši partneři jsou stejní jako my. Do určité míry to platí, ale v mnoha důležitých aspektech jsou jiní. Pojďme se podívat na čtyři časté příklady, jak nesprávné předpoklady negativně ovlivňují vztah mezi mužem a ženou.

JE OBTÍŽNÉ STARAT SE O PARTNERA

Jestliže očekáváme, že druhý člověk bude reagovat stejně jako my, budeme nevyhnutelně zklamaní, bude-li se chovat jinak. Toto rozčarování může způsobit, že začneme popírat důležitost emocionální reakce našeho partnera, přestože naším původním záměrem byla snaha o něho pečovat a podpořit ho.

Když Jennifer a Patrick prožívají krizi, je pro Patrika obtížné pochopit, proč je Jennifer tak emocionální. Jestliže je ve stresu on, stahuje se do sebe, ale Jennifer obvykle reaguje velmi emocionálně.

Tento konkrétní rozdíl mezi muži a ženami je docela běžný. Jestliže partneři nejsou schopni si tuto odlišnost uvědomit, vznikají nové problémy. Patrick si bere její emocionální reakci osobně, domnívá se, že Jennifer nevěří tomu, že je schopný zvládnout běžné záležitosti. Myslí si, že když jí radí, aby se nehněvala, že jí tím pomáhá, protože on se vypořádává s krizí tak, že se izoluje a snaží se uklidnit. Místo toho se Jennifer *rozhněvá ještě víc*, protože Patrick s ní nemluví o svých pocitech a její neuznává. Nevěří, že ji má skutečně rád, protože se stáhl do sebe.

JE OBTÍŽNÉ PODPOŘIT PARTNERA

Také můžeme svému partnerovi jít na nervy tím, že se k němu chováme tak, jak chceme, aby on jednal s námi. Mylně předpokládáme, že co je dobré pro nás, je dobré i pro něho.

Například Alise často dráždí svého manžela Henryho přehnanou péčí. Nesnaží se ho rozčilovat, vlastně vůbec nemá tušení, proč je naštvaný. Je zmatená, protože by uvítala, kdyby i on byl starostlivější.

Alise se domnívá, že její manžel je rád, když o něho pečuje, ale nevědomě mu tím jde na nervy. Myslí si, že mu pomáhá, avšak ve skutečnosti situaci jen zhoršuje. Není to nic osobního. Prostě Henry je muž, a tak ho její přílišná láska dusí. Je zcela normální, jestliže to muž takto cítí. Alise mu nebude oporou, dokud nejprve nepochopí, jak se jeho potřeby liší od jejích.

PRO ŽENY JE OBTÍŽNÉ VÁŽIT SI MUŽE, PŘIJMOUT HO A DŮVĚŘOVAT MU

Jestliže očekáváme, že druhý člověk myslí, cítí a chová se stejně jako my, objeví se problémy. Ženy často mylně posuzují lásku muže tak, že hodnotí jeho chování podle ženských kritérií. Například Patrick se obvykle zabývá svými problémy a ignoruje ty úkoly nebo povinnosti, které nejsou nahoře na jeho seznamu. Jestliže pak kvůli tomu přehlídí to, co Jennifer potřebuje, je pro ni obtížné vážit si ho, zcela ho přijmout a věřit, že ji miluje.

Z jeho pohledu však platí, že kdyby něco naléhavě potřebovala, pak by to dal do svého seznamu nahoru, protože ji má tak moc rád. Jennifer nechápe Patrickovo myšlení a chování, a tak je pro ni obtížné mu věřit, když jí tvrdí, že je pro něho opravdu důležitá. On si neuvědomuje, že jeho způsob vypořádávání se s problémy Jennifer rozčiluje a odsouvá stranou uspokojení jejích potřeb.

Toto vzájemné nedorozumění se objevuje kvůli jednomu velmi podstatnému rozdílu mezi muži a ženami. Když jsou muži vystaveni stresu, mají sklon seřadit si problémy podle důležitosti a zaměřit se na ten, který je nejnaléhavější. Nevýhodou této reakce na stres je, že zapomenou na jiné své povinnosti nebo jim přisuzují malou důležitost. Jestliže jsou Jennifeřiny potřeby takto nedoceny, cítí se kvůli tomu špatně. Nedovede toto chování pochopit, protože ona na stres reaguje jinak.

Jestliže jsou ženy ovlivněny stresem, uvědomují si obvykle dobře rozmanité problémy a vyžadují, aby kvůli nim nebyly opomíjeny jejich potřeby. Ženy se většinou nepřestanou starat o potřeby někoho, koho mají rády, aby se zcela soustředily na vyřešení problému v práci. Proto pro Jennifer není snadné věřit Patrickovi, že ji má skutečně rád.

PRO MUŽE JE OBTÍŽNÉ STARAT SE O ŽENU, CHÁPAT JI A RESPEKTOVAT

Je obtížné reagovat starostlivostí, pochopením a respektem, jestliže předpokládáte, že *by* váš partner *měl* myslet a cítit stejně jako vy.

Pro Patricka je obtížné respektovat Jennifer, když se cítí nemilovaná nebo nepodporovaná. Ví, jak moc ji miluje, a jestliže necítí jeho podporu, bere si to Patrick osobně. Přestane ji respektovat a považuje ji za nevděčnou nebo iracionální.

Jestliže měla Jennifer těžký den a reaguje emocionálně, protože má pocit, že toho na ni bylo moc, a protože si myslí, že je neschopná, vnímá to Patrick, jako kdyby si stěžovala, že jí dostatečně nepomáhá.

Jennifer si však ve skutečnosti chce jen odpočinout a být vyslechnuta. Pouze se potřebuje podělit o to, co cítí. On však předpokládá, že musí její problémy vyřešit.