

ČO



John Gottman, PhD
Julie Schwartz Gottman, PhD
Douglas Abrams,
Rachel Carlton Abrams, MD

ŽENY

NAOZAJ

CHCÚ



Odhalené tajomstvá
myslenia žien a odporúčania
pre mužov, ktorí ich chcú
pochopiť a šťastne s nimi žiť

ČO



John Gottman, PhD
Julie Schwartz Gottman, PhD
Douglas Abrams,
Rachel Carlton Abrams, MD

ŽENY

NAOZAJ

CHCÚ



Odhalené tajomstvá
myslenia žien a odporúčania
pre mužov, ktorí ich chcú
pochopiť a šťastne s nimi žiť



THE MAN'S GUIDE TO WOMEN

Copyright © 2016 by John Gottman, PhD, Julie Schwartz Gottman, PhD, Douglas Abrams, and Rachel Carlton Abrams, MD. Published by arrangement with Rodale Inc., Emmaus, PA, U.S.A. All rights reserved.

Slovak edition © 2016 Eastone Group, a. s.

Translation © 2016 Mariana Secci

Z anglického originálu *The Man's Guide To Women*, vydaného vydavateľstvom Rodale Books v roku 2016, do slovenčiny preložila Mariana Secci.

V roku 2016 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová

Korektorka: Vladimíra Kašíková

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-305-0

Obsah

ÚVOD:	<i>Tajomstvá Laboratória lásky</i>	VII
PRVÁ ČASŤ:	Ako pochopiť ženu	1
1. kapitola:	<i>PO ČOM ŽENY NAOZAJ TÚŽIA</i>	3
2. kapitola:	<i>AKO ŽENY ROZMÝŠĽAJÚ</i>	18
DRUHÁ ČASŤ:	Ako so ženou randiť	31
3. kapitola:	<i>ČÍTAJ Z MOJICH BOKOV</i>	33
4. kapitola:	<i>PRVÉ DOJMY</i>	44
TRETIA ČASŤ:	Ako žene dvoriť	57
5. kapitola:	<i>AKO UROBIŤ PRVÝ KROK</i>	59
6. kapitola:	<i>JE PRE VÁS NIEČÍM VIAC AKO LEN ZÁLEŽITOSŤOU NA JEDNU NOC?</i>	67
ŠTVRTÁ ČASŤ:	Ako sa so ženou milovať	77
7. kapitola:	<i>NA IMIDŽI ZÁLEŽÍ</i>	79
8. kapitola:	<i>JEJ TELO JE KRAJINA ZÁZRAKOV</i>	88
9. kapitola:	<i>AKO SA STAŤ TÝM NAJLEPŠÍM MILENCOM, AKÉHO KEDY MALA</i>	97
PIATA ČASŤ:	Ako spoločne žiť so ženou každý deň	117
10. kapitola:	<i>NAUČTE SA HÁDAŤ AKO DIEVČA</i>	119
11. kapitola:	<i>AKO TI MÔŽE TOĽKO TRVAŤ NÁKUP JEDNÉHO PÁRU TOPÁNK?</i>	132
12. kapitola:	<i>NAJLEPŠIE PRIATEĽKY NAVŽDY</i>	139

ŠIESTA ČASŤ:	Ako ženu milovať po celý život	147
13. kapitola:	<i>JE TO SKUTOČNE TÁ PRAVÁ?</i>	149
14. kapitola:	<i>MATKA PRÍRODA</i>	162
15. kapitola:	<i>SPOLOČNÝ ŽIVOT</i>	171
	<i>POĎAKOVANIE</i>	179
	<i>ZDROJE</i>	181
	<i>O AUTOROCH</i>	186

ÚVOD

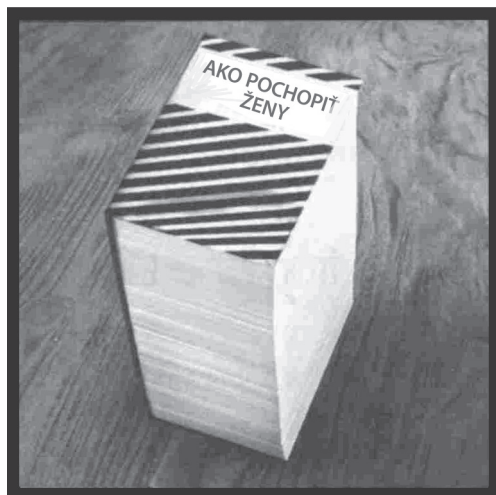
Tajomstvá Laboratória lásky

KOLUJÚ zlomyseľné klebety, že muži si nekupujú knihy.

Ak ste muž a kúpili ste si (alebo požičali) túto knihu, gratulujeme vám! Ste priekopníkom a medzi mužmi rúcate mýty. Verte nám, že už čoskoro sa stanete „hrdinom“, ktorého by chcela mať doma každá žena. V prípade, že vám túto knihu kúpila priateľka alebo manželka a len tak čírou „náhodou“ vám ju nechala položenú na nočnom stolíku, ešte lepšie. Nemuseli ste investovať vlastné ťažko zarobené peniaze, ale garantujeme vám, že čas, ktorý čítaním tejto knihy strávite, nevyjde navnivoč.

Ak túto knihu čítate a ste žena, nesmierne nás to teší. Tajne asi tušíte, prečo to robíte. Možno si len chcete preveriť presnosť jej obsahu a potom ju podarovať mužovi svojho života (prípadne aj bratovi, synovi, priateľovi, susedovi). Chceme vás v každom prípade ubezpečiť, že sme už všetko dôkladne preverili za vás a na vzniku tejto príručky sa spolupodieľali dve kvalifikované lekárky, ktoré nenechali nič na náhodu.

Zároveň by sme sa chceli zastať aj mužov vo vašom živote. Prezradíme vám jedno malé tajomstvo: v obrovskom a tajomnom ženskom svete sa cítia neuveriteľne stratení a zmätení a tak, ako to pri mužoch väčšinou býva, ani za nič na svete by sa neopýtali na správny smer. Týmto odhalením mužov nekritizujeme ani nezrádzame ich dôveru. Otvorene



to priznávajú aj sami. Ženy sú pre nich úplnou záhadou. (Máme pravdu, chlapi?) Váš partner z celého srdca netúži po ničom inom, než pocho-piť, ako vás milovať, urobiť šťastnou a uistiť sa, že vaše srdce prahne a túži len po ňom (a po nikom inom) a to už navždy. Chce sa s vami menej hádať a viac zabaviť. Chce vedieť, ako funguje váš mozog, kedy sa vám silnejšie rozbúcha srdce a ako sa stať mužom, akého potrebu-jete po svojom boku. Pokojne a bez obáv si teda našu knihu prečítajte. Potom ju však nenápadne podsuňte partnerovi, ak treba, nechajte ju pod diaľkovým ovládačom alebo v jeho aute, alebo mu ju vopchajte do kufríka s náradím. Prípadne ho povzbudte, aby sám vyhľadal kníhku-pectvo a kúpil si jeden výtlačok.

Vráťme sa však späť k mužom. Odhalili sme niekoľko tajomstiev, o ktoré by sme sa s vami radi podelili v tejto ľahko čitateľnej knihe, aby ste ich následne mohli jednoducho aplikovať v praxi. Naším cieľom tiež bolo, aby čítanie tejto príručky bolo pre vás zároveň zábavou, a tak sme do nej zahrnuli aj rôzne obrázky a kreslené vtipy, pretože dobrý obrá-zok niekedy povie viac ako tisíc (alebo prinajmenšom niekoľko sto) slov. A kto z nás sa už len nepoteší dobrému kreslenému vtipu?

Začnime hneď s prvou dôležitou informáciou. Muži, vo vašich rukách sa skrýva sila budovať vzťahy alebo ich nadobro zničiť. Prieskumy ukazujú,

že spôsob, akým sa muži správajú vo vzťahoch, je rozhodujúcim faktorom, ktorý oddeľuje skvelé vzťahy od tých, ktoré zlyhali. To neznamená, že ženy sa nemusia snažiť. Výsledky prieskumov však nasvedčujú tomu, že práve konanie muža vo vzťahu predurčuje, či daný vzťah uspeje alebo sa rozpadne. Je to vcelku ironické, keďže väčšina kníh o vzťahoch je určená pre ženy. Je to tak, akoby ste operovali srdce nesprávnemu pacientovi.

Takže kým lamentujete, že vôbec netušíte, prečo sa *ženy* správajú tak, ako sa správajú, akým spôsobom premýšľajú, rozprávajú a možno sa dokonca obviňujete z toho, že na *ženy* nemáte šťastie, pravdou je, že najpodstatnejšie je práve to, ako sa správate a rozmýšľate *vy*. Barové stoličky po celom svete sú plné osamelých mužov, ktorí sedia v troskách vlastných trápnych zoznamovacích formuliek a nevychádzajú z údivu, čo s tými ženskými je. Nechceme, aby vás postretol rovnaký osud. Nemienime vám vysvetľovať, čo je so ženami vo vašom okolí. Radšej vám povieme, kde ste možno v minulosti vo vzťahu k ženám urobili chybu. Pre ženy sú muži buď „*hrdinovia*“, alebo „*nuly*“. A my vieme, čím by ste sa chceli stať *vy*.

Dôležité varovanie: toto nie je návod, ako dostať ženu do postele. Takých je mnoho a väčšinou vám poradia zopár trápnych trikov, ktoré vám nezaistia žiadny dlhotrvajúci ani uspokojivý vzťah. V našej knihe sa dozviete, ako ženy zviešťa a uspokojiť, no nie na jednu noc, ale na celý život. Výsledky rôznych štúdií dokazujú, že muži žijúci v šťastných a spokojných vzťahoch zarábajú viac peňazí, majú viac sexu (ale áno, verte tomu alebo nie, ženatí muži majú lepší sex a oveľa častejšie ako tí slobodní), dlhšie žijú, netrpia tak často chronickými a psychickými ochoreniami, napríklad ich vo vyššom veku postihne menej často strata pamäti. Takže ak chcete ženu dostať iba do postele, len do toho, prejdite rovno na kapitoly o tom, ako docieľiť, aby sa do vás žena zaľúbila a na všetky rady o milovaní sa. Ak však chcete, aby váš vzťah vydržal a nechcete byť až do konca života sám a v starobe zmätene blúdiť po susedstve, prečítajte si radšej pekne od začiatku, ako pochopiť ženu, jej srdce i myseľ a milovať ju až do konca života.

Aké by to bolo jednoduché, ak by ste si postláčaním niekoľkých správnych gombíkov dokázali získať ženské srdce. Nič také však neexistuje.

Ženy sú komplikované. Každá žena je iná a práve preto sú také fascinujúce. Táto kniha vám pomôže vyrovnať sa s rutinou a nejasnosťami, ktoré sa v každom vzťahu objavajú. Vieme, na čom väčšine žien záleží a po čom túžia. Prečítajte si túto príručku a my vám sľubujeme, že váš vzťah vám prinesie viac uspokojenia nielen pre seba, ale aj pre partnerku.

AKO TO VIEME?

Vedec John Gottman dokáže s 94-percentnou úspešnosťou predpovedať, či sa manželský pár rozvedie. Jeho poznatky sa zakladajú na odbornom výskume v Laboratóriu lásky. Spolu s manželkou, psychologičkou Julie Schwartz Gottmanovou, sa usilujú o zlepšenie partnerských vzťahov po celom svete. Spoluautori tejto knihy Doug a Rachel zasa napísali svetoznámy bestseller o intímite a vášni. Rachel je lekárka a vďaka poznatkom získaným v praxi pomáha množstvu mužov a žien uzdraviť si srdcia i telá.

Napriek tomu, že je dnes John jedným z najznámejších odborníkov na manželstvo na svete, predtým, než spoznal Julie, zažil viaceré katastrofálne vzťahy. Povedzme si to otvorene, jeho minulosť je doslova posiata „mŕtvolami“ nevydarených vzťahov. Ani Doug sa nenarodil ako Don Juan, hoci je autorom úspešnej knihy o umení zväzdať, ktorá bola preložená do viacerých jazykov a má celosvetový úspech.

Ak sa teda Doug ani John nenarodili s tým, že už od narodenia ženy dokonale poznali, ako sa dokázali oženiť s dvoma úžasnými ženami a ich manželstvá trvajú už úctyhodných 30 a 29 rokov?

Povedzme si to na rovinu: Ani jeden z nich nie je žiadny guru lásky. Všetko, čo o ženách vedia, si tvrdo vydreli a v Johnovom prípade za tým stojí viac ako 40-ročné štúdium partnerských dvojíc.

Táto príručka sa inšpirovala skutočným štúdiom reálnych partnerských vzťahov, niektoré boli zlé, iné celkom fajn a niektoré boli dokonca úžasné. Mnohé informácie ukryté v tejto knihe sú pre odbornú verejnosť úplne nové. V minulosti totiž odborníci spolupracovali len s pármami, ktoré mali problémy, takže sa spoliehali na ich predstavy o tom, ako by mal šťastný vzťah vyzeráť. Nevedeli, ako sa muži v šťastných a uspokojivých vzťahoch naozaj správajú k svojim partnerkám.

Oni nemali k dispozícii Laboratórium lásky.

My áno.

V LABORATÓRIU

V malom laboratóriu na Washingtonskej univerzite, ktoré médiá neskôr nazvali „Laboratórium lásky“, John (a neskôr aj Julie) študoval partnerské dvojice a ich vzťahy prostredníctvom rôznych výskumných metód. Oboch partnerov napríklad nahrával pri tom, ako mu rozprávali, aký mali deň, keď sa nevideli viac ako 8 hodín, sledoval ich reakcie pri rozhovore o príjemných témach, pri hádkach a pozoroval ich, keď spolu trávili celé dni v jeho malom byte. Počas opisovania svojich zážitkov alebo počas hádok meral, ako rýchlo im bije srdce, aký majú pulz, ako sa potia, či sa počas rozhovoru nepokojne vrtia v kresle a všetky ich reakcie zosynchronizoval s presným časom podľa videonahrávky. Potom im záznam pustil a poprosil ich, aby mu porozprávali, aké z toho majú pocity. Niekedy im video pustil znova a snažil sa uhádnuť, čo asi cítí ich partner.

Sekundu po sekunde nahrával výrazy ich tváre, tón hlasu, slová, gestá, pozitívne emócie (ako záujem, náklonnosť, humor a pochopenie) a negatívne emócie (ako sklamanie, bolesť, hnev a smútok). Zachytil vzájomnú kritiku, opovrhnutie, sebaobranu, zaťatosť a veľa iných reakcií.

Potom sa s každou dvojicou porozprával o histórii a filozofii ich vzťahu. S každým osobitne prebral, ako sa dokáže vyrovnáť s hnevom, smútkom a strachom.

Vytvoril si určitý obraz, počkal rok alebo až tri a opäť sa s nimi stretol. Tento cyklus zopakoval niekoľkokrát. Spoločne s Julie už niektoré manželské páry sledujú viac ako 20 rokov ich vzájomného spolunažívania, skúmali ich vzťah počas mladomanželských rokov, vo chvíli, keď sa stali rodičmi, i keď neskôr zostarli. S inými pármí prežili spoločne stredný vek, dôchodok i starobu. Niektoré manželské páry dokonca sprevádzali až do osemdesiatky.

Sledovali šťastné manželstvá v každej fáze ich šťastného vzťahu a nešťastné páry v každej fáze ich rozchodu. Nieкто túžil po bližšom a dôvernejšom vzťahu. Iný zas po väčšom priestore a nezávislosti. Niektoré páry sa hádali veľa, iné sa konfliktom vyhýbali.

V priebehu 40 rokov skúmali viac ako 3 000 dvojíc a práve tieto skutočné páry ich naučili všetko o tom, ako sa muži a ženy vo vzťahu správajú a po čom ženy vo vzťahoch skutočne túžia. V skratke, tajomstvá, ktoré sme odhalili v Laboratóriu lásky, by mal ovládať každý muž, pretože jedine tie vám zaručia, že sa stanete pre ženu „hrdinom“ a nie obyčajnou „nulou“.

Nastal čas, aby si muži vyhrnuli rukávy a zistili, čo od nich ženy chcú a potrebujú, ako im to najlepšie poskytnúť a čo všetko si vyžaduje šťastný, dlhotrvajúci vzťah, v ktorom sa dvaja ľudia milujú. V tejto knihe vás naučíme umeniu príťažlivosti, randenia, dvorenia a dennodenného spolužitia so ženou. Zmapujeme celé jej telo a odkódujeme vám jeho reč. Najlepšie bude, ak začneme pekne od začiatku a prezradíme vám prioritu číslo jeden, ktorú všetky ženy od muža očakávajú.



PRVÁ ČASŤ

AKO POCHOPÍŤ
ŽENU



1. KAPITOLA

PO ČOM ŽENY NAOZAJ TÚŽIA AKO POROZUMIEŤ ŽENSKÉMU SRDCU

Ludstvo stále nenašlo odpoveď na jednu dôležitú otázku, a nepodarilo sa to ani mne, hoci som ženskú dušu skúmal 30 rokov: Čo vlastne žena chce?

— Sigmund Freud

Snažiť sa pochopiť ženy je niečo podobné, ako keby ste sa pokúšali obľízať si lakeť.

— Will Ferrell

STEPHENA HAWKINGA, legendárneho astrofyzika a muža, ktorý objasnil niektoré z najväčších záhad vesmíru, sa opýtali, čo si o tom myslí. Jeho odpoveď nás vôbec neprekvapila. Čo je skutočne tvrdým orieškom aj pre takého génia, akým je Stephen Hawking? „Ženy,“ odvetil. „Sú pre mňa úplnou záhadou.“

Ak ani Hawking a Freud, obaja považovaní za najvýznamnejších vedcov všetkých čias, či Ferrell, ktorý je jedným z najuznávanejších komikov súčasnosti, netušia, po čom ženy skutočne túžia, akú šancu má asi priemerný muž? Ako sa má obyčajný smrteľník vyznať v komplikovanom ženskom svete? Prvou vcelku jednoduchou pravdou, ktorá vám pomôže rozlúsknuť túto záhadu, je, že každá žena je jedinečná. Presne tak, všetky

ženy sú istým spôsobom výnimočné. Koniec koncov vaším cieľom nie je stať sa tým najlepším milencom, priateľom či manželom na svete. Vy chcete byť tým najlepším milencom, manželom konkrétne pre svoju partnerku. Čiže v momente, keď sa ocitnú túžby či potreby vašej partnerky v ostrom kontraste so závermi, na ktoré sme prišli v našom Laboratóriu lásky, bez rozmýšľania načúvajte radšej svojej partnerke. Pretože jej názor je predsa to, na čom by vám malo záležať najviac. V každom prípade vám táto kniha umožní urýchliť vaše sebazdokonaľovanie, keďže naše výskumy dokázali, že ženy majú veľa spoločného v tom, ako rozmýšľajú, pracujú, snívajú alebo milujú. A práve o tieto tajomstvá sa s vami chceme podeliť. Druhou pravdou, o ktorej by ste mali vedieť, je, že to ani zďaleka nie je také komplikované, ako sa vám môže na prvý pohľad zdať.

Predstavte si, že ste turistom v neznámej krajine a práve táto kniha vám má poslúžiť ako sprievodca tohto suverénneho štátu. Presne ako keď sa chystáte do cudziny, aj v tomto prípade sa chcete dobre pripraviť, prečítate si o danej krajine niečo viac, zbalíte si vhodné oblečenie, naštudujete si čo-to z jazyka a oboznámite sa čo najlepšie s jej kultúrou, históriou a zvykmi. Jednoducho sa vynasnažíte na cestu čo najlepšie pripraviť. Nájdete si nejaké informácie o zákonoch v danej krajine, aby ste vedeli, čo by sa mohlo považovať za trestný čin a aké by sa z toho vyvodzovali dôsledky. Len si spomeňte na film *Midnight Express*. Nikto predsa



nechce skončiť za mrežami niekde v cudzine. A ženský svet v tomto nie je veru žiadnou výnimkou.

VEC, KTORÚ VŠETKY ŽENY OD SVOJHO PARTNERA OČAKÁVAJÚ

Ktorú vec podľa vás očakávajú ženy od svojho partnera na prvom mieste? Tehličky na bruchu? Šesťmiestnu sumu na bankovom účte? Krásneho princa na bielom koni? Nie, ste úplne vedľa. Tou najzákladnejšou vlastnosťou, ktorú každá žena hľadá v nádejnom partnerovi, je: dôveryhodnosť. Presne tak, dôveryhodnosť. Skôr, ako sa blažene potľapkáte po pleci a odložíte túto knihu, pretože veľmi dobre viete, že vás vaša partnerka považuje za dôveryhodného, ešte raz sa dôkladne zamyslite. Dôveryhodnosť predsa nie je len o tom, či ste k partnerke úprimný, či to na ňu hráte a chcete ju len využiť alebo nie, či ste spolu dlho alebo či ste jej verný, alebo jej zahýbate. Napriek tomu, že toto všetko je dôležité a tvorí to základ dôveryhodnosti, len toto nestačí.

Ak je niekto v partnerstve alebo v priateľstve dôveryhodný, znamená to, že aj vo vnútri je presne tým, za koho sa navonok vydáva a presne to, čo tvrdí, aj robí. Je to o dôvere, zodpovednosti a o tom, že sa na nič a nikoho nehrá. Prečo je dôveryhodnosť taká dôležitá? A prečo po tejto vlastnosti tak prahne ženská duša? Zamyslite sa. Ak sa pozriete späť do minulosti, bezpečnosť a blahobyt žien podobne ako aj ich detí úzko súviseli s tým, do akej miery sa dokázala spoľahnúť a dôverovať svojmu partnerovi. A neplatí to len o stredoveku. Z výskumov vyplýva, že rola otca je jedným z kľúčových faktorov, ktoré vplývajú na zdravý vývin a úspech dieťaťa. Ak otec v jeho živote nie je prítomný, existuje až päťnásobne vyššie riziko, že dieťa upadne do chudoby, trikrát väčšia pravdepodobnosť, že sa mu nebude dariť v škole a dvakrát väčšie riziko, že bude v budúcnosti trpieť emocionálnymi problémami a problémami so správaním, začne užívať drogy, zapletie sa do trestnej činnosti alebo spácha samovraždu. Na mužoch skutočne záleží. A keďže ženám a deťom na ich partnerovi či otcovi nesmierne záleží, práve preto je spoľahlivosť a dôveryhodnosť vlastnosť, ktorú od svojho partnera očakávajú.

Teraz si možno povieť: „Moment, veď sme sa len teraz zoznámili“ alebo „Veď si ešte len niekoho hľadám“. Keď však pochopíte, po čom žena hlboko vo svojom vnútri prirodzene odjakživa túži, pomôže vám to získať si ju nielen na jednu noc, ale aj na celý život. Majte na pamäti, že každá žena, i keď možno podvedome, si pri pohľade na muža kladie otázku: „Cítim sa s ním v bezpečí? Bude pri mne stáť? Môžem mu veriť? Vyzerá spoľahlivo?“ Existuje dôvod, prečo si ženy myslia, že požiarnici sú neuveriteľne sexi (a nebude to pre fúzy). Stelesňujú totiž všetky tieto kvality. Požiarnici sú hrdinovia. Aj vy sa s ním môžete stať.

Presne preto sú dôležité všetky tie prejavy záujmu a starostlivosti, ktoré vám spomínala už vaša stará mama. Otvoriť partnerke dvere, odtiahnuť jej stoličku, ísť po chodníku na strane bližšie k ulici, kde chodia autá (skutočne), všetky tieto veci jej dávajú najavo, že vám na nej záleží a chcete ju chrániť. Ak budete dochvilný a to, čo povieť, skutočne urobíte, dáte partnerke najavo, že sa na vás môže spoľahnúť. Niektorí ľudia túto vlastnosť obdivujú alebo naopak negatívne vnímajú ako zastaranú galantnosť, ale pravdou je, že tým partnerke len dokazujete, že vám môže veriť.

Spoľahlivosť však neznamená len to, že sa dokázate o ženu a jej deti postarať. Znamená to, že vám záleží na tom, čo sa odohráva v jej srdci.

DVE VECI, NA KTORÉ SA ŽENY NAJČASTEJŠIE PONOSUJÚ

V našom Laboratóriu lásky sme dospeli k záveru, že ženám na mužoch väčšinou prekážajú dve veci. Prvou z nich je, že ženy majú často pocit, „akoby na nich partnerovi dostatočne nezáležalo“. A tou druhou je, „že im vo vzťahu často chýba dôvernosť a vzájomné zblíženie sa s partnerom“. Tieto ženy trpia osamelosťou aj vo vzťahu. Obe veci spolu v mnohých smeroch súvisia. Ženy v tomto prípade totiž nemôžu partnerovi dôverovať, že tu pre ne skutočne bude, keď ho budú potrebovať. Ženy často potrebujú, aby ich partner podporil citovo, aby ich napríklad vypočul, prejavil o ne záujem, o to, čo sa odohráva v ich srdci.

Na druhej strane mužom na ženách najviac prekážajú tieto dve veci: priveľa hádok a primálo sexu. Znie vám to povedome? Aj títo muži sa cítia osamelo napriek tomu, že majú vzťah. Zistili sme, že aj muži rovnako

ako ženy túžia po intimite, ale cítia ju vtedy, keď sa vo vzťahu menej hádajú a majú častejšie sex.

Tieto už spomínané ponosy od mužov a žien sú úzko späté a dá sa s nimi poľahky vyrovnať vcelku jednoduchým spôsobom, ktorý my v Laboratóriu lásky radi nazývame *zladenie sa*. Len čo sa muži „zladia“ so svojimi partnerkami, prestanú sa toľko naťahovať na maličkostiach, nájdu si častejšie čas na (lepší) sex, a ani jeden z nich sa už nebude cítiť tak osamelo. Vzájomné zladenie tiež vedie k pravému citovému zblíženiu partnerov, čo na oplátku vedie k prehĺbeniu dôvery, čím partnerke poskytnete základnú vec, po ktorej vo vzťahu túži a ktorú potrebuje. Inými slovami, presne v tomto tkvie tajomstvo úspechu.

Počas rozhovorov v Laboratóriu lásky sme sa mužov a žien pýtali, či majú pocit, že sa môžu s partnerom za každých okolností porozprávať (a to hlavne vtedy, keď ich niečo trápi, sú nahnevaní alebo keď túžia po náklonnosti). Zistili sme, že mnohé partnerské hádky pramenia z toho, že partner ich pocity ignoruje, namiesto toho, aby sa so ženou snažil zladíť. Bagatelizujete partnerkine pocity vždy, keď sa ich akokoľvek snažíte riešiť, odvraciate od nich jej pozornosť, zľahčujete ich, vysmievate sa z nich alebo im jednoducho vôbec nevenujete pozornosť.

Osovojte si relatívne jednoduché a základné schopnosti „zladenia sa“ a váš vzťah s partnerkou nadobudne úplne iný rozmer. Schopnosť naladiť sa na rovnakú vlnovú dĺžku sa vám zíde aj v práci, rodičovstve a v podstate vo všetkých vzťahoch. Zistili sme, že muži, ktorí sa dokázali s partnerkou citovo zladíť, získali vo vzťahu presne to, čo chceli, čiže menej hádok a viac sexu.

ZLADENIE SA

Prečo by vám práve „zladenie sa“ malo pomôcť vo vzťahu k ženskému pokoleniu? Ženy totiž túžia po mužoch, ktorí sú tu pre ne vtedy, keď to potrebujú. Chcú muža, ktorý o ne prejaví záujem a ktorému na nich záleží. Ženy potrebujú mať pocit, že sú rešpektované, vypočuté a že sú s partnerom vzájomne prepojené. Predtým, ako si v duchu povieť: „Bla, bla, bla, bla“, skúsme sa na to všetko pozrieť ako na matematickú rovnicu.

Vlastnosť, po ktorej ženy u mužov najviac túžia: dôveryhodnosť.

Dôvera je postavená na: citovom zblížení oboch partnerov.

Citové zblíženie dosiahnete: vzájomným zladením.

Citové zladenie sa teda rovná dôveryhodnosti.

Kde si teda môžete zadovážiť aspoň jedno balenie „zladenia sa“? Taký obchod veru neexistuje. Môžete sa to však naučiť. Nie je to nič komplikované. Žiadna veda. Dá sa to veľmi šikovne zhrnúť v piatich bodoch, takže keď nabudúce budete v ženskej spoločnosti, riadte sa jednoducho nimi.

1. BUĎTE VŠÍMAVÝ. Venujte partnerke plnú pozornosť vždy, keď to potrebuje. To znamená, že ak sa s vami žena potrebuje porozprávať, vypnite hru, odložte bokom telefón a dokážte jej svojimi skutkami, že vám záleží na nej a na tom, čo hovorí. Aj keby ste si mali vypočúť nejakú drobnosť, ktorá sa jej dnes prihodila, alebo niečo, čo je pre vás absolútne nepodstatné, pre ňu to však je očividne dôležité a žiada vás tým, aby ste jej venovali svoju pozornosť. Ak ste na rande, upriamte svoju pozornosť na partnerku. Neobzerajte sa po miestnosti, nehádzte očkom po iných ženách a už vôbec si neesemeskujte počas večere s kamošom. Záujem a pozornosť sa totiž priamoúmerne rovná náklonnosti. Záujem je spôsob, ktorým dávate najavo svoju lásku.

2. OTOČTE SA SMEROM K PARTNERKE. Toto nie je metafora ani žiadna moderná formulka. Fyzicky sa otočte smerom k partnerke. Ženy si vzájomnú blízkosť spájajú s očným kontaktom a rozhovorom tvárou v tvár. Doktorka Helen Fisher, ktorá sa zaoberá biologickou antropológiou na Rutgersovej univerzite, tvrdí, že „muži vnímajú zblížovanie sa so ženou ako zábavu alebo tímovú prácu. Ich spôsob vnímania intimity a dôverylosti má pravdepodobne korene v praveku. Predstavte si skupinku pravých mužov kdesi za kríkmi, ako ticho pozorujú prériu v nádeji, že zazrú blížiaceho sa bizóna. Sedia s priateľmi bok po boku a len vyčkávajú, kým

sa k ním korisť priblíži.“ Záver: Pokiaľ sa práve s partnerkou nechystáte zložiť bizóna, obráťte sa k nej počas rozhovoru tvárou v tvár.

3. SNAŽTE SA JU POCHOPÍŤ. Nezáleží na tom, čo hovorí, hlavným cieľom pre vás je partnerku pochopiť. A môže sa vám to podariť, len ak sa jej budete pýtať. Ak sa žena vo vašom živote sťažuje na svoju najlepšiu priateľku, neponúkajte jej riešenie, nepokúšajte sa odvieť jej pozornosť, neuvažujte nad tým, ako problém „vyriešiť“ za ňu, nevtipkujte a nezľahčujte to. Spýtajte sa jej radšej, ako sa cíti a aké je to pre ňu dôležité. Táto časť spoločného zosúladenia sa nie je o tom, že „presne viete, o čom hovorí“, ale o „prejavení“ skutočného záujmu a o pochopení, *prečo* jej na tom tak záleží. Či už sa sťažuje na svoju mamu, nahneval ju šéf alebo ste ju jednoducho vytočili vy, v prvom rade sa ju snažte pochopiť.

4. VYPOČUJTE JU BEZ TOHO, ABY STE SA HNEĎ ZAČALI OBHAJOVAŤ. Ak partnerke venujete pozornosť, fyzicky ste k nej obrátený, snažíte sa ju pochopiť, ste na najlepšej ceste k tomu, aby ste ju vypočuli bez zbytočnej sebaobranu. Túto radu veľmi oceníte najmä v situácii, keď predmetom rozhovoru alebo rozčúlenia ste práve vy. Nereagujte. Nikto z nás nemá rád, ak sa ocitne pod palbou kritiky alebo ak na neho útočia. Najhoršie však je, že ak sa presuniete do protiútok, začnete si vymýšľať výhovorky, obhajovať sa alebo argumentovať, v žiadnom prípade si tým nepomôžete, práve naopak. Neprerušujte partnerku a nezabúdajte, že pre každého je to, čo cíti, skutočnosťou. Či už s ňou alebo s jej reakciami v danom momente súhlasíte alebo nie, ona to v tej chvíli jednoducho takto vníma. Musíte si ju preto vypočuť. Práve z tohto dôvodu vám Boh nadelil dvojce uši, ale iba jedny ústa. Takže musíte dvakrát toľko počúvať, ako hovoriť. Mnohí múdri muži sa týmito prostými slovami skutočne riadili. Len ťažko dokážem opísať, aké pravdivé sa v našom Laboratóriu lásky ukázali. Muži, ktorí dokázali „stlmiť“ svoj hnev (inými slovami upokojiť sa a impulzívne nevybuchnúť), sa tešili z krásnych vzťahov.

5. VCÍŤTE SA DO PARTNERKINÝCH POCITOV. Pre tých z vás, ktorí sú milovníkmi Star Treku, môžeme empatiu prirovnať k akémusi spojeniu dvoch