

ALFA ŽENA VO VZŤAHOCH

AKO MÔŽU SILNÉ ŽENY NÁJSŤ LÁSKU
A ŠTASTIE BEZ TOHO, ABY SA USADILI



Sonya Rhodes
a Susan Schneider


Citadela

Taktiež Sonya Rhodes

Studené nohy: Prečo sa muži nechcú viazať

s Marlin S. Potash

Ako prežiť rodinný život

s Josleen Wilson

Druhá svadobná cesta: Sprievodca k obnoveniu manželstva

v strednom veku so Susan Schneider

ALFA ŽENA VO VZŤAHOCH

Sonya Rhodes, PhD. a Susan Schneider
ALFA ŽENA VO VZTAHOCH

THE ALPHA WOMAN MEETS HER MATCH:
How Today's Strong Women Can Find Love and
Happiness Without Settling

Published by arrangement with William Morrow,
an imprint of HarperCollins Publishers.
All rights reserved.

Slovak Edition: © Citadella, 2014
Translation: © Bc. Mgr. Nicole Giller, 2014
Návrh obálky a grafická úprava: Marek Kacvinský
Jazyková úprava a redakcia: Erica Di Orendi, 2014

Vydalo vydavateľstvo Citadella
v roku 2014

ISBN 978-80-89628-37-7

ALFA ŽENA VO VZŤAHOCH

Sonya Rhodes, PhD.
a **Susan Schneider**


Citadella
2014

**AKO MÔŽU SILNÉ ŽENY NÁJSŤ LÁSKU
A ŠŤASTIE BEZ TOHO, ABY SA USADILI**

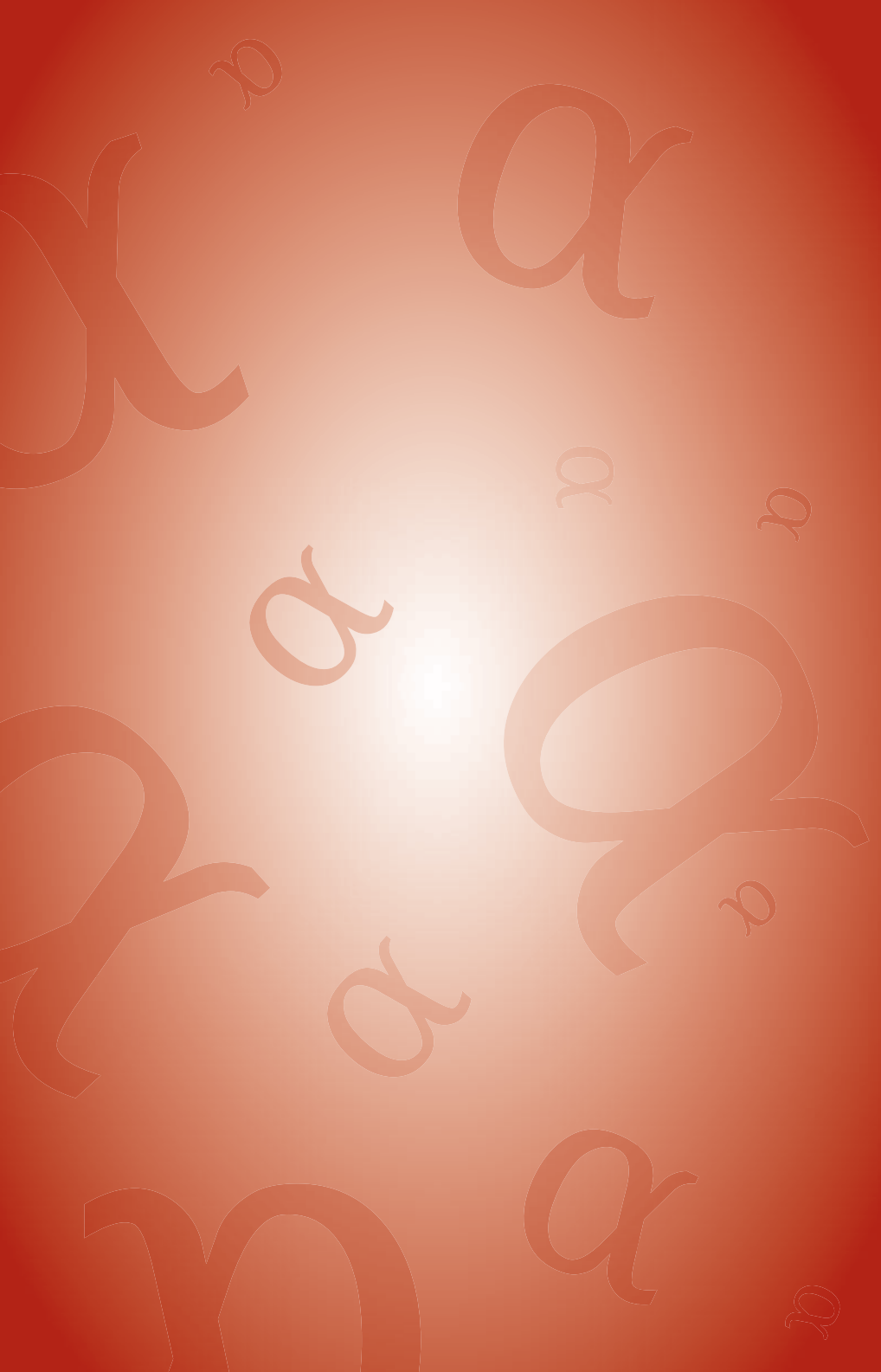
OBSAH



1	Miluj svoju Alfu	7
2	Spektrum Alfa/Beta	25
3	Sex a Alfa žena	47
4	Starí mládenci, zadaní muži a ženatí muži	67
5	Alfa a Beta na rande	99
6	Život vo dvojici	125
7	Aféry: dokonalá prietrž mračien	161
8	Rozvody, rande, prežívanie, prosperovanie	183
9	Najčastejšie otázky	221
	Slovo na záver	233
	Referencie	237
	Bibliografia	243

MILUJ SVOJU ALFU

1





Miluj svoju Alfú

Ako terapeutka jednotlivcov a dvojíc som sa v priebehu rokov strávených budovaním prosperujúcej súkromnej praxe, nechala unášať na vlnách ženských hnutí a sexuálnej revolúcie. Ale raz, keď u mňa bola asi tridsaťročná klientka, ktorá si povzdychla a povedala: „Som asi jedna z vašich typických silných, prepracovaných žien s chlapčenskými problémami,“ som si uvedomila, že som svedkom niečoho celkom nového. V priebehu približne posledných desiatich rokov, bola moja poradňa preplnená ženami ako táto: sebaisté, uznávané, dokonalé, sexy, ale nešťastné a frustrované svojimi neúspechmi vo vzťahoch. To sú nové Alfa ženy.

Nikdy neexistovali lepšie časy pre Alfa ženu. Vzdeláva sa a jej kariéra napreduje. Je sebestačná, môže objavovať svoju sexualitu a robiť samostatné životné rozhodnutia. Mnohé z nich sa ale obávajú, že manželstvo a dlhodobý vzťah, ich napokon obíde.

V spoločnosti sa ľudia často sťažujú, že sú ženy „príliš“ silné, „príliš“ ohrozujúce a „príliš“ sexuálne. A čo to prináša? To, že ak ženy prekonajú mužov svojou silou a sexualitou, nikto si ich nebude chcieť vziať. Odložme teraz tento strach: Do 70-tych rokov bolo *menej* pravdepodobné, že sa vzdelané a dobre zarábajúce ženy vydajú, vydávali sa hlavne tie, ktorých úroveň vzdelania bola nižšia. Vychádzajúc zo správy v The Hamilton Project bol za posledné štyri dekády počet manželstiev konštantný alebo *stúpajúci* na hodnotu desať percent v prípade zárobkovo činných žien. Ďalšia štúdia (Leslie McCall, cit. Coontz, NYT) poukazuje na vyšší počet manželstiev – 15 percent zárobkovo činných žien. Podľa Výboru pre oblasť moderných rodín „Council on Contemporary Families“: „U vysokoškolsky vzdelaných žien je oveľa vyššia pravdepodobnosť, že sa vydajú vo vyššom veku, než u žien iných vzdelanostných úrovní... Je oveľa pravdepodobnejšie, že sa vysokoškolsky vzdelané ženy budú v manželstve cítiť šťastné, bez ohľadu na to, aký je ich rodinný príjem a je tiež menej pravdepodobné, že pre nich bude finančné zabezpečenie zohrávať v manželstve tú najdôležitejšiu úlohu.“

Až donedávna platilo, že ženy, ktoré sa vydali neskôr, ako bol priemer, mali vyššie percento rozvodov. V súčasnosti, s každým ďalším rokom, o ktorý žena odloží manželstvo, až po dosiahnutie tridsiatky, sa jej šanca na rozvod zníži a potom sa už ďalej nezvyšuje.“ udáva Stephanie Coontz pre *The New York Times*. Pre mnohých z vás, ktorí čítate túto knihu, sú to dobré správy, (ak máte v pláne niekedy sa vydať!).

Tie hrozné predpovede pre ženy sú prehnané a tí, ktorí tieto alarmujúce predpovede vysielajú, majú svoju vlastnú agendu. Niekedy sa aj samotné ženy pridajú ku hlasu tých, ktorí tieto informácie vysielajú. Silná vnútorná obava sa dostaví napríklad po tom, keď sa dopyčujú o rozvoze priateľa/ky alebo kolegov.

Jedna čerstvo rozvedená žena sa mi nedávno zdôverila, že sa vždy mohla spoľahnúť na dve otázky, ktoré vyjadrovali obavy mnohých žien. Pracovala „priveľa“? Bol jej príjem vyšší, než manželov?

Ak sa manželstvo rozpadne, musí byť chyba na strane ženy, však? Dokonca nás vedia prekvapiť aj naši domnelí spojenci: tá istá žena, ktorej priateľa kládli otázky, bola oslovená prestížnym ženským časopisom, aby napísala esej o tom, ako jej kariéra zničila manželstvo!

Jedna žena z cieľovej skupiny povedala: „Cítim sa ako plnohodnotná osoba. Mám skvelú kariéru a skvelých priateľov. Cítim sa byť skutočne silná v každej oblasti svojho života, okrem vzťahov.“

Vypočula som si už veľa Alfa žien, ktoré sa obávali toho, že si nenájdu niekoho, koho by milovali a za koho by sa vydali. Možno sa ich muži príliš „boja“, hovoria. Možno by sa mali viac „prispôbiť“, obávajú sa. Toto, tak naozaj nie je! To je veľký omyl!

Vždy, keď počujem ženy hovoriť tieto veci, veľmi sa nahnevám, samozrejme, nehnevám sa na tie ženy, ale na kultúru, ktorá prosperuje z vytvárania týchto hrozných predpovedí o nešťastnej láske a o asertívnom živote sexy Alfa ženy. Je to jednoducho absurdné. Nájsť si partnera je pre vás výzva, a máte na to priestor a aj obrovskú energiu.

Dnešné Alfa ženy môžu byť vo svojom výbere opatrnejšie. Ženy, s ktorými pracujem, sú sebaisté a zdrvené, úspešné a pochybujúce o sebe, drzé a ostýchavé. Sú poznačené svojimi skúsenosťami s mužmi. Jedna žena v cieľovej skupine dodala, že sa cítila emočne úplne ubitá, keď zistila, že muž, s ktorým chodila, stratil záujem o ňu práve v čase, keď sa ich vzťah začal prehľbovať. „Ja som sa cítila dobre a cítila som sa silná, cítila som, že sa do vzťahu chcem ponoriť ešte hlbšie. Ale potom som sa už obávala veriť vlastnému úsudku.“

S takýmto otraseným egom z nešťastného vzťahu sa ženy často cítia nepochopiteľne bezbranné a ubité. Keď vkročia ku mne do poradne, hľadajú mentora, niekoho, kto ich prevedie cez zložitú bludisko vzťahov, aby sa tak vyhli slepým koncom a našli konečne niekoho, s kým by zdieľali svoj život. Nikdy nepodnecujem ženu, aby sa usadila, upokojila, alebo obviňovala z problémov vo vzťahu výlučne seba. Nič z tohto nie je riešenie. Nikdy!

Portréty týchto žien sa mi prehánali myslou a ich príbehy ma prosili o napísanie a zverejnenie. Ich dilemy sú súčasťou ducha dnešnej doby. *Nová Alfa vo vzťahoch* – je o Žene, ktorá nachádza svoju polovičku. Je to realistická kniha a vyjadruje všetko, čo učím svoje klientky a tiež obahuje myšlienky, ktoré si zvyčajne nechávam len pre seba.

Kniha vychádza z príbehov mojich klientov, cieľových skupín, hĺbkových rozhovorov a tiež mojich dlhodobých skúseností. Ty, čitateľ, uvidíš klinické obrazy z mojej praxe (príbehy klientov, ktorých identita je zámerne zmenená z dôvodu ochrany osobnosti). Každá štúdia má svoj záver, ktorý vám pomôže zorientovať sa vo svojom vlastnom živo-

te. Príbehy sa budú zhodovať s vašimi vlastnými skúsenosťami a ponúknu vám množstvo pohľadov a riešení, ktoré vám pomôžu správne si vybrať vo vašom vlastnom živote – bez toho, aby ste sa museli usadiť, alebo konfrontovať seba alebo osobu, ktorou sa túžite stať.

VEZMITE SI SVOJU ALFU SPÄŤ.

Mrcha. Pobehlica. Panovačná. Okolo asertívnych žien sa krúti veľa negatív. Viem, že slovo *Alfa* ide ruka v ruke so slovom „žena“, a že to tiež predstavuje veľkú záťaž. Najskôr mi odporučili, aby som napísala menej kontroverzný výraz ako *Alfa žena*. Rozhodla som sa ale, že ho aj tak použijem, *presne preto*, že má negatívny vedľajší význam. Nemyslím si, že by sme mali umlčať silu a status ženy tým, že budeme popierať jej Alfa stránku. Myslím, že by sme to mali nazývať presne tak, ako to je. Neurobíme dobre ani mužom, ani ženám, ak budeme používať výraz, ktorý niekoho uráža, ale faktom je, že tu máme novú realitu, čo sa týka rodových rolí. Apovazujem za spiatočnicke analyzovať výrazy a nedajbože tým ohroziť mužské ego. Nikdy neradím ženám konať tak, aby im to bolo proti srsti len preto, aby vyzdvihli imidž muža a tým popreli vlastnú silu. Toto už patrí dávno minulosti.

Niektoré výnimočné prieskumy poukazujú na nevyhnutnosť prispôbiť spoločenské normy súčasnej neustále sa meniacej dobe. Jedna štúdia z Univerzity v Chicagu Booth School of Business dokázala, že v prípade, ak žena zarába viac ako jej partner, často nasledujú partnerské problémy.

Manželka sa môže rozhodnúť menej pracovať, ba dokonca pracovať na pozícii, ktorá je slabšie finančne ohodnotená, avšak toto je presne príklad toho, keď sa povie, že sa ponížujete! s cieľom držať sa tradičných princípov v zmysle, že muž musí byť živiteľom rodiny.

Ešte zvláštnejšie je, že žena si často vezme na seba ešte viac povinností v domácnosti, aby tým kompenzovala svoj status lepšie zarábajúcej a aby nebola pre manžela ohrozením. Odborný výraz pre túto situáciu je „neutralizácia rodových rozdielov“; preklad do slovenčiny: Ak sa odvážite odchyliť od normy (manžel je živiteľom rodiny), potom musíte nejakým spôsobom vykompenzovať svoje abnormálne správanie! Toto je situácia, ktorá nemá víťaza; ženy by nikdy nemali prispôbovať svoje správanie sa za účelom: chcem vyhovieť spoločenským stereotypom. Napokon ublížite nielen sebe, *ale aj* vášmu vzťahu.

Posledných pár desaťročí sme mali možnosť vidieť pokrok, kam patria napr. lepšie možnosti antikoncepcie, vzrušujúci rast ekonomických možností pre ženy a evolúcia, dynamika nárastu feminizmu, ako aj silná pozícia ženy v politike, médiách, obchode a na akademickej pôde. V porovnaní s mužmi, až 97 percent žien ukončí vysokoškolské alebo stredoškolské vzdelanie. Narastá počet žien, ktoré sa zapisujú na štúdium medicíny. V 147 zo 150 najväčších miest USA zarábajú slobodné, bezdetné ženy mladšie ako 30 rokov od 8 do 15 percent viac ako ich mužskí rovesníci. Ženy prispievajú do rodinného rozpočtu 40 percentami, i keď stále zarábajú 80 centov z každého doláru, ktorý zarobí muž. U 25 percent párov, zarábajú manželky viac ako ich manželia. Ženy zo stredných pracujúcich vrstiev majú

v rámci ekonomickej a sociálnej mobility väčšie možnosti ako muži. Avšak ako vidíte, ani mýtus muža ako živateľa rodiny, ani tradičné postavenie ženy nezodpovedajú súčasnej realite. Presviedčame sa o tom všade naokolo: V prípade, že ženy sú úspešné v biznise a muži v domácnosti a tak to často aj v skutočnosti je, potom sú staromódne vzorce dávno prekonané.

Ako terapeutka sa na životy svojich klientov pozerám ako na mikrokozmos zmien, ktoré sa v spoločnosti odohrávajú. Sociálna a ekonomická rovnosť dovoľuje vyjadrenie širokej škály rodovo-neutrálnych osobností a možností správania sa pre obe kategórie - mužov aj ženy. Konkurencieschopnosť a dominancia nie sú už viac výlučne „mužské“ záležitosti, rovnako ako výchova a starostlivosť nie je výhradne „ženskou záležitosťou“.

Michael Kimmel, sociológ, ktorý sa špecializuje na rodovo orientované správanie, hovorí: „Rodová rozdielnosť je produktom rodovej nerovnosti, nie naopak.“

Najprekvapujúcejšie je pre mňa to, že tak ako sa ženy zbavili obmedzení súvisiacimi so starými rodovými úlohami a stali sa slobodnejšími v presadzovaní vlastnej sexuality a kariéry, ako aj osobných naplnení, objavili sa nové problémy. Všade kam chodím – od kancelárií až po večierky – ženy všetkých vekových kategórií s Alfa identitou potrebujú radu vo vzťahu.

ALFA ŽENA, BETA ŽENA

Dnešná Alfa žena je vo všetkom štýlová. Alfa je známa, ako neprehliadnuteľný typ – nemohla by byť napríklad prichytená v oblečení z roku 1980 s vypchávkami na ramenách, ktoré imitujú mužský pracovný odev. Je neohrozene sexy, ale súčasne zameraná na kariéru. Jej očarujúca chôdza na vysokých podpätkoch, keď vychádza z kancelárie, či z obchodu a jej lakované červené podrážky vysielajú signál; „nasleduj ma“ rovno do spálne.

Je lekárka, ktorá riadi kliniku ako dobre naolejovaný stroj, alebo sebavedomá editorka webstránky, ktorá si predstavuje to, ako bude viesť spoločnosť, s použitím všetkých svojich technických zručností a obchodných praktík. Je to elegantná, asertívna žena - obchodníčka, ktorá vás presvedčí o tom, aby ste si kúpili oblečenie, o ktorom pochybujete, či ho vôbec potrebujete. Ak je mladá, a ak sa cíti ako Alfa žena, môže sa pokojne podpisovať pod textové správy skratkou „HBIC“ (hlavná potvora v poverení —akronym, ktorý som počula od mojej 17-ročnej klientky, ktorá to mala namierené do Ivy League, a ktorá by mohla byť typickým príkladom pre novú generáciu.

Štúdiom a prácou so ženami som zistila, že naše Beta sestry sa niekedy cítia oslabené, alebo ohrozené Alfa prototypom – ale nemajú na to nijaký dôvod. Nehovorím teraz o „dobrých“, „zlých“ alebo „lepších“ ľuďoch; hovorím, že Alfy a Bety – inými slovami, my všetky – predstavujeme, aspoň väčšina z nás, mix oboch typov, vo väčšej alebo menšej miere.

Bety majú oveľa menšiu potrebu ovládať a majú oveľa menší záujem o vedúcu pozíciu ako Alfy. V skupine žien

je Alfa tá, ktorá vynakladá úsilie a všemožne sa snaží, aby pomocou svojich schopností prevzala kontrolu nad konverzáciou, kým Beta bude mať tendenciu počúvať a súhlasiť. V krajnom prípade môže byť Alfa príliš konfrontačná; Beta zase príliš pasívna. Našťastie ľudia sú prispôsobiví, ako budete mať možnosť vidieť a niektoré naše vzorce správania môžeme posunúť do kvalitnejšej roviny.

Môžete byť Alfou, ak nemáte veľký príjem a vysokú pozíciu v práci? Samozrejme!

Lekárka Lily, matka dvoch detí, pracuje pätnásť až dvadsať hodín týždenne, kým jej manžel pracuje sedemdesiat hodín. Ona tvrdí: „Som Alfa v preoblečení. Nemám potrebu odhaľovať svoju Alfu“.

Rovnako ako Lily, veľa silných Beta žien sa snaží vybojovať si svoje jedinečné postavenie vo vzťahu; napríklad môžu kontrolovať financie, rozhodovať o deťoch. „Trochu sa obávam priamej konfrontácie,“ hovorí Lily. „Mám tendenciu sa tomu vyhýbať. Vzbudzujem dojem, že som v pohode a prístupná a len občas ukazujem svoju silnú stránku, ale rada si presadzujem svoje.“ Alfa? Beta? Nie je to vždy o tom „buď/alebo“ a Alfa nie je vždy lepšia ako Beta. Oveľa dôležitejšia je miera každej jednej stránky, ktorú zahŕňa vaša osobnosť. A ako to celé bude vyzeráť, vám ukážem v druhej kapitole, kde zistíte svoj profil v rámci Alfa/Beta spektra. Môžete byť Beta, s väčšou, či menšou časťou Alfa, alebo Alfa so silnou, či stredne silnou stránkou Beta alebo extrémna Alfa, prakticky bez znakov Beta. Taktiež môžete byť hybridom s rovnakým pomerom oboch stránok. Stavím sa, že v sebe máte aspoň časť Alfy, nech ste akákoľvek.

Zábavná, silná, nezávislá Alfa, ktorá má zo seba dobrý pocit a dôveruje si – má taktiež svoje neprehliadnuteľné slabé miesta. Pripúšťa skutočnosť, že ako Alfa žena by mala byť v partnerstve s Alfa mužom. Klinické štúdie však dokázali, že toto partnerstvo má najvyššie riziko rozvodu, pretože dve Alfy budú mať tendenciu bojovať o moc a dominanciu. Ukážem Alfa ženám, ako sa môžu naučiť akceptovať svoju Alfa povahu vo vzťahu s Beta mužom, ktorý môže byť pre ne tým správnym partnerom.

NOVÝ „ÚLOVOK“

Beta je muž v spoločnosti, v médiách, v štúdiách sociológov a v štatistikách – skvelý úlovok. Môže to byť otecko, ktorý tlačí kočiarik, alebo otecko, ktorý dáva ženám na detskom ihrisku falošné nádeje, alebo otecko, ktorý pozná politiku detských PTA (Organizácia rodič -učiteľ) oveľa lepšie, ako jeho pracujúca žena.

V časopise New Yorker sa objavil kreslený obrázok dvoch pištoľníkov zo západu so svojimi deťmi v BabyB-jorns, kde stoja pri bare a rozprávajú sa o tom, kedy sa zahrajú. Nová reklamná kampaň na holiaci krém podnecuje mužov ľahkým podpichnutím v zmysle „do toho“, čím naráža na tradičné názory na mužnosť, ale aj na súčasných „menej tvrdých“ chlapov.

Dnešný Beta muž je zmenený, je komplikovanejší v porovnaní s citlivým mužom rokov osemdesiatych a deväťdesiatych.

„Skutoční muži nejedia Quiche“ bol názov najpredávanejšej knihy 80-tych rokov, ktorá sa vysmievala z mužov, ktorí sa snažili o to, aby ich akceptovali feministky. Ale odvtedy sme sa dostali o kus ďalej! Beta muž už viac nie je tým mužom, ktorého považujú za homosexuála, ak má rád jogu, dobre sa oblieka alebo je vegetarián. Jeho ego nezávisí od zisku „mačo“ bodov. Je hodnoverný, zodpovedný a ústretový.

Mnohé Alfa ženy majú sexuálnu Achilovu pätu: v sexe sú otvorené a očakávajú, že muž bude v posteli dominovať, čo im bráni zaľúbiť sa do nežného Beta milenca. Môžem to nazvať „syndróm odtieňov sivej“, vychádzajúc z epizód, ktoré si našli svoje publikum u tých Alfa, ktorí sa hanbia za svoje sexuálne chůtky. Alfa, ktorá je tajne v rozpakoch zo svojich intenzívnych sexuálnych predstáv, môže predstierať pasivitu za účelom toho, aby prinútila muža k prevzatiu iniciatívy, a aby tak mohla mať pocit, že sa jej „zmocnil“. Jej zahanbenie, ktoré pre ňu nie je dostatočne prirodzené, je absolútne v rozpore so všetkým, čo k tejto zvodnej, sexy, energetickej žene patrí.

Ukážem vám, akí sú Beta muži – alebo akí vedia byť – najlepší milenci, pretože chcú, aby ste aj *vy mali tento pocit*. Čo sa týka mužov, máme tendenciu kategorizovať Alfa ako sexy, Beta ako „nevýrazný“. Zabudnite na to! Ukážem vám, ako prestať so škatuľkovaním a ako nájsť komplexnejšieho muža, takého akého hľadáte.

Aký majú, v skutočnosti, ženy pocit z muža, ktorý je opakom „mača“? Po tom, čo som začala premýšľať o Alfa žene/Beta mužovi a ich partnerstve, spomenula som jednej Alfa priateľke, že jej manžel je skvelý Beta muž. I keď som

to myslela ako kompliment – jej manžel sa stará o rodinu a je veľmi kreatívny grafický dizajnér, ktorý vo svojej dielni pracuje so starodávnou tlačiarňou – z reči jej tela, z mimo slovnej komunikácie som usúdila, že sa jej to trocha dotklo. Na základe toho som si uvedomila, aké ťažké je prijať tieto tvrdenia.

Už dávno však neplatí stará Alfa/Beta hierarchia, podľa ktorej je na najvyššej priečke Alfa muž. Stretávam veľa mužov, ktorí nie sú ani egoistickí Alfa hráči, ani Omega stroskotanci, o ktorých sa hovorí v médiách a ktorí si povrchne zapoja gitaru do zásuvky u mamy v pivnici, ležiac pritom na starom matraci. Alfa hráči sú realita a nakoľko im to umožňujú technické vymoženosti (je to ich najlepší priateľ!) – stávajú sa z nich beznádejní slabosi a lenivci. Ale u väčšiny vidím, od Wall Street po predmestia, že *skutočne* hľadajú vyrovnané vzťahy. Pew prieskum z roku 2010 zistil, že 62 % žien a mužov verí, že najúspešnejšie manželstvo musí vychádzať zo skutočného partnerstva — inými slovami – rovnosť znamená večne trvajúci pocit túžby, nepolapiteľný pocit nirvány. Samozrejme, veľkou výzvou je, aby sa toto stalo skutočnosťou, aj napriek všetkým zmenám.

Alfa ženy rady vedú a Beta mužom neprekáža nasledovať ich. Obhajujem týmto tvrdením nerovnosť? Dobré partnerstvo Alfa ženy s Beta mužom môže byť pre oboch partnerov prínosom, ak sa vedia rešpektovať. Ak Beta muž vie, ako a kedy zatlačiť spiatočku, rovnováha sily sa môže posunúť smerom k Alfa žene bez toho, aby sa narušil ich vzťah. Keď vidím také šťastné manželstvá, ako napríklad, keď sa žena rabínka zosobášila s mužom, ktorý spokojne zostal doma starať sa o deti, či právničku, ktorej manžel je zbláznený do bicyklo-