

The background of the cover is a photograph of Michelangelo's marble statue of David. The statue is shown from the waist up, standing and looking towards the right. It is highly detailed, showing the musculature of the torso and the texture of the curly hair. The lighting is soft, highlighting the contours of the body. The background behind the statue is a light, abstract geometric pattern of overlapping shapes in shades of white and light blue.

KDYŽ JDE O MUŽE

PŘÍRUČKA PRO MILUJÍCÍ ŽENY
ANEB JAK POROZUMĚT PRAVĚMU MUŽI

DAVID DEIDA

KDYŽ JDE O MUŽE



synergie

DAVID DEIDA

David Deida

Když jde o muže

Z anglického originálu *It's a Guy Thing*

přeložila Marcela Dohnalová

Redakce Vlastimil Lapáček

Návrh obálky Diana Delevová, 2 Design.

Grafická úprava a sazba Art D www.art-d.com

Produkce V Síti, s.r.o.

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo Synergie Publishing SE,

Praha www.synergiepublishing.com

První vydání.

Copyright © by 1997 by David Deida

Translation Copyright © 2013 Synergie Publishing SE Published by

arrangement with Sounds True Inc.,

Boulder, CO.

ISBN 978-80-7370-072-0

OBSAH

PŘEDMLUVA	13
1 Jak pochopit muže	17
Proč jsou muži tak komplikovaní?	17
Proč je muž tak nepoddajný?	18
Proč mi nevěnuje víc pozornosti?	18
Proč se zdá, že je pro něj práce důležitější než já?	19
Jak je možné, že si neuvědomuje, jak moc mě zraňuje?	21
Co mám dělat, když se zdá být tak zatížen povinnostmi?	22
Proč je tak posedlý dokonalostí?	23
Proč mám tak často pocit, že mě muž odmítá?	25
Proč se mnou nemůže být i emocionálně?	26
Proč se tak bojí závazku?	27
Proč nemůže být zranitelnější?	28
2 Ženy našťestí nejsou muži	29
Mohou mít zeměpisná místa sexuální charakteristiku?	29
Proč muži a ženy nakupují tak odlišným způsobem?	30
Proč spolu tolik bojujeme?	31
Jaká je podstata mužství a ženství?	31
Co mají společného romantické televizní seriály a porno?	32
Proč mi říká, že jsem příliš emocionální, když sám je tak necitlivý?	33
Proč mě nemůže milovat, když se jeho kariéra nevyvíjí úspěšně?	34
Proč rád chodí někam beze mne?	35
3 Kouzlo sexu v partnerském vztahu	37
Co je sexuální polarita?	37
Proč mu vadí má kariéra?	38
Mám mu říct, že mám své dny?	39
Proč ho v jednu chvíli přitahuji, a vzápětí mě odmítá?	39
Nejsou někteří muži od přírody spíše ženštější?	40
Musím se vždy chovat typicky žensky, chci-li být přitažlivá?	41
Proč mě tak těší, když mám mnoho mužských přátel?	42
Jaký je vztah mezi domácími pracemi a vášní?	43

Není lepší disponovat vyrovnaným poměrem mužské a ženské energie, než mít převážně ženskou či mužskou? 44

4 Neobvyklé sexuální dary 47

Proč se muži bojí žen? 47

Může být muž silný a zároveň plný ženskosti? 48

Proč nevěřím svému muži, když zrovna „nechá všechno plavat“? 49

Je férové chování vždy nejlepší? 50

Kdo má zaplatit večeři? 51

Jsou umělci vždy ženšťejší? 52

Opravdu chci mužného muže? 53

Proč je pro něj tak těžké cítit mě jako ženu? 54

5 Společnost je nepřitelem sexu. 57

Proč se náš intimní vztah zdá být tak bez života? 57

Proč se ze vztahu ztrácí vášně? 58

Mohu tím, že příležitostně trávím čas s muži, ohrozit své sexuální zdraví? 59

Jak naše kultura změnila způsob, jakým vidí muži sami sebe? 60

Je ženská energie méně způsobilá než mužská? 60

Proč se cítím v přítomnosti svého milého hloupá? 61

Jak mohou muži posilovat svou mužskou stránku a ženy svou ženskou? 62

6 Jak rozumět dramatickým situacím mezi muži a ženami 65

Přestaneme se někdy navzájem zraňovat? 65

Kam se poděla jiskra? 66

Co ode mne opravdu chce? 67

Měl by muž poslouchat svou ženu? 69

Jak k sobě přitáhnou silného muže? 69

Kdo má rozhodovat – on, nebo já? 70

Co se od sebe mohou ženy a muži navzájem naučit? 71

Proč se muži brání závazku? 72

Proč se ženské přitažlivosti přikládá taková důležitost? 73

7 Jak zacházet s problematickým mužem	75
Proč muži vždy obviňují ženy?	75
Proč není můj muž samostatnější?	76
Proč přitahuji líné muže?	77
Co mám dělat, když se jeho sexuální elán náhle vytratí?	78
Proč mi nedokáže dát najevo uznání?	80
Jak mohu upoutat jeho pozornost, aniž bych ho rozzlobila?	81
Proč má takový strach z blízkosti?	82
Proč se mi zdá, že je pro něj intimita méně důležitá než pro mě?	83
Mám prostě jen přijmout fakt, že muži jsou sobečtí?	84
Proč nemůže přijmout mou lásku?	85
Co mám dělat, když si mě nevšímá?	86
Co mám udělat, abych ho přiměla vyjádřit skutečné pocity vůči ostatním ženám?	87
8 Peníze, sex a pracoviště	89
Mají mít ženy stejný plat jako muži?	89
Proč mi tak vadí jeho nezodpovědnost ve finančních záležitostech?	90
Proč se pořád hádáme o peníze?	91
Proč si se mnou nerad povídá o mém pracovním dni?	92
A co když jsem v zacházení s našimi penězi lepší než on?	93
Proč jsou muži vůči profesním kolegyním často nepřátelští?	94
Ničí mého muže spolupráce s ženami?	96
Proč muži odmítají hovořit s ženami o práci?	97
Jak vážné jsou sexuální fantazie, které muži mají o svých kolegyních?	98
Mám se o sebe postarat sama, přestože se o mě chce postarat on?	99
9 Proč mluvení nepomáhá.	101
Jak mohu vytvořit důvěrný vztah?	101
Proč spolu nemůžeme mluvit?	101
Jak mám mluvit, aby mi rozuměl?	103
Proč si myslí, že jsem hloupá?	103
Proč kritizuje mou emocionalitu?	104
Nevidí, jak se cítím?	104

Co mám dělat, když nejsem schopná to říct nahlas?	105
Jsou všichni muži neupřímní?	106
Proč neposlouchá mé návrhy?	106
Neměla bych svému muži říkat všechno, co mám na srdci?	107
Co mám dělat, když nechce poslouchat, jaký jsem měla den?	108
Proč mě přerušuje a nenechá domluvit, přestože ho miluji?	109
Co mám dělat, když můj muž pořád mluví o práci, a já bych se chtěla bavit?	110
Proč se mi zdají naše rozhovory tak prázdné?	111
Jak mohu změnit způsoby svého muže?	112
Proč mu nemohu říct, co má dělat, když on mi to říkat může?	112
Jak mám přimět svého muže, aby učinil rozhodnutí, aniž by mezi námi vzniklo napětí?	114
10 Jak připravit muže na intimitu	117
Proč se muži zajímají o všechno možné, jen ne o intimitu?	117
Chce mě opravdu opustit, nebo je to jen přechodné stadium?	118
Proč se zdá, že je všechno horší, když mu chci pomoci?	119
Co mohu očekávat, když můj muž prochází obdobím osobního růstu?	120
Jak ho mohu naučit přijímat dary ženskosti?	121
11 Vrcholy a údolí mužské sexuality	123
Co cítí můj muž, když hledí na jiné ženy?	123
Proč se můj muž chová při sexu tak mechanicky?	123
Proč po dosažení orgasmu není víc se mnou?	125
Proč ho tolik vzrušují obrázky nahých žen?	126
Fantazírují všichni muži o jiných ženách?	127
12 Jak přilákat toho pravého.	129
Co z muže dělá dokonalého partnera?	129
Jak mohu ve svém muži probudit vášeň?	129
Jak k sobě přitáhnu muže, který bude hýčkat mou ženskou energii?	130
Proč navzájem pochybujeme o své lásce?	131
Proč se nudím s muži, se kterými se cítím „bezpečně“?	132

Proč přitahuji hloupé muže? 132

13 Obnova přirozené ženské síly 135

Co se stane, když budu odmítat svou ženskost
nebo mužskost? 135

Proč ženy potlačují svou ženskou energii? 136

Co mám dělat, abych byla ženštější? 137

Mám se pokusit být ženštější,
abych upoutala pozornost svého muže? 138

Proč mám strach z toho, jak žensky se vedle něj cítím? 138

Proč se cítím nepatřičně, když dám průchod své ženskosti? 140

Proč se bojím síly mé emocionality? 141

Jak mohu nejrychleji kultivovat svou ženskou energii? 142

Jak mohu rozvíjet svou mužskou stránku? 142

Neměla bych se pokusit vyrovnat svou mužskou a ženskou část? 143

Zdá se mi, že muži nemají dostatek poctivosti,
proč bych jim tedy měla věřit? 143

14 Jak poznat, že je to ten pravý. 145

Je možné, aby se partneři vyvíjeli různými směry? 145

Jak bych ho mohla opustit, když ho stále miluji? 146

Proč se stále nemohu oprostít od předchozího vztahu? 147

Přestanu se někdy bát, že ho ztratím? 148

Jak si mám vybrat toho pravého muže? 148

Jak dlouho mám čekat, než se změní? 149

Pro koho je snazší odejít ze vztahu – pro muže, nebo pro ženy? 149

Jaké jsou hranice ve vztahu? 151

Měla bych svého muže opustit, když je závislý na drogách? 152

Mám zůstat, nebo odejít? 152

15 Jak uspět v intimní oblasti 155

Jak se mohu změnit? 155

Najdu někdy muže, který mi dá lásku, po jaké toužím? 156

Jak mohu získat lásku, na jakou jsem si zvykla? 158

Jak mohu zlepšit svou schopnost milovat? 159

Co mám dělat, když se ze vztahu stává peklo? 160

Jak se zbavím napětí ve vztahu?	161
Mám mu říct o svých obavách?	161
Bude ve mně vždycky probouzet to nejhorší?	162
Jak se mohu vyhnout negativním pocitům ve vztahu?	163
Ztroskotá každý můj vztah?	164
Je možné dosáhnout dokonalého vztahu?	164
Proč láska tak bolí?	165
Proč bych se měla vázat ve vztahu, když je to tak bolestné?	167
Nechoval by se ke mě jinak, kdyby mě miloval?	167
Proč bych ho měla milovat, když se ode mne odtahuje?	168
Proč bych mu měla věřit, když mě zraňuje?	169

16 Obejmout rodiče v myšlenkách i v posteli 171

Proč se vždycky zapletu s mužem, který mi nemůže dát to, co potřebuji?	171
Jak moje matka ovlivňuje mé milostné vztahy?	173
Jak mohu změnit jeho potřebu mě ovládat?	174
Proč se cítím, jako kdybych stále snažila vyhovět matce?	175
Jak se mám zbavit „matky“, kterou stále slyším v hlavě?	177

17 Praktická cvičení pro ozdravení vašich vztahů 179

Co mám dělat, když má špatnou náladu?	179
Jak mu mám dát najevo, že nechci být jeho matkou?	180
Jak můžeme oživit vášeň, která nás spojovala předtím, než jsme se stali rodiči?	181
Jak se mám naučit lépe prožívat sex?	182
Jak se mám zbavit neustálého střídání pocitů bezmoci a síly?	183
Jak se mohu v otázce svého vztahu spojit se svou intuitivní moudrostí?	184
Je pro vztah důležitější schopnost rozlišovat, nebo schopnost odevzdat se?	185
Jak zjistím, jestli chci opravdu zůstat se svým mužem?	186

18 Odevzdat se extázi. 187

Může mi nekvalitní vztah zabránit v poznání Boha nebo božské lásky?	187
--	-----

Jak mohu ve svém intimním vztahu zažít extázi?	188
Jak mohu milovat bez toho, že bych zažívala bolest?	188
Mám se jen pasivně odevzdat tomu, co chce můj muž?	189
Musím se vzdát sama sebe, abych si opravdu vychutnala sex?	190
Jsem připravena odevzdat se lásce k muži?	190

PŘEDMLUVA

S radostí usedám ke stolu, abych přivítala na svět český překlad Deidovy knihy, určené tentokrát především ženám. Po velkém úspěchu *Cesty pravého muže*, průvodce pro muže na cestě životem a vztahem, držíte konečně v rukách také „manuál pro ženy, jak na muže“.

Ve své praxi na seminářích a v poradně potkávám stovky lidí, kteří jsou více či méně bezradní z toho, jakým způsobem se chová jejich partner či partnerka. Vztah s sebou kromě radosti přináší i konflikty a bolest. Ženy se často trápí otázkami: *Proč se můj muž někdy chová tak necitlivě? Proč nemá zájem o společný rozvoj? Jak mu mám vysvětlit, co prožívám? Proč mě nechápe? Proč je tak líný? Proč pořád tolik pracuje? Proč se otáčí za dalšími ženami? Nemiluje mě už? Je to vůbec ten pravý? Nebylo by s jiným partnerem vše jinak...?!*

Když se mi před lety dostala do rukou první kniha Davida Deidy, otevřela se přede mnou nová cesta. Díky tomu a později i díky jeho seminářům jsem si mohla ověřit, jak principy, o kterých píše, fungují v praxi života i partnerství.

Jako mnoho lidí v dnešní době jsem vyrostla bez otce. Rodiče se rozvedli, a od raného dětství byla osou mého života moje maminka. Pamatuji se, že když jsem chodila do první třídy, budila jsem se doma už sama. Na lince na mě čekal připravený chleba s máslem – máma byla v práci, od pěti ráno totiž pomáhala jako uklízečka v nemocnici. Poté přecházela do své druhé práce v kanceláři. Jeden plat totiž nestačil na pokrytí našich životních výdajů.

Když se ohlížím zpět, vidím, na kolik věcí v životě byla sama. Až do své dospělosti jsem po jejím boku neviděla muže, který by byl

silný, spolehlivý, chránil ji a staral se o nás. Byla to ona, kdo musel všechno zařídit a vybojovat. Maminka byla nesmírně silná a schopná žena. Po revoluci založila vlastní firmu. Pamatuji si na stohy papírů v našem obýváku, její první „kanceláři“, kde sedávala dlouho do noci. Většina mužů po mamčině boku byla slabší než ona, nebo jednou nohou někde jinde. Vzpomínám na stres, který s tím byl spojený. Na konflikty a dramata. Na zoufalé emoce a zuřivé hádky.

Až ve svém posledním vztahu konečně našla muže, který byl více „mužný“ než ona sama. Dívala jsem se na ni, jak je najednou jemnější, uvolněnější, šťastnější. Jak některé věci s radostí a úlevou nechává na něm, protože on se o to dobře postará. Vedle tohoto mého nevlastního otce, silného a zaměřeného, jsem viděla, jak se maminka víc a víc stává Ženou. A rozpoznávala jsem mnoho z toho, o čem píše a učí David Deida. Viděla jsem na mamčině, svém i stovkách dalších vztahů, které potkávám kolem sebe v každodenním životě i na seminářích, jaký zmatek a napětí v nás způsobuje fakt, že jsme díky společenskému vývoji nejen získali nová práva (ženy právo studovat a pracovat, muži právo být na „mateřské“ a podobně), ale také ztratili velkou část kouzla, vášně a lásky, která přirozeně vzniká ve vztahu, kde je takzvaná polarita.

Deidova práce je naprosto jedinečná tím, že zviditelňuje a osvětluje rozdílnosti v mužském a ženském prožívání i chování. Umožňuje tak partnerům, aby místo soupeření a nepochopení využívali své kvality pro obdarování toho druhého. Kniha, kterou právě držíte v rukách, může být opravdovým darem pro vaše vztahy s muži – synem, partnerem, otcem, kolegy v práci... Dozvíte se, jak přemýšlejí, jak fungují, jak se dívají na ženy a na svět, co potřebují pro své opravdové štěstí.

Navíc získáte klíče k tomu, jak rozvíjet vlastní ženskost. Jak být sama víc šťastná, zářivá a silná v jemnosti. Deida vám prozradí, jak svého muže polarizovat do větší síly a mužnosti, díky které vás pak může lépe chránit, podporovat, vést a vášnivě milovat. Ukazuje kroky do světa, kde muži jsou silní, zaměřeni a spolehliví, a kde ženy jsou okouzlující, šťastné a vyživující. Vysvětluje, jak se naše síly vzájemně doplňují a obohacují, a jaké zázraky pro nás může znamenat tělesná láska – milování.

Jsem přesvědčená, že v knize najdete řadu odpovědí na vyslovené i nevyslovené otázky, i pochopení, jak fungujeme. A zcela praktické klíče k tomu, jak do svého života přitáhnout nebo ze svého současného partnera udělat Muže svých snů.

Vzpomínám na úchvatné, objevné semináře s Davidem Deidou. Jeho hluboké porozumění tomu, jak fungujeme a po čem toužíme – jako muži i jako ženy. Praktická cvičení byla pro mužskou a ženskou část skupiny vždy jiná. Muži trénovali pozornost, sílu a zaměření. Ženy se učily, jak zjemnit své tělo, otevřít své srdce a ztělesňovat, co cítí. Mužská praxe připomínala armádní výcvik a boj. Chlapi se z dopoledních programů v oddělených skupinách vraceli radostní a silní. Posilovala je přesnost, disciplína a výzva. Vzpomínám na Deidův úsměv a jeho odpověď jedné z účastnic, jak bychom se měly nejlépe rozvíjet jako ženy. Za otázkou se skrývalo očekávání seznamu povinností, kterým bychom se měly věnovat a co bychom měly dělat, abychom byly tou správnou ženou. Deida ovšem ženy učí BÝT, místo dělat. Potutelně se uculil a po kratší odmlce řekl: „Hlavní praxe pro ženy je POTĚŠENÍ!“

Mnohokrát jsem na jeho slova vzpomínala, když jsem viděla, u sebe i mnoha dalších žen, jak jsou pravdivá. Rozvíjení potěšení, rozvíjení tělesné blaženosti, rozvíjení lásky... to je to, co nás jako ženy oživuje, co nás dostává do naší jemné síly, co nám dodává jiskru a šarm.

Po přečtení knihy budete nejen vědět, jak na muže, ale i jak se cítit šťastnější a naplněná ve svém životě jako žena.

Jsem moc ráda, že po několika letech silných přání, aby se Deidovo dílo dostalo do ruky i českým čtenářům, mohu kromě upozornění na anglické originály a překlady do více než desítky dalších jazyků konečně účastníkům seminářů a dalším zájemcům říkat: „Přečtěte si knihy Davida Deidy, několik jich už vyšlo i v češtině!“

Denisa Palečková



1

JAK POCHOPIT MUŽE

Proč jsou muži tak komplikovaní?

Většina žen se čas od času ptá, proč je ten jejich muž tak komplikovaný – proč se občas chová jako hňup. Odpověď je snadná: Většina mužů „vyzařuje“ mužskou energii. Ženám tato odpověď často připadá podivná. Co mám na mysli, když říkám „mužská energie?“

Každý muž i žena v sobě mají mužskou i ženskou energii. Přibližně u deseti procent mužů jsou tyto energie vyrovnané, dalších deset procent vykazuje více ženské energie a zbylých osmdesát procent mužů vykazuje více mužské než ženské energie. Tito muži často vypadají jako hňupové.

Takovíto muži se většině žen zdají být komplikovaní, především v intimní sféře, protože mužská energie se od ženské velmi liší – a přibližně osmdesát procent žen má přirozeně více ženské energie než mužské. Důvěrné vztahy mezi mužným mužem a ženskou ženou často vypadají jako bitva mezi tvory z různých planet. Pokoušejí se domluvit řečí, které ten druhý nerozumí.

Mnozí muži připadají mnohým ženám jako hňupové, protože ženská energie je tou mužskou mnohdy zmatená, uražená a zraněná, stejně jako energie mužská energií ženskou. Pokud to však jednou pochopíte, rozdíl mezi mužností a ženskostí se pro vás stanou spíše darem, který si mohou muži a ženy vzájemně věnovat prostřednictvím vášnivě lásky, než problémem, který vám způsobuje vrásky na čele či je důvodem k ironickým poznámkám.

Proč je muž tak nepoddajný?

Jednou z mužských vlastností je schopnost zaměřit se. Mužská energie má tendenci soustředit se v jednom okamžiku na jedinou věc. Pohybuje se po jedné koleji. Pokoušela jste se někdy vyrušit muže, jenž je ponořený do svého projektu? Někteří muži vás v tu chvíli prostě nevnímají, jiné to rozčílí.

Ženskost je mnohem méně soustředěná. Neběží po jediné trase. Snadno se přelévá od jedné věci ke druhé. K děláni několika věcí najednou je pro muže i ženu mnohem lepší použít svou ženskou energii. Když muži používají svou mužskou energii, mohou mít pocit, že jejich veškerá snaha přijde vniveč, pokud se po nich bude chtít, aby dělali v jedné chvíli více než jednu věc, nebo když jsou náhle od svého projektu odvoláni.

Proč mi nevěnuje víc pozornosti?

Mužská energie je u obou pohlaví nositelkou soustředěné pozornosti a výkonu. Tato energie vylučuje rozptylování a soustředí se na to, co je třeba udělat.

Například když se většina mužů dívá na televizi či pracuje na nějakém projektu, okolní svět pro ně přestane existovat. A to se týká i jejich důvěrných vztahů. Dokonce i při tak nudné činnosti, jako je mytí auta, se muži soustředí pouze na ni a přestanou vnímat zbytek světa.

Mužská energie je schopná zacílení. Je to projev síly, která se ale mění ve slabost, pokud se použije jako prostředek k vyhýbání se důvěrnému vztahu.

Ženská energie je uvolněná a schopná volného proudění. Pokud je vaše ženská energie aktivována, když myjete auto, a váš partner si s vámi chce povídat, bude pro vás snadné zvládat obě činnosti zároveň.

Pro muže je často obtížné přenášet pozornost z jedné věci na druhou, protože jsou v zajetí mužské energie. Pro většinu mužů není snadné přestat s tím, co právě dělají, soustředit se na vás a pak se znovu vrátit k práci. Ženy, které jsou v souladu s ženskou energií, zvládají toto přenášení pozornosti téměř automaticky.

Většina žen si možná myslí *Proč mě neposlouchá? Jaký má problém?* Pravděpodobně to berou osobně a domnívají se, že je muž přehlíží.

Pokud vás takovým způsobem bude přehlížet kamarádka, pak to může být zcela jasný signál. Pro většinu žen jsou vztahy velmi důležité. Ale muž, zabraný do svého projektu či do sledování televize, vám tím jen velmi vzácně posílá nějaký vzkaz. Je to jen způsob, jakým věci dělá. Tak pracuje mužská energie.

Ženy se často ptají: „Nemohl by se můj muž snažit být přizpůsobivější? Proč musí být tak nepoddajný a soustředěný jen na jednu záležitost?“

Muži se zase diví: „Proč jí vadí, když jsem něčím zaměstnán? Nechápe, že to není nic proti ní? To se musí urazit pokaždé, když dělám to, co chci? Nemůže se změnit?“

Chcete-li se spolehnout, že váš muž svou práci dokončí, pokuste se přijmout jeho potřebu soustředění. Bez toho možná nebude schopen rozpracovaný projekt dodělat. Začala byste mít pocit, že za něj budete muset práci dokončit vy. Přestala byste mu důvěřovat.

Nemůžete očekávat, že muž dovede své počínání do cíle bez plného soustředění. Pokud by se chtěl této své vlastnosti zbavit, musel by aktivovat svou ženskou energii. Tím by však ztratil svou soustředěnost a práci by nedokončil.

Proč se zdá, že je pro něj práce důležitější než já?

Když váš muž tvrdě pracuje, neznamená to nutně, že se vůči vám uzavírá. Nestává se necitlivým, neobrací se k vám zády a nevyhýbá

se vám. Je-li ale soustředěný na nějaký projekt či úkol, jsou pro něho veškerým světem.

Muži jsou buď v jednom režimu, nebo ve druhém. Například muž, který má problémy se svou ženou, si přesto rád vyrazí s kamarády a užije si to. A když se ho na rybách kamarádi ptají: „A co doma?“ odpoví: „Stojí to za houby. Ty jo, podívej na tu obrovskou rybu!“

Většinou žen, případně i mužům s převahou ženské energie, ovlivňují důvěrné vztahy všechno, co dělají. Je pro ně těžké přestat myslet na vztah, nechat se zcela pohltit něčím jiným, co si užijí naplno, a pak se zase vrátit ke vztahu.

Muži, kteří dočasně „zapomenou“ na vztah, se nemusejí vyhybat svým pocitům. Totéž se může stát vám, jste-li právě v zajetí mužské energie. Když se mužská energie na něco zaměří, všechno ostatní zmizí.

Pokud se právě zabýváte emocionálně zabarvenými myšlenkami nebo pocity a partner vám řekne: „Můžeš mi, prosím tě, podat kečup?“, pravděpodobně se vás to dotkne. Když se v emocionálním nastavení střetnete s jeho aktivní náladou, bude to on vnímat podobně.

Muži se nenacházejí příliš často ve stavu emocionálního rozpoložení a vnímání pocitů.

Nejlépe se cítí ve světě problémů, funkcí a výzev.

Většina archetypálních mýtů o mužích obsahuje bojující demony, nepřátele, válku a dobývání, ale také osvobození a vítězství. Většina archetypálních mýtů o ženách obsahuje lásku a vztahy. Muži a ženy působí ve velmi odlišných sférách. Chcete-li se vdát za mužného muže, tedy protiklad muže ženštějšího či neutrálního, pak mějte na paměti, že s ním si berete i jeho způsoby, tedy jeho schopnost se zaměřit jen na jeden cíl.

Pokud si váš muž myslí, že vaše emoce jsou nepatřičné, může to zabít celý vztah. Emoce nemohou být špatné, ony prostě jsou. Zrovna tak jeho způsob jednání není špatný, prostě jen takový je. Neznamená to ale, že ho svými pocity, citlivostí, intuicí a moudrostí nemůžete obohatit.

Největšími dvěma dary, které můžete svému muži přinést, jsou

citlivost a intuice. Z vašeho světa, který je mu tak vzdálený, se může mnohé naučit. Ale učit se od něho můžete i vy.

Nepotlačujte své pocity. Pokud opravdu cítíte, že by pro něj bylo lepší, kdybyste ho vyrušila, udělejte to. Nezapomeňte ale, že se zpočátku můžete setkat s odporem, protože je právě nastaven zcela jistým způsobem.

Jak je možné, že si neuvědomuje, jak moc mě zraňuje?

Když se váš muž něčím zabývá a nevšímá si vás, bolí vás to. On přitom pravděpodobně vůbec netuší, že se k vám točí zády. Možná si to vůbec neuvědomuje.

Jestliže se vám muž nevěnuje nebo se zabývá něčím jiným, můžete říct: „Všiml sis, že před půl hodinou, když zazvonil telefon, jsme se milovali? Ale od okamžiku, kdy jsi zavěsil, ses na mě ani nepodíval.“ Bude vypadat zmateně a zamumlá něco jako: „Hm, aha.“

Můžete také říct: „Všimla jsem si náhlé změny v tvé pozornosti. V jednu chvíli jsme prožívali vášeň – a najednou nic.“ Asi vám to bude připadat divné, že si ničeho z toho nevšiml, ale většinou to tak bývá.

Když vedu mužské skupiny, trávíme diskusemi o tomto problému spoustu času. Pokouším se muže přesvědčit, že ženy změnu v mužově pozornosti vycítí. Muži tomu nechtějí věřit. Většinou říkají: „To si děláte legraci, ne?“ Odpovídám jim: „Myslím to vážně. Jste-li se ženou a náhle jí přestanete věnovat pozornost a začnete pracovat, vnímá to jako hmatatelný nepříjemný pocit. Cítí, že se vaše pozornost od ní odpoutává. Cítí se zraněná.“ A muži většinou odpoví: „Jak s něčím takovým můžou žít?“

Muži často vůbec netuší, že vás zranili. Když jim to říkáte, mějte na paměti jejich úhel pohledu. Mluvte s nimi, jako kdyby usnuli a znovu se probudili. Raději jim řekněte, co cítíte, než abyste je kritizovaly. Řekněte raději: „Když jsi vzal ten telefon, bolelo mě to,“ než: „Neber telefon, když jsme spolu.“ Můžete jim říct, jaké pocity to ve vás vyvolalo. Podle toho se mohou zařídit.

Možná si myslíte, že muž ví, čím vás ranil. Pak by ale řekl: „Co jsem ti udělal?“ Jenomže oni netuší, že když si vás nevšímají, může vás to tolik bolet.

Co mám dělat, když se zdá být tak zatížen povinnostmi?

Většina mužů se ve své podstatě cítí životem stísněna. Aby si život jednoduše užívali, musejí vyvinout jisté úsilí. Většinou všechno vnímají jako omezení a povinnost. Někdy to podobně vnímají i ženy, ale většina mužů se takto cítí stále.

Viděla jste někdy samolepku s nápisem „Život je pes“? To je mužské motto. Proto jsou všichni muži poháněni touhou utéct, nebo život přemoci. Dělají to mnoha způsoby – nechají se pohltit novinami, sledováním televize, vyděláváním spousty peněz, braním drog, nebo dokonce praktikováním meditace, která jim slibuje únik z každodenního života.

Všední život. Fyzická existence, vztahy, péče o děti, potřeba jíst. Existence je pro většinu mužů zátěž, nebo výzva. Něco, na čem je třeba pracovat, nebo od toho utéct – anebo s tím bojovat.

Žena je se životem velmi úzce spojena, proto je pro ni těžké pochopit mužskou potřebu boje nebo útěku. Pro většinu mužů je ale i sama fyzická existence problémem. Je-li muž typem bojovníka, pak své tělo bude používat jako nástroj, díky němuž bude moci dělat to, co chce, a veškerou energii napře směrem k vítězství ve všech oblastech svého života.

Většina mužů vnímá život jako neustálý nátlak, ať už se to týká těla, vztahů, či práce – do té doby, než se naučí milovat. Stejně jako Ježíš se většina mužů cítí životem přibíjena na kříž. Duchovně zralý muž se během tohoto ukřižování učí milovat. I tak však může život vnímat jako oběť.

Záměrně trochu přeháním, ale muži se vždycky pokoušejí se životem něco udělat, protože v něm nejsou doma. Jen vzácně je muž schopen milovat uprostřed své životní pouti, snášet ukřižování, třpět životními omezeními a ještě vnášet lásku do svých vztahů.

Svému muži, jako jeho vyvolená, můžete přinést některé zvláštní dary, například činorodost a půvab. Svým vyzařováním ho přitahujete k životu a mocí své lásky mu dáváte sílu to ukřižování životem vydržet.

Svou energii, vyzařování a půvab můžete svému muži dát prostřednictvím upřímného úsměvu, láskyplného pohledu, něžného doteku, který ho oživuje, můžete ho obdarovat čímkoli, co naplní

jeho tělo, mysl i emoce energií, láskou a životem. Pak vás bude vnímat jako potěšení v jinak tíživém světě.

Proč je tak posedlý dokonalostí?

Pro muže nebo kohokoli s převahou mužské energie je charakteristické hledání dokonalosti. Ať už je to dokonale naleštěné auto, dokonalá vlna při surfování, nebo dokonalé přistání. Ženy samozřejmě také občas hledají dokonalost. Většinou má však ženskost, ať už u žen či u mužů, na prvním místě touhu po lásce.

Jestliže vy jako žena trpíte v neuspokojivém vztahu, jak moc se budete radovat z „dokonale“ naleštěného auta? Většina mužů je naproti tomu posedlá podobnými věcmi dokonce i uprostřed bolestných vztahů. Ve skutečnosti je posedlost takovými věcmi ovládá především v podobně těžkých obdobích. Je to jejich drobné zapojení do dokonalosti neposkrvněného vědomí, tedy vědomí, které je vždy dokonalé.

Naše mužské nebo ženské způsoby chování mají své kořeny nejen v biologické podstatě, ale i v našich duchovních hlubinách. Jak už vyjádřily mnohé duchovní tradice, jako první bylo stvořeno světlo. Toto světlo je pravým zdrojem naší ženské energie, zatímco prázdnota, v níž světlo svítí, je zdrojem naší mužské energie.

Proto se mnoho žen zaměstnává svým vyzářováním. Samy se označují za zdroj světla nebo energie. Chtějí mít zářící vlasy, lesklé rty, červená líčka, horkou kůži, zářivé oči. Ženská energie v každém z nás se cítí zpřízněná se samotnou životní silou.

Mužská energie v každém z nás se naopak cítí více zpřízněná s prázdnotou, v níž září světlo. Většina mužů raději tančí ženy pozoruje, než by tančili sami. Chtějí se stát svědky vyzářování ženskosti. Proto se muži ztotožňují spíše se svědectvím, s pozorností, se samotným vědomím.

Toto vědomí je nehybné, zatímco ženská energie je neustále v pohybu. Toto vědomí se nikdy nemění, zatímco ženská energie prochází neustálou proměnou. Muži, kteří stojí pevně a důvěryhodně ve své hluboké pravdě, jsou pro ženy přitažlivější. Ženy, jejichž tělo se volně pohybuje v zářivé energii, jsou zase přitažlivější pro muže.

Muži hledají dokonalost ve vnějším světě – ve svých filosofiích, golfové hře a těle jak ze žurnálu – protože tuší dokonalost hlubokého a věčného vědomí. Omylem však tuto touhu zaměňují za dokonalost. Hluboké vědomí, nebo také Božské vědomí, je možná dokonalé, neměnné a neposkvrněné, ale život ne. Život je hra energií. Život je ženský!

Vše, co je živé, je nedokonalé, ale muži se přesto pokoušejí učinit to dokonalým. Chtějí dokonale hrát golf. Sní o dokonalém ženském těle. Chtějí rozumět dokonalé filosofii. Muži hledají dokonalost, protože tuší přirozenost vědomí, které je neměnné.

Neměnná dokonalost není pro ženy důležitá. Ženskost zajímá láska a život, a život zahrnuje narození a smrt a změnu. Život není neměnný a dokonalý.

Nicméně pro vyznavače čistého vědomí je změna něčím jako kletbou. Muži, zvláště když se cítí ohroženi ženskostí, volí ústup ze života plného změn do dokonalosti, prázdnoty nebo neměnné abstrakce.

Noří se do novin, do sledování televize, do čehokoli, co jim zajistí únik od životních problémů. Nebo se stanou posedlými dokonalostí v nějaké triviální podobě, protože tak se mohou nejvíc přiblížit dokonalosti neposkvrněného vědomí. Muži se cítí nejlépe, když sportují, při práci na projektech, filosofování a promyšlení věcí, které se netýkají potíží každodenního života.

Pokud je dokonalostí posedlá žena, pravděpodobně se vzdala své ženskosti. Z nějakého důvodu se ztotožňuje se svou vnitřní mužskou energií. Stejně jako se muži musejí naučit přijímat život a lásku, aby se stali celistvými, musejí se ženy posedlé dokonalostí naučit přijmout ženskou část nejen své osobnosti, ale i ostatních lidí. Na počátku je přijetí vlastní tělesnosti: uznání smyslnosti těla, tělesného potěšení, jeho divoké energie, jeho krásy, plného hlubokého dechu a laskavého, otevřeného srdce. Toto přijetí ženskosti je zároveň lékem pro muže posedlé dokonalostí. Jestliže muži nepřijmou celistvost života či ženské proměnlivosti, pak zůstanou jednostrannými. Muži potřebují vědět, že když chtějí mít ve svém životě světlo, vyzařování a energii, musejí přijmout i všechny ty změny a takzvané „poskvrnění“.