



Návod pre mužov:

AKO JU POCHOPÍŤ

Praktický sprievodca pre mužov alebo ako porozumieť ženám a vytvoriť partnerský vzťah plný intimity, v ktorom sa žena cíti byť šťastná a milovaná.

STANISLAV LIČKO

Návod pre mužov:

AKO JU POCHOPIŤ

Praktický sprievodca pre mužov, ako porozumieť
ženám a vytvoriť partnerský vzťah plný intimity,
v ktorom sa žena cíti šťastná a milovaná.

Autor: Stanislav Ličko

Stanislav Ličko

Ako ju pochopiť

Text copyright © 2018 Stanislav Ličko

Publishing copyright © 2018 SL Studio, s.r.o.

Grafická úprava obálky: Veronika Ficová

Fotografia: Norbert Eggenhofer

Tlač: Polygrafické centrum, s.r.o., www.polygrafcentrum.sk

Druhé vydanie 2019

Objednávky: www.novymuz.sk/kniha/

Kontakt na autora: stano@novymuz.sk

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

ISBN 978-80-570-0400-4

OBSAH

Podakovanie	6
Odkaz pre ženy:	7
Úvod.....	8

PRVÁ ČASŤ: Mužsko-ženská polarita, intimita a sexualita

1. Muži a ženy nie sú rovnakí	24
2. Čo charakterizuje mužský a ženský princíp	31
3. Muži nemajú toľko emócií ako ženy	40
4. Muži a ženy majú v láske a v intimite iné potreby	43
5. Princíp polarity môžeš využiť na rozvoj vzťahu	46
6. Mužská a ženská polarita sa prejavuje vo vzťahu inými spôsobmi	49
7. Aj po rokoch môžeš mať množstvo vášnivého sexu	51
8. Žena nechce s tebou zažívať len pozitívne emócie.....	56
9. Muž potrebuje bezpodmienečnú úctu a žena bezpodmienečnú lásku	61
10. Väčšina žien sa podvedome chce nechať viesť	66
11. Dobrý sex = silná príťažlivosť	71
12. Existujú 3 úrovne lásky, 3 úrovne mužov a žien	74
13. Na tretiu úroveň lásky sa môžeš dostať vedome	88
14. Ženy sú cyklické bytosti	97

DRUHÁ ČASŤ: Komunikácia

15. Každú hádku so ženou môžeš zvládnuť ľavou zadnou.....	102
16. Čím som zraniteľnejší, tým viac sa otvára moje srdce	107
17. Chváľ ženu dostatočne a často, a dopraj jej čas na seba a kamarátky	110
18. Vďačnosť – na čo kladieš dôraz, to narastá	113
19. Do vzťahu vstupujeme so zlým očakávaním.....	117
20. Každý cíti lásku inak – existuje kľúč k srdcu tvojej ženy	119
21. Ako vyznať žene lásku – jeden z najlepších spôsobov	125
22. Neber ženy doslovne, pretože budeš mať pocit, že klamú	131
23. Zázračný komunikačný rituál, ktorý uzdravuje vzťahy	135

TRETIA ČASŤ: Prehlbovanie lásky a rozvíjanie vzťahu

24. Výber životnej partnerky je extrémne dôležitý.....	141
25. Existujú 3 piliere šťastného vzťahu, o ktorých musíš vedieť.....	149
26. Skutočná intimita nie je len sexuálna.....	155
27. Monogamia je pre ľudí prirodzená.....	158
28. Kľúč k zlepšeniu vzťahu je v prehlbovaní sebalásky.....	162
29. Láska nevzniká sama, musíte na nej obaja vedome pracovať.....	171
30. Na rande treba chodiť stále – minimálne 1-krát týždenne.....	173
31. Ak nefunguje sexuálny život, naplánujte si ho!.....	175
32. Ak ti záleží na vzťahu, musíš ho vedome prehlbovať.....	178
33. Existuje spôsob, ako sa znova do seba zamilovať aj po 10 rokoch.....	181
34. Zamilovanosť je správanie.....	184
35. Nikto nie je zodpovedný za tvoje šťastie, len ty sám.....	186
36. Partner je viac ako dieťa.....	189
37. Naplnenie svojho životného poslania vedie k šťastnému vzťahu.....	191
38. Ťažké a náročné momenty sú pre náš osobnostný a duchovný rast.....	195
39. Ako zistiť, kedy vo vzťahu zostať a kedy už odísť?.....	201
Záver.....	206

Pod'akovanie

Ďakujem svojej partnerke Martine za všetko, čo sme si spolu prežili a za to, že ma naučila čo znamená láska. Ďakujem ti, Martina, za to, že si moja najlepšia škola partnerských vzťahov.

Ďakujem všetkým cieľavedomým mužom a ženám, mentorom, koučom a lídrom, ktorí robia to, čo robia a ktorí ma sprevádzali na mojej transformačnej ceste.

Odkaz pre ženy:

Táto kniha je od muža a je pre mužov. Budem sa tešiť, ak sa k nej dostanú aj ženy, lebo aj im to môže pomôcť lepšie chápať partnerské vzťahy. Ak muž aplikuje tieto princípy do vášho spoločného partnerského vzťahu, môže to rapídne zmeniť kvalitu vášho vzťahu.

Keďže hlavným cieľom knihy je pomôcť mužom pri riešení ich vzťahov, prosím, akceptujte citeľne dominantný mužský pohľad na danú problematiku. :)

Tým vám ale dávam do rúk hodnotný materiál, pretože môžete nahliadnuť do mužskej mysle a zistiť, ako my muži rozmýšľame a konáme. Teší ma, že sa tiež zaujímate o túto tému. Chcem vás preto požiadať, aby ste svojich partnerov v zmene podporovali a mali s nimi trpezlivosť v období, počas ktorého si osvoja nový prístup, návyky či techniky na zlepšenie vzťahu a polaritu medzi vami.

Osvojenie si nových návykov síce trvá určitú dobu, ale garantujem vám, že rozhodne má význam si počkať. Ak sa tieto všetky princípy raz muž naučí, bude ich už ovládať navždy. Ak ste si knihu kúpili pre seba, po prečítaní ju môžete venovať nejakému mužovi.

Úvod

GRATULUJEM TI!

Urobil si skvelé rozhodnutie, pretože si investoval do seba prostredníctvom tejto knihy. Mám obrovskú radosť, že sa s tebou môžem podeliť o princípy vedomého rozvíjania partnerských vzťahov.

Ešte predtým ako začneme, poviem ti krátky príbeh. Chudobný Janko z Hornej Marikovej išiel do sveta. Spoznal princeznú, do ktorej sa ihneď zaľúbil, ona ho však nechcela. Onedlho ju uniesol drak a bolo ju treba zachrániť. Z Janka sa onedlho stal rytier. Vydal sa zachrániť princeznú. Medzitým však musel prekonať nejaké šialené prekážky, až napokon zabil draka a zachránil princeznú. Po tomto hrdinskom čine sa do neho zamilovala aj ona. Nakoniec bola svadba a žili šťastne, až kým nepomreli...

Mnoho ľudí má stále v podvedomí z rozprávok alebo filmov podobné predstavy o partnerských vzťahoch. My všetci vieme, že je to len príbeh, ale napriek tomu si v duchu hovoríme: *Mne by to takto mohlo vyjsť*. Keď sa však pozrieme do okolitého sveta, nevyzerá to tak, žeby ľudia, potom ako sa spoznajú, boli okamžite šťastní a potom žili tak až do smrti.

Ja to vnímam tak, že partnerský vzťah je jedna z najlepších ciest osobnostného a duchovného rozvoja. Partnerku sme nedostali len preto, aby bolo stále všetko ružové a zažívali sme len pozitívne emócie. Je to podľa mňa aj o tom, aby sme sa posúvali a vyvíjali. Čiže partnerka je pre nás nesmierne cenná užitočná „pomôcka“, ktorá nás ohromne posúva dopredu, aj keď sa nám to môže zdať niekedy ťažké.

Našou úlohou nie je ju naprávať či prevychovávať. Čiže predstava, že stačí niekoho milovať a všetko je vyriešené, je úplne nezmyselná. Môžem niekoho milovať bezpodmienečne, to však neznamená, že s ním dokážem žiť. To platí pre ženy aj pre mužov. Každý sme na svojej životnej ceste na inej úrovni. Každý máme za sebou iné skúsenosti a na život sa pozeráme inak. Každý máme svoju vlastnú životnú realitu. Ak by sme sa na partnerské vzťahy mohli pozrieť z pohľadu školských ročníkov, tak každý z partnerov navštevuje iný ročník alebo dokonca inú školu. Ak som momentálne v tretej

triede na základnej škole a moja partnerka práve dokončuje bakalársku prácu na vysokej škole, je to super. Môžeme sa navzájom milovať, avšak jednoducho nie sme momentálne kompatibilní.

To neznamená, že jeden alebo druhý je ako partner nevhodný. Jednoducho nedokážeme spolu dlhodobo fungovať ako partneri. Nehodíme sa k sebe, pretože sme iné kvalitatívne kategórie.

Ak chcem skutočne spoznať svoju partnerku, mám na to určené obdobie spoznávania, ktoré nastane až po vyprchaní zamilovanosti. Pretože až potom sa mi aktivuje racionálne myslenie, vďaka ktorému môžem pravdivo spoznať svoju partnerku.

Veľa ľudí robí základnú chybu, keď vstupuje do partnerských vzťahov len na základe zamilovanosti. Podľa mňa mnohí vstupujú do partnerských vzťahov, lebo chcú, aby im bolo s druhým človekom dobre. Často si však neuvedomujú, že chcú, aby im bolo dobre „podľa ich spôsobu“. Neuvedomujú si to, že vedľa nich je človek, ktorý je úplne iný. Má iné podvedomie, iné tzv. naprogramovanie mysle, iné filtre na vnímanie reality, inú výchovu, filozofiu, životné hodnoty, spôsob, akým cíti, prejavuje lásku a mnoho ďalšieho. Každý je proste úplne odlišná bytosť.

Ak chceme vo vzťahu fungovať, musíme sa naučiť toho druhého rešpektovať, milovať ho takého, aký je. Ale väčšinou to nerobíme. Máme pocit, že v určitých oblastiach života, je vlastne nedokonalý, a preto my ho musíme zmeniť na náš obraz.

Mojím predpokladom je, že každá bytosť chce byť šťastná a chce vo vzťahu dostávať to, čo potrebuje.

Jedna z najdôležitejších vecí, ktoré by sme mali pred vstupom do vzťahu urobiť, je: položiť si dve otázky:

1. Poznám svoje emocionálne a citové potreby a viem ich odkomunikovať svojmu partnerovi?
2. Poznám sám seba a viem sa prejavovať navonok tak, ako to cítim a dokážem úprimne a pravdivo hovoriť o svojich potrebách?

Ak na predošlé otázky odpovedáš NIE, znamená to, že prv než vstúpiš do vzťahu, mal by si spoznať sám seba.

Táto kniha je o tom, ako vytvoriť so ženou vzťah, ktorý vás oboch bude nabíjať energiou. Vzťah, v ktorom obidvaja budete dostávať to, čo potrebujete, aj keď si momentálne myslíš, že sa to v tvojom prípade nedá.

Nezáleží na tom, či máš teraz vzťah alebo si nezadaný, ak budeš využívať princípy z tejto knihy, je veľmi pravdepodobné, že v budúcnosti dosiahneš taký vzťah, po akom túžiš.

Položím ti otázku:

„Koľko ľudí poznáš vo svojom okolí, ktorí žijú v naplnenom a harmonickom partnerskom vzťahu, z ktorého si môžeš brať príklad?“

Som si takmer istý, že na túto otázku odpovie väčšina ľudí tak, že by ich mohli spočítať na prstoch jednej ruky. Je to len obraz o tom, ako je naša spoločnosť „gramotná“ v oblasti partnerských vzťahov. V skutočnosti nás nikto nikdy neučil, ako máme fungovať v partnerských vzťahoch. V škole sme sa naučili memorovať rôzne veci, ktoré sú pre nás dnes nepotrebné. Pritom úplne každý rieši nejaký medziľudský vzťah.

Veci, ktoré by sa nám naozaj zišli v živote a aj ohľadne toho, ako si vytvoriť a rozvíjať svoj partnerský vzťah, by boli skôr:

- Ako pracovať so svojimi pocitmi a emóciami;
- Skutočné rozdiely medzi mužskou a ženskou osobnosťou;
- Ako komunikovať v partnerskom vzťahu, ako hovoriť o svojich potrebách;
- Ľudia prijímajú a dávajú lásku rôznymi spôsobmi;
- Ako vôbec komunikovať medzi mužom a ženou;
- Čo v partnerskom vzťahu potrebuje muž a čo potrebuje žena;
- Rôzne jazyky lásky.

Toto nás, bohužiaľ, nikto v škole neučil. Väčšinou len kopírujeme to, ako sa k sebe správali naši rodičia. Ich správanie sa nám zafixovalo do podvedomia. Ak chceš vo svojom živote zmenu, musíš začať robiť veci inak.

Je to iba o tom, ako vykročiť zo svojej zóny komfortu v oblasti sebalásky, vlastnej zraniteľnosti, prijatia seba samého. Treba proste začať robiť veci inak, ako si ich robil doteraz.

Dobré vzťahy sú základom na zdravé fungovanie rodiny, pretože našimi činmi a tým, ako sa správame k sebe ako partneri, dávame príklad predovšetkým našim deťom a iným ľuďom. Deti sa najviac učia tým, že nás pozorujú, a nie tým, že ich „vychovávame“.

Ak vďaka tejto knihe pochopíš a aplikuješ princípy šťastného vzťahu do praxe, urobíš to najlepšie pre svoje deti. Princípy v tejto knihe sú mojím modelom dobre fungujúceho partnerského života. Neprezentujem to ako jediné možné pravdy fungujúceho vzťahu. Je to moja životná cesta, filozofia a skúsenosti prameniace z môjho spôsobu života, ktorými ťa chcem inšpirovať. Preto ťa vyzývam, nesnaž sa úplne kopírovať všetko, čo je v tejto knihe. Táto kniha nie je o tom, že musíš robiť všetko presne tak, ako je to napísané. To vôbec nie.

Mojím cieľom je dať ti iný pohľad na partnerské vzťahy a tie informácie, ktoré s tebou budú rezonovať, aplikuj do svojho života a partnerského vzťahu. Je na tebe, aký postoj k tomu zaujmeš a ktoré informácie si vezmeš za svoje. Minimálne to, čo sa ti bude pozdávať, otestuj vo svojom živote. Uvidíš, ako ti to bude fungovať.

V knihe odhalíme spolu tajomstvá, ktoré ti pomôžu byť v živote šťastnejší. Dozvieš sa, ako lepšie vnímať ženy z mužského pohľadu a čo robiť pre to, aby sa tvoja žena cítila milovaná, milovali ste sa častejšie a zároveň ste si viac rozumeli.

Nebudem ti vysvetľovať, kto má aké svaly a orgány. Cieľom tejto knihy je popísať rozdiely medzi mužskou a ženskou bytosťou a prečo vzniká medzi nimi toľko nedorozumení. Na konci tejto knihy dostaneš aj BONUS: konkrétny návod – krok za krokom – ako dosiahnuť šťastný a harmonický vzťah, kde majú obaja partneri naplnené svoje potreby.

Veľa partnerstiev stroskotá v „mužsko-ženských vojnách“, pretože žena nechápe muža a muž nechápe ženu. Ani jeden nedokáže toho druhého prijať takého, aký je. Správajú sa navzájom k sebe podľa svojich predstáv a očakávajú, že aj ten druhý to tak bude chápať. Mnohí chlapi sa správajú

k žene „mužským“ spôsobom, avšak potom sa čudujú, prečo ich vzťah nefunguje. Predtým, ako začneme, sa ťa opýtam na dôležitú vec:

„Sú v súčasnom vzťahu alebo boli v твоjich predchádzajúcich vzťahoch naplnené všetky tvoje emocionálne a psychologické túžby?“

Ak túto otázku zjednoduším, znela by takto:

„Si teraz alebo bol si vo svojich partnerských vzťahoch šťastný?“

Ešte predtým, kým sa pustíme do jednotlivých tajomstiev šťastného vzťahu, si spravíme revíziu твоjich partnerských vzťahov. Poďme na to.

Každý deň robíme rozhodnutia z pozície toho, čo cítíme a myslíme si, že je v živote podstatné a správne. Avšak nie vždy sme si vedomí toho, prečo konáme v danom momente istým spôsobom. Nazval by som to aj tak, že každý máme svoj model fungovania sveta. Svoju vlastnú realitu.

Preto tvrdím aj to, že jednotná realita toho, ako vnímame svet, neexistuje. Ak pôjdeš so svojim kamarátom po ulici, každý z vás si všimne odlišné veci. Je to tak? Určite to vyskúšaj, je to zábavné. Máme tu teda približne 7 miliárd rôznych realít.

Chcem tým povedať to, že aj keď máme každý svoju vlastnú realitu, všetci túžime po tom istom. Anthony Robbins, svetovo uznávaný rečník, kouč a motivačný spiker, tieto potreby pomenoval. Objavil 6 psychologických potrieb, ktoré má každá ľudská bytosť a vo svojom živote si ich potrebuje naplniť. To platí aj v partnerských vzťahoch. Týchto 6 potrieb ovplyvňuje to, ako konáme a rozhodujeme sa vo svojom živote. Bol to i pre mňa veľký -AHA- moment, pochopiť, ako ľudia konajú a ako ich to ovplyvňuje.

Chcel by som, aby si si teraz urobil krátke cvičenie. Zistíš, či sú alebo boli naplnené nižšie vymenované potreby v tvojom súčasnom vzťahu alebo v predchádzajúcich vzťahoch. Jednotlivé potreby si musí každá bytosť viac či menej naplniť. Podľa toho, ako to dokáže, sa bude cítiť spokojne alebo nie. Ak si dokážeme naplniť svoje potreby, budeme mať šťastný a naplnený život a partnerský vzťah. Je to vcelku jednoduché.

Vďaka tomuto systému, si môžeš vytvoriť akúsi mapu toho, kde sa tvoje vzťahy teraz nachádzajú a uvedomiť si, kde sa vo vzťahu nachádzate ako partneri.

No a taktiež, ak máte vo svojom vzťahu krízu, tak vám to pomôže ukázať, v ktorej konkrétnej oblasti to nefunguje a čo potrebujete zlepšiť, aby ste sa cítili šťastne. Pripravený? Poďme na to.

1. Istota – potreba bezpečnosti, istoty, komfortu, poriadku, kontroly

Na najhlbšej úrovni chceme mať vždy nejakú formu istoty. Proste istota nám garantuje, že naše gény prežijú. Napríklad robíme také veci, ako zabezpečenie dostatočného finančného príjmu, sporíme si peniaze, robíme si zásoby jedla, zabezpečíme si bývanie a pod. Je to akýsi pocit, že chceme byť v bezpečí a mať istotu, že prežijeme do zajtrajšieho dňa.

Na istej úrovni máme radi pocit istoty, to znamená, že máme svoj domov, máme sa vždy kam vrátiť, že nás tam bude čakať žena, teplo a bezpečie. Že sa ráno môžeme najesť, zapnúť si svetlo a z kohútika potečie pitná voda. To je istota.

Pozitívny príklad istoty v partnerskom vzťahu je napríklad dodržanie slova. Toto je obzvlášť dôležité, aby sa žena dokázala na dané slovo muža spoľahnúť. Proste urobíš to, čo povieš. Lásku prejavíš aj svojimi činmi, nielen tým, že budeš o tom kecať.

Ďalším pozitívnym príkladom vo vzťahu je manželstvo. Na najhlbšej úrovni je to pocit istoty a dodržanie sľubu, ktorý si dali dvaja ľudia, že budú stáť pri sebe – v dobrom i v zlom – a teda nezdupkajú pri prvom probléme. Žena vo svojej podstate chce mať tiež vo vzťahu pocit istoty a bezpečia. Teda, že ju ochrániš a môže sa na teba spoľahnúť v kritických situáciách.

Negatívny príklad istoty môže byť to, že presne vieš, čo naštvie tvoju ženu, a preto naschvál to povieš alebo urobíš, aby si ju nahneval.

2. Neistota – potreba neistoty, pestrosť, rozmanitosť, výzva, zmena, prekvapenie, dobrodružstvo, vzrušenie

Tak, ako potrebujeme istotu, nastanú chvíle, keď cítime, že potrebujeme ísť za hranicu toho, čo je nám známe. Je to potreba dobrodružstva, novosti, vzrušenia, rozmanitosti a pestrosti. Možno si si všimol, že je to presný opak prvej potreby. A tieto dve potreby sa navzájom dopĺňajú. V dlhodobom vzťahu je dôležité nájsť medzi nimi rovnováhu.

Je to narušenie vzorca predvídateľnosti a presne týmto dokážeš ženu zaujať, aj keď si slobodný. Proste tvoje správanie nie je predvídateľné. Vďaka tejto potrebe neistoty si dokážeme uvedomiť, kto sme a kam kráčame. Samozrejme, že je tu riziko toho, že opustíme to, čo nám je známe.

Napríklad, ak je sex vo vzťahu stále rovnaký a predvídateľný, bude vás to oboch nudiť. Aj v iných oblastiach vzťahu, ak je všetko rovnaké a predvídateľné, začnete cítiť nudu a túžbu po niečom novom. Potrebujeme aj prekvapenie, pestrosť, vzrušenie, výzvy a akési okorenenie vzťahu.

Pozitívny príklad neistoty: spoločné cestovanie po svete do cudzích krajín alebo návšteva tanečného kurzu. Je to proste vykročenie zo zóny komfortu. Robiť niečo, čo nepoznáme a nie sme v tom ešte dostatočne dobrí.

Môžeš prekvapiť svoju partnerku tým, že jej napustíš horúcu vaňu, keď má „svoje dni“ alebo jej urobíš uvoľňujúcu masáž len preto, že jej chceš pomôcť uvoľniť sa. Prípadne urobíš za ňu nejakú domácu prácu.

Negatívnym príkladom môže byť vyvolanie hádky len preto, že sa nudíte.

3. Význam – potreba byť schválený (prijatý) za to, kto som a čo robím

Je to akýsi pocit, že nie sme len individuálne bytosti, ale že sme súčasťou veľkého celku. Je to pocit, že sme potrebnou súčasťou určitého spoločenstva ľudí, ktorí nás zahŕňajú svojou pozornosťou.

Nebezpečenstvo napĺňania si tejto potreby môže nastať vtedy, keď sme závislí na odobrení iných. U mužov sa to prejavuje syndrómom dobrého chlapca. Keď muž potrebuje akési odobrenie od svojej ženy a vo všetkom sa jej snaží vyhovieť. Takto stráca rešpekt a žena si ho prestane vážiť. Často tieto povahové črty vznikajú v detstve, prehlbujú sa v puberte, keď sa snažíme zapadnúť do partie, alebo si získať lásku rodičov tým, že im vyhovieme, aj keď vnútorne cítime, že to chceme inak. Len preto, že nás nevedia prijať takých, akými sme.

Dobrym príkladom je ísť si vlastnou cestou v živote a nepozerať sa na to, čo o mne hovoria ostatní. Možno poznáš tie deštruktívne myšlienky typu: „Čo povedia ostatní ľudia, rodičia, spolužiaci, ak budem teraz od radosti tancovať na ulici?“ Ak takéto myšlienky máš, okamžite sa ich zbav. Presne takéto myšlienky ti bránia v napĺňaní tejto potreby. Táto potreba napĺňa tvoju vlastnú integritu a vyjadrenie tvojej jedinečnej osobnosti.

V partnerskom vzťahu chceš mať pocit, že tvojej žene na tebe záleží. Chceš, aby k tebe vzhliadala a rešpektovala ťa. Chceš mať pocit, že tvoja prítomnosť má význam pre váš spoločný život.

Pozitívnym príkladom vo vzťahu môže byť, že pôjdeš so svojou ženou do kina na romantický film. Inokedy naopak, tvoja žena pôjde s tebou na futbal. Proste obaja prijímate toho druhého takého, akým je. Strávite s ním čas pri činnostiach, ktoré má rád...

Negatívnym príkladom môže byť opäť vyvolávanie hádok, sťažovanie sa atď.

Vidíš v tom určité spojenie? Keď sa cítiš bezvýznamný vo vzťahu a nepovšimnutý. Zrazu začneš kričať, vyvoláš hádku, začneš obviňovať iného, ale v skutočnosti myslíš na toto:

„Halóooo, tu som, všimni si ma!“

Chceš sa uistiť, že ťa bude počuť a vidieť. Týmto naplníš svoju potrebu deštruktívnym spôsobom.

A veľmi často toto robia aj mnohé ženy. Získavajú si pozornosť hádkami, obviňovaním alebo tým, že nabúrajú manželovi auto.

4. Láska a prepojenie – potreba prepojenia s druhou osobou, komunikácia, intimita

Všetci máme potrebu byť milovaní. Máme vnútorný pocit byť s niekým prepojení na hlbšej úrovni. Malé deti doslova umierajú, keď nemajú fyzický dotyk a lásku od rodičov. A smutné je, že v niektorých vzťahoch je fyzický dotyk neprítomný celé roky. Pamätáš si na svoje detstvo a momenty, keď tvoji rodičia si pred tebou prejavovali lásku? Boli vôbec u vás také momenty?

Pretože poznám prípady, a to aj v dnešnej dobe, v niektorých domácnostiach sa proste láska nesmie prejavovať pred cudzími ľuďmi a ani pred vlastnými deťmi.

„Pred deťmi sa predsa nemôžeme objímať a bozkávať, to sa nepatrí.“

Takto sa deťom natláča do podvedomia, že sa to nepatrí. Ľuďom vo vzťahoch môže chýbať láska formou pohladenia, objatia, dotykov, intimity a milovania sa atď.

Pozitívny príklad lásky a prepojenia môže byť:

- Prejaviť autentický kompliment svojej žene;
- Pochvala ženy a vyzdvihnutie jej vlastností, ktoré sa ti páčia;
- Pochvala, aká je šikovná, že uvarila výborný obed;
- Vyzdvihnúť, ako sa vzorne stará o poriadok v domácnosti;
- Oceniť, aká je dnes krásna, keď si obliekla nové šaty;
- Pochváliš nový účes alebo to, ako zladila doplnky k svojim šatám;
- Oceníš, čo všetko robí pre rodinu atď.;
- Môže to byť aj objatie alebo skutok služby pre tvoju partnerku.

Ide o to, že prejaviš lásku bez očakávania. Negatívny príklad môže byť nevera, teda neschopnosť povedať pravdu svojej súčasnej partnerke, čo ti vo vzťahu chýba a dopĺňanie tejto potreby s inou osobou. Tak či tak si potrebujeme naplniť tieto 4 potreby akýmkoľvek spôsobom. Keď sa pozrieš späť na svoj život, určite zistíš, ako si si ich naplňal.

Nasledujúce 2 ľudské potreby sú často prehliadané. Sú veľmi dôležité, pretože určujú, či v partnerskom vzťahu umierame alebo rastieme.

5. Rast – potreba fyzického, emocionálneho, intelektuálneho a duchovného rastu

Je pravdou, že každá ľudská bytosť osobnostne rastie alebo umiera. To isté platí pre partnerský vzťah.

V každom vzťahu príde obdobie, keď sa rozhoduje, že buď spolu dvaja porastú, alebo sa už nevedia pohnúť ďalej, stagnujú a jediné riešenie je – rozísť sa. Predstav si to ako izbovú rastlinu. Pokiaľ jej vytvoríš dokonalé podmienky, teda teplo, svetlo, vodu a správnu pôdu, vtedy bude rásť a prosperovať. No pokiaľ jej nedávaš svetlo, vodu a potrebnú výživu, určitú dobu ešte bude žiť, ale postupne bude umierať. Toto môže vo vzťahu znamenať otvorene komunikovať o svojich pocitoch, potrebách a problémoch, ktoré aktuálne cítite.

V praxi to môže znamenať ísť na seminár pre partnerov, pracovať a rozvíjať partnerský vzťah spoločne. Napríklad muž môže porozumieť tomu, aké potreby má žena a ako sa na veci pozerá ona. A naopak, aj žena by sa mala vzdelávať v tom, aké potreby má muž a ako vidí vzťah on.

Ak nerastiete spolu, môže sa objavovať vo vzťahu väčšia priepasť v podobe:

- sex bez emócií, málo sexu, zlá komunikácia o sexe,
- vorkoholizmus u mužov,
- nakupovanie u žien,
- u mužov častá masturbácia a sledovanie porna namiesto milovania sa so ženou,
- alkohol, iné závislosti,
- utekanie od ženy za kamarátmi a pod.

Niektoré páry takto dokážu spolu žiť dlhé roky, možno desaťročia, pretože majú spoločné deti, hypotéku, auto, chatu a pod. Je to akási zóna komfortu. V skutočnosti nie sú šťastní a postupne ich to vnútorne zožiera.

6. Prispievať – potreba dávania, starostlivosti, ochrany, služby pre všeobecné dobro a ostatných

Je váš spoločný vzťah príkladom toho, ako má vyzerat' zrelý vzťah medzi mužom a ženou? Ste spoločne príkladom pre svoje deti a okolie? Ste príkladom toho, čo je to láska a môžu sa od vás ostatné páry inšpirovať?

Alebo je to odstrašujúci príklad toho, ako vzťah nemá vyzerat'? Skús sa teraz pozriet' na vzťah svojich rodičov? Z dnešného pohľadu už dospelého človeka. Si hrdý na to, čo vidíš? Alebo by si to radšej nikomu neukázal. Pravdou je, že mnoho vecí, ktoré sme videli u svojich rodičov, podvedome opakujeme v našich vlastných vzťahoch.

Ak máš deti, uvedomuješ si, že spôsob, akým žijete so svojou partnerkou, zapisujete do podvedomia svojich detí. A oni to potom budú s veľkou pravdepodobnosťou opakovať vo svojich partnerských vzťahoch?

Nádherný partnerský vzťah, v ktorom sa obaja milujú, je spôsob, ktorý robí z tohto sveta lepšie miesto. Dávaš do sveta viac lásky už len tým, že si s milovanou osobou. Pozitívnym príkladom by mohlo byť, ak ukážeš ostatným, že si zamilovaný aj po rokoch. Môžeš svoju ženu vziať každý týždeň na rande aj po rokoch. Alebo prejavovať jej lásku na verejnosti. Ak sa žena s úctou správa k mužovi, napr. privíta ho vždy, keď príde z práce, objíme ho a dá mu pusku alebo mu nachystá večeru. Vždy sa poteším, keď vidím manželov držať sa za ruky, hoci majú aj 70 rokov. Je to krásne.

Negatívnym príkladom môže byť deštruktívne hádanie sa rodičov pred deťmi. Tým ukazujú negatívny príklad deťom, ktoré si myslia, že takto to má vo vzťahu fungovať.

Skvelé, gratulujem ti, pretože teraz vieš, aké potreby máš a taktiež vieš, ktoré potreby máš naplnené a ktoré nie. Poďme si to teraz v rýchlosti

vyhodnotiť. Označuj teraz všetkých 6 ľudských potrieb známku od 0 – 10: **0** znamená nenaplnená potreba, **10** znamená úplne naplnená.

Ak si neistý a váhaš medzi č. 5 alebo 6, tak zvol' to nižšie číslo. Ak si slobodný, použi svoj posledný vzťah. To ti pomôže v budúcich vzťahoch.

1. Istota – bezpečie

Na akej úrovni tvoj súčasný alebo predchádzajúci vzťah naplňal potrebu *istoty*? Použi hodnotenie od 1 po 10:

2. Neistota – pestrosť

Na akej úrovni tvoj súčasný alebo predchádzajúci vzťah naplňal potrebu *neistoty*? Použi hodnotenie od 1 po 10:

3. Význam

Na akej úrovni tvoj súčasný alebo predchádzajúci vzťah naplňal potrebu *významu*? Použi hodnotenie od 1 po 10:

4. Láska a prepojenie

Na akej úrovni tvoj súčasný alebo predchádzajúci vzťah naplňal potrebu *lásky*? Použi hodnotenie od 1 po 10:

5. Rast

Na akej úrovni tvoj súčasný alebo predchádzajúci vzťah naplňal potrebu *rastu*? Použi hodnotenie od 1 po 10:

6. Prispievať ostatným

Na akej úrovni tvoj súčasný alebo predchádzajúci vzťah naplňal potrebu *prispievania*? Použi hodnotenie od 1 po 10:

Skvelé teraz máš predstavu, kde sa aktuálne nachádzaš vo vašom vzťahu a vidíš, ktoré potreby máš naplnené a ktoré nie.