

# SPOLU

## PARTNERSKÝ MANUÁL



**Sylvie Samsonová**

# **SPOLU**

**PARTNERSKÝ  
MANUÁL**



Sylvie Samsonová

# SPOLU

## PARTNERSKÝ MANUÁL

Original title: Sylvie Samsonová: SPOLU – Partnerský manuál

Text © Sylvie Samsonová, 2019

Graphic and Cover design © Q POINT, 2019

Cover photo © Shutterstock

Translation © Zora Sadloňová, 2019

Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2019

ISBN 978-80-8142-893-7

---

# OBSAH

ÚVOD .....	7
AKO FUNGUJE MUŽ.....	9
AKO FUNGUJE ŽENA .....	27
AKO FUNGUJE VAŠE JA .....	41
KOMUNIKÁCIA .....	69
RITUÁLY VÁS DVOCH .....	91
PRAVIDLÁ VÁS DVOCH .....	105
SEX DÔLEŽITÝ ALEBO PRECEŇOVANÝ .....	117
STEREOTYP A AKO SA HO ZBAVIŤ .....	147
NEVERA VO VZŤAHU .....	155
AKO OŽIVIŤ ISKRU VO VZŤAHU.....	185
ROZÍDTE SA V MIERI .....	193
AKO SPOLU VYCHÁDZATE? .....	213
ZÁVER.....	223



---

## ÚVOD

Blížil sa koniec roka 2018 a odrazu som si uvedomila, že na deň presne pred šiestimi rokmi sme v našej partnerskej poradni privítali prvých klientov. Spomínam si na tú hroznú nervozitu a na obavy z toho, či som všetko urobila správne a na nič nezabudla...

Počas tých šiestich rokov našou partnerskou poradňou prešlo 282 párov. Niektoré dvojice s nami absolvovali celý program, iné s nami pobudli iba päť alebo šesť týždňov.

Sedemdesiatdva percent párov zostalo SPOLU vďaka ich usilovnosti, tomu, že na sebe skutočne výrazne pracovali celých desať týždňov a každý deň v tom ďalej pokračujú.

Zvyšné páry nezostali partnermi, ale ich rozchod prebehol priateľsky a u niektorých aspoň „pokojne“.

Podľa načerpať energiu, zvládnuť všetky prekážky, ktoré pred nás partnerský život kladie, podľa sa naučiť, ako si partnerský život užívať a ako zostať SPOLU. Nie kvôli deťom, nie z obavy, čo na to povie okolie, nie preto, že je to finančne výhodnejšie alebo že sa bojíte samoty.

*SPOLU, lebo SPOLU chcete byť, lebo si užívate každý okamih, keď môžete byť SPOLU, pretože viete, že aj keď dôjde k výmene názorov, udobrovanie bude stáť za to, a že výmena názorov je bežný prejav spoluzitia, ktorý vzťah neoslabuje, ale posilňuje, keď sa držíte istých pravidiel. Jednoducho preto, lebo SPOLU ste radi, lebo SPOLU chcete byť.*





AKO  
FUNGUJE  
MUŽ

**Táto kapitola je určená predovšetkým pre ŽENY ☺.**

**Milé dámy, muž JE muž, muž NIE JE žena. Skutočne sa od neho nedá očakávať správanie, na aké sme zvyknuté pri ženách (kamarátke, mame, sestre...).**

Muž je od prírody nastavený tak, že ak mu predostriete nejaký problém, pokúsi sa ho vyriešiť čo najskôr, a to preto, aby bol čo najskôr pripravený riešiť ďalší problém. Napríklad keď mužovi poviete „nemáme nijaké taniere“, muž vstane a pozrie sa do danej poličky. Skontroluje množstvo jednotlivých tanierov, z každého druhu naráta päť kusov. Toto množstvo potom porovná s počtom osôb v domácnosti – dvaja dospelí a dve deti, čo sú dohromady štyria, tanierov je päť, teda úplne stačia. **Na záver vám oznámi, že je všetko v poriadku, tanierov máte dosť. Žena by pochopila skrytý význam, teda že taniere, ktoré máte, už netvorí celú súpravu (čiže šesť kusov z každého), sú otlčené, dávno vyšli z módy a jednoducho potrebujete nové.** Muž je nastavený na praktickú stránku vecí. Preto ak si myslíte, že potrebujete novú súpravu tanierov, musíte mužovi povedať: „Súčasná súprava tanierov je neúplná, navyše sú otlčené, potrebujeme novú súpravu.“ Čo touto vetou dosiahnete? Presne to, čo chcete. Mozog muža sa začne zaoberať „praktickou“ časťou, čo v danej vete nie je počet tanierov, ale „potreba novej súpravy tanierov“. Od muža sa dá v takom prípade očakávať, že vám buď dá peniaze, oznámi, **aby ste nejakú súpravu vybrali**, a vypustí to z hlavy ako „vyriešené“, alebo ak je empatickejší a snaživejší, **pomôže vám s výberom. Prebehne ponuky na internete, porovná cenu a kvalitu (niektorí muži sú naozaj veľmi dôkladní a dopredu si nájdu na internete všetky parametre, čo by mal riad spĺňať, napríklad, že sa dá dať do umývačky, do rúry, že je zdravotne neškodný, nezaťažuje životné prostredie...)** a **ponúkne vám už**

**vytypované alternatívy.** Ak si z nich vyberiete, je to výhra. Muž daný tovar aj objedná a hurá, vy máte nové tanieri. Sláva, muž vyriešil problém a je pripravený na riešenie ďalšieho.

## Naspäť do jaskyne

Zachovalo sa mnoho artefaktov, malieb na stenách jaskýň či bájí o tom, ako ľudia žili v praveku. Práve toto obdobie je kľúčové na pochopenie fungovania ľudského mozgu.

**Máme niekoľko základných častí mozgu, no my sa vzhľadom na naše účely zameriame na tri hlavné:**

- **Predný mozog** alebo **medzimozog** (*diencephalon*) – skladá sa z piatich rôznych oddielov, nás však zaujíma zásadný: **HYPOTALAMUS**, ktorý je ústredím vegetatívnych, endokrinných a emočných funkcií.
- **Stredný mozog** (*mesencephalon*) – riadi centrálnu nervovú sústavu.
- **Zadný mozog** (*rhombencephalon*) – riadi zmyslové orgány a rovnováhu.

V mozgu každého človeka sú zakotvené základné funkcie na prežitie. Práve hypotalamus určuje „nastavenie muža“, teda to, že muž je muž, a nie žena, a jednoducho sa podľa toho aj správa. Jasné, dnes nie je bežné, aby muž šiel uloviť večeru a musel brániť a chrániť naše obydlie pred predátormi. Naše mozgy sa, samozrejme, prispôbili súčasnému spôsobu života, no táto základná potreba v nich napriek tomu zostáva zakotvená. Hypotalamus nezmizol, stále je tam, stále má svoje primárne nastavenie, aj keď ho prispôbil dnešnému svetu. Podstata zostáva rovnaká. Zakotvená je tak pevne, že ovplyvňuje naše správanie a reakcie. Práve preto muž vždy reaguje odlišne ako žena a nikdy to nebude inak. Tak je to správne.

## MUŽI sa rodia ako HRDINOVIA

Keď sa narodí muž, narodí sa hrdina. Muž sa rodí s inštinktom lovca, ochrancu, bojovníka a vodcu svorky. Presne toto má zakotvené vo svojom mozgu. Je to primárny bod jeho reakcií. Odkloňme sa teraz od toho, že niektoré dámy by určite namietli: „Ale veď ten môj je taká citlivka!“ Môže byť, no rozhodne to nie je jeho primárne nastavenie, skôr to ovplyvnila výchova, ktorá bola pravdepodobne veľmi „láskyplná“, takže celého chlapa pokazila. Žiaľ, je to tak. Najmä my ženy sa primárne podieľame na výchove detí a niekedy v prehnanom úsilí ochrániť ich a zabezpečiť im „to najlepšie“ im vlastne nevedomky ubližujeme. O výchove detí píšeme v našom druhom e-booku *Rodičia z jaskyne*, a preto sa teraz opäť zamerajme na mužov.

**1. Muž potrebuje „loviť“**, aby sme ho za to my ženy mohli oslavovať a chváliť. Ak toto pochopíte, dámy, vyhrali ste. Do súčasného jazyka by sme to mohli preložiť slovami: muž musí vedieť, že je potrebný. Ťažko by dnes niekde hľadal mamuta, aby ho ulovil, takže muž sa usiluje „loviť“, ako mu to terajší svet najlepšie umožňuje: Narúbe drevo, aby vám mohol zakúriť. Zarobí peniaze „navyše“, aby ste mohli ísť na dovolenku. Keď sa doma pokazí práčka, muž ju opraví (prípadne kúpi novú). Ak sa zamyslite nad správaním muža, zistíte, že stále „loví“. No **TU**, práve v tomto okamihu, prichádza nedorozumenie. Muž, pochopiteľne, čaká, že keď „ulovil“, dostane aj „pochvalu“. A je jasné, že „po love“ si muži potrebovali oddýchnuť. Boli predsa unavení, čo je prirodzené. Predstavte si, že kedysi, keď šiel muž na lov, behal hoci aj pol dňa po lese, potom s ďalšími mužmi zhotovili špeciálnu pascu na mamuta, ktorého bolo treba zabiť (uvedomte si, aké primitívne nástroje mali v porovnaní s tými dnešnými). To

všetko si vyžadovalo veľké fyzické úsilie. Samozrejme, lov muža vyčerpal. A opäť sa vráťme do súčasnosti – muž narúbal drevo, doviezol ho, zakúril. Namiesto pochvaly mu však manželka vynadala, že tým drevom narobil neskutčný neporiadok, a požiadala ho, aby si po sebe upratal. Muž teda povysáva a sadne si pred televízor – aby si aspoň takto odpočinul, ako mu káže jeho prirodzený inštinkt. No žena sa spýta, čo vyesdáva. Vraj treba vyniesť smeti...

Milé dámy, toto nie je celkom v poriadku. Ako žena, pochopiteľne, rozumiem, že potrebujete pomôcť, že treba povysávať a že smeti sa samy nevynesú. Lenže, prosím, rešpektujeme nastavenie muža, nastavenie, s ktorým sa muž rodí, s ktorým jednoducho, ani keď sa naozaj veľmi snaží, nepohne. Samozrejme, muž si na niektoré veci začne časom dávať pozor, a dokonca si k svojmu „lovu“ pridá aj to, že po narúbaní dreva má doma povysávať, čím bude „lov dokončený“. Doprajme mu teda aspoň chvíľku odpočinku.

*Muž má väčší mozog ako žena. Muži však prichádzajú o trikrát viac mozgových buniek než ženy. Muž sa vie lepšie sústrediť, ale žena zase dokáže robiť tri rôzne veci naraz bez toho, aby stratila súvislosti pri každej z nich.*

**Muž funguje podľa zavedeného programu: LOV – POCHVALA – ODPOČINOK.** Ak mu tento systém dokážete ponechať, muž bude šťastný, pokojný a rozhodne bude mať chuť a elán pomôcť vám s čímkoľvek, na čo si spomeniete.

**2. Muž potrebuje chrániť svoju „svorku“ a bojovať za ňu.** Je to ďalšie zo základných nastavení muža. Pod svorkou máme na mysli rodinu. Kedysi, keď ľudia žili v jaskyniach, veľmi často hrozilo, že ich napadne nejaký

predátor, a tak boli muži vo dne v noci pripravení nasa-diť svoje životy na ochranu svojej svorky. Našťastie dnes na nás predátory bežne neútočia, no je veľa iných vecí, ktoré nás ohrozujú. Napríklad taká vynikajúca vec ako kamarátky. Vraj na vás kamarátky neútočia? Tak sa na to pozrime pohľadom muža. Vráťte sa domov z „kávičky“ s kamoškou a chcete sa podeliť o novinky, takže svojmu mužovi porozprávate: „Predstav si, miláčik, tá Ilona dnes zase celé poobedie iba nadávala na toho svojho. On je fakt otrasný, má to s ním ťažké, doma musí všetko robiť sama. Nepomôže jej ani odviezť deti na krúžky, vraj stačí, že ich vozí ráno do školy a...“ Čo ste tým svojmu mužovi povedali? Muži od prírody veci zjednodušujú. Množstvo informácií, ktoré ste na partnera práve vychrlili, jedno-ducho muž nemôže „dekódovať“. Takže mu z toho vy-plýva: Moja žena je z tej svojej kamarátky Ilony hrozne unavená = Ilona jej škodí. A keďže muž vás chce chrániť, logicky ho zaplavia nepríjemné pocity voči Ilone a bude vás od nej odhovárať. Muž teda „bojuje“ za udržanie svojej čriedy/rodiny a má „v náplni práce“ chrániť ju pred všetkým negatívnym.

Keď si znovu prečítate predchádzajúci bod, uvedomíte si, že muž problém potrebuje čo najskôr vyriešiť. Teda začne s vami rozoberať, že Ilona možno nie je ideálna kamarátka a či si vlastne nevymýšľa a neťahá vás za nos... a hádka je na svete.

Toto je jedna z klasických situácií, ktoré v našej partner-skej poradni riešime: „On by bol najradšej, keby som bola stále doma s ním a nikam by som s kamoškami nechodila. Veď koľko rás mi už povedal, že kamarátky mi tlačia do hla-vy len samé hlúposti a zbytočne ma podpichujú. Vôbec ne-rozumie, že kamarátky potrebujem, aby sme si mohli pokle-betiť a prebrať naše dievčenské záležitosti.“ Milé dámy, teraz už viete, že vaši muži chápu, že potrebujete mať kamarátky.

V skutočnosti v partnerskej poradni nakoniec vždy dospějeme k rovnakému výsledku – mužom nielenže neprekáža, že idete von s kamarátkami, dokonca sú radi, keď si s nimi poklebetíte a oni získajú čas pre seba. Trochu iné to je, ak mužovi necháte na starosť deti, lebo si, samozrejme, neužije súkromie, ale ak muž o tom, že s deťmi zostane sám v určenom čase, dopredu vie, vymyslí úžasný program pre seba aj pre deti.

Preto, milé dámy, nezaťažujte svojich mužov podrobnosťami. Stačí, ak poviete, že ste sa s Ilonou porozprávali pri dobrej káve a pobehali ste po obchodoch. Ideálne by bolo, keby ste si zároveň vyhliadli film, na ktorý by ste chceli ísť so svojím milým. Mužove myšlienky vzápätí začnú smerovať k vyriešeniu vášho želania a začne hľadať termín, kedy by ste spolu mohli zísť do kina. A o nejakom „odhovaraní od kamarátky“ nebude reč.

Cieľom rozhovorov s vaším mužom predsa nie je, aby ste preberali, ako to funguje u toho či u onoho doma a čo všetko rieši. Cieľom je, aby ste si s partnerom užili príjemné chvíle SPOLU. Rozprávajte sa teda o tom, kam sa spolu vyberiete, na akú farbu chcete premaľovať kuchyňu, či si pôjdete zalyžovať, kedy vám niekto postráži deti a vy strávite večer vo dvojici.

**Platí jednoduché pravidlo: Svojich mužov zasypávajte len podrobnosťami, ktoré sa týkajú vašej domácnosti. Všetko ostatné vynechajte.**

**3. Muž potrebuje byť „veliteľ“.** Spokojné manželstvo je to, v ktorom sú spokojní obidvaja partneri, lebo manželstvo tvoria dvaja účastníci, nie je ich viac ani menej. Pokojne nazrite do *Občianskeho zákonníka*, presne tak znie definícia manželstva. Ak v manželstve muž nemá žiadne slovo, len ťažko bude spokojný, čiže jeho manželstvo nemožno



pokladať za šťastné. Rozhodne to však neznamená, že by sa žena mala vo vzťahu cítiť menejcenná, utláčaná.

Muž je hlava, žena je krk, ktorý tou hlavou hýbe. Toto ste už určite niekde počuli, však? Dámy, pri správnom „zaobchádzaní“ máte výraznú možnosť ovplyvniť to, ako veci dopadnú. No navonok by mal byť tým, kto s vaším spoločným rozhodnutím vyjde na svetlo, vždy muž. Podľa ideálneho scenára teda vy nastolíte problém či potrebu ochrany svojmu mužovi a, ako už viete z predchádzajúcich riadkov, muž sa začne danou záležitosťou hneď zaoberať, aby ju vyriešil – je tak predsa nastavený. Vy môžete muža upozorniť na nevýhody niektorých možností a, naopak, na výhody iných. Muž po zvážení všetkých za a proti príde na geniálne riešenie celej záležitosti.

Vravíte, že je to drina? Áno, to je, nesľubovala som, že to pôjde bez námahy a bez práce. Žena je obdarená mnohými danoťami, jednou z nich je umenie „byť krkom“. Ak je však žena tým správnym „krkom“, muži dosahujú pozoruhodné úspechy. Moja babka mi raz povedala veľkú múdrosť: „Každý muž je taký skvelý, akú veľkú predvídavosť a trpezlivosť s ním mala jeho žena.“ Správnym prístupom v mužovi prebúdzate túžbu zničiť vám modré z neba. Na druhej strane aj tá naša „drina“ je iba o uhle pohľadu. Muž potrebuje uspokojiť tri základné potreby, ktoré som opísala v predošlom texte, vďaka čomu bude šťastný a pocíti túžbu robiť šťastnými svojich najbližších, teda vás a vaše deti. Ak je muž šťastný, aj keby sa raz objavila nejaká milenka a postavila by sa hoci aj na hlavu, verte, že by vás neopustil. A to ani v prípade, že vy budete mať päťdesiat a milenka dvadsaťpäť rokov.

Muži majú radi svoje istoty a svoj pokoj, neznášajú zmeny. Chápajúca žena, ktorá rešpektuje ich tri hlavné potreby, je pre nich poklad, ktorý nevymenia za neistotu a tápanie. Viac o tejto téme si povieme v kapitole *Nevera vo vzťahu*.

*My ženy chceme, aby sa k nám náš muž správal ako k princeznej. Spomeňte si na všetky tie rozprávky, ktoré ste vidali ako malé. V každej o princeznú bojoval princ, udatný rytier a hrdina. Nikdy sa o ňu nechádzal chmuľo s nulovým sebavedomím. Podprite vo svojom mužovi jeho vnútorného hrdinu, lebo iba taký muž sa k vám bude správať ako k princeznej.*

**Muž, ktorý má sny, potrebuje ženu,  
ktorá má víziu.**

## Aj muži majú svoje dni

Mužmi nezmietajú hormonálne búrky ako nami ženami, no napriek tomu tiež majú svoje dni. Ako sú muži „naprogramovaní“, už vieme, a práve z toho pramenia „ich dni“.

Zásadné pre každého muža je, aby sa mu darilo. Vo chvíli, keď je muž úspešný, darí sa mu, dokáže zabezpečiť svoju rodinu, cíti sa výborne. Pre muža je to najdôležitejší ukazovateľ šťastia a spokojnosti. Ak sa muž v tejto oblasti cíti nenaplnený, okamžite to pocíti aj jeho okolie.

Vysvetlím to na príklade z našej partnerskej poradne, keď prišiel pár Katka a Milan. Obidvaja mali tridsaťosem rokov, manželmi boli trinásť rokov a mali spolu dve deti. Celé ich spolužitie bolo plné lásky, čo bolo zjavné už na prvý pohľad, no Milan sa podľa Katky začal v posledných troch mesiacoch správať „čudne“. Odmietal s ňou hovoriť o tom, prečo má zlú náladu.

**Muži sa veľmi často uzavru do seba, keď ich niečo trápi**, lebo sa boja, že by utrpela ich mužnosť a v očiach ženy by „klesli“. Preto si väčšinou zvolia cestu mlčania o danom probléme. Niekedy to nechajú zújsť dosť ďaleko. Tak ďaleko,

že prehľbujú vzniknutý nesúlad medzi sebou a ženou natoľko, že napokon dôjde k odcudzeniu. Naštrbia tak vzájomný harmonický vzťah. A pritom vo chvíli, keď sa im nedarí na pracovnom poli, potrebujú najviac práve to, aby doma všetko klapalo a aby zase začali dosahovať úspech aj v práci. Zjednodušene sa dá povedať, že doma si zbytočne vytvoria ďalší problém. Ten im potom odoberá energiu, sústredenie a silu, ktoré by mohli venovať vyriešeniu svojho primárneho problému v práci.

No vráťme sa k nášmu páru. Milan pracoval ako manažér v jednej väčšej firme, ktorej sa v danom období veľmi nedarilo, a tak tam vládla dosť napätá pracovná atmosféra. Navyše bolo zrejmé, že dôjde k reštrukturalizácii, takže niektorí manažéri prídu o svoje miesta, a nebolo jasné, ako sa bude firma ďalej vyvíjať. Milan sa usiloval, aby o svoje miesto neprišiel a udržal tak štandard, na ktorý si rodina z finančnej stránky zvykla. Snažil sa tak veľmi, že robil veci, ktoré neboli v súlade s jeho ja. Veľmi často musel chodiť za svojím šéfom do centrály a preberať s ním rôzne varianty, ako danú situáciu vo firme otočiť správnym smerom. Sprevádzali to opatrenia, s ktorými Milan vnútorne nesúhlasil, ale napriek tomu ich urobil. Ako sám povedal: „Našli sme vymyslených vinníkov, nebolo vôbec isté, že práve tí ľudia stoja za neuspokojivými výsledkami, no napriek tomu sme ich obetovali, vyhodili sme ich.“ Spočiatku si nahováral, že to bude v poriadku, že to tak bolo správne. Počul, ako si prepustení ľudia našli novú prácu, a tak sa ubezpečoval, že spravil dobre, lebo teraz sa majú lepšie. Milan žil zo dňa na deň, v strese, vynervovaný, nepochopený, bojoval sám so sebou, či koná správne, že sa podriaďuje, že robí veci proti svojmu presvedčeniu a že sa usiluje udržať si postavenie stoj čo stoj. Svoju pozíciu obhájil, pri reštrukturalizácii mu boli pridelené ďalšie tri projekty. Pokúšal sa vyhodit' si z hlavy myšlienky na to, že sa podieľal na tom či na onom, komu a ako to ublížilo. Snažil sa myslieť dopredu.

Toto všetko dokázal zo seba dostať až takmer tri roky po tom, čo prvý raz prišli k nám do poradne. Na našom úvodnom sedení totiž nechcel hovoriť vôbec o ničom. Povedal, že z jeho pohľadu je všetko v poriadku. Nemá čas zaoberať sa tým, že podľa Katky má na ňu momentálne menej času, že jeho firme sa celkom nedarí a že má plné ruky práce s tým, aby to tam dali dokopy.

Katka sa nejaký čas snažila Milana iba ticho podporovať. Nevyvolávala hádky, nevypytovala sa, a postupne sa s ním prestala deliť o svoje zážitky, postrehy, trápenia aj radosť. Ich život sa počas tých troch rokov od ich prvej návštevy veľmi zmenil. Intímne spolu vôbec nič nemali, nedávali si už ani pusu pri odchode z domu či pri príchode domov. Ich rozhovory sa obmedzili na praktické veci spojené s deťmi a s domácnosťou. Milan bol rád, že má doma „pokoj“. Prišiel, najedol sa, prehodil zopár slov s deťmi a šiel do pracovne „pracovať“. Zostal tam dlho do noci a ráno sa s deťmi a s Katkou videl chvíľku pri raňajkách. Postupne prestal stíhať chodiť na besiedky detí, na ich vianočné predstavenia a na oslavy narodenín sa pridával tesne pred ich koncom. Katke veľa ráz zišlo na um, že Milan má niekoho iného. Nemal. Práca ho ubíjala, bol v nej nešťastný. Bol nešťastný z toho, k čomu sa znížil, bol nešťastný sám zo seba, no na druhej strane sa neodhodlal odísť. Báł sa, či si niekde niečo nájde, keď má teraz takú povest'...

Momentálne majú Katka s Milanom za sebou šesť týždňov v našej poradni, všetko sa zdá na dobrej ceste. Milan dal výpoveď, v práci mu nariadili home office, a teda získal dva mesiace pokoja, aby si našiel prácu, čo sa mu podarilo. Od cudzenie medzi ním a Katkou už bolo dosť veľké, postupne si teda znovu budujú k sebe cestu. Majú pred sebou ešte poriadny kus cesty, ale verím, že to zvládnu.

Muži skrátka fungujú inak ako ženy. Žena, keď má problém, povie o ňom doma, rodine, kamarátkam. Jednak preto,