

# SPOLU

## PARTNERSKÝ MANUÁL



Sylvie Samsonová

# **SPOLU**

**PARTNERSKÝ  
MANUÁL**



Sylvie Samsonová

# SPOLU

## PARTNERSKÝ MANUÁL

Copyright © Sylvie Samsonová, 2019  
Graphic and Cover design © Q POINT, 2019  
Czech edition © Fortuna Libri Publishing, Praha 2019

ISBN 978-80-7546-222-0

---

# OBSAH

ÚVOD .....	7
JAK FUNGUJE MUŽ.....	9
JAK FUNGUJE ŽENA .....	27
JAK FUNGUJI „JÁ“ .....	41
KOMUNIKACE.....	69
RITUÁLY VÁS DVOU .....	91
PRAVIDLA VÁS DVOU.....	105
SEX DŮLEŽITÝ, NEBO PŘECEŇOVANÝ .....	117
STEREOTYP A JAK SE HO ZBAVIT .....	147
NEVĚRA VE VZTAHU.....	155
JAK OBNOVIT JISKRU VE VZTAHU.....	185
ROZEJDĚTE SE V MÍRU.....	193
JAK VÁM TO SPOLU KLAPE? .....	213
ZÁVĚR.....	223



---

## ÚVOD

Píše se konec roku 2018 a já si uvědomím, že přesně dnes je to šest let, co jsme měli v naší partnerské poradně první klienty. Vzpomínám si na tu nervozitu, kterou jsem tehdy v sobě měla, byla jsem nervózní z toho, abych vše udělala správně, abych na nic nezapomněla...

Během těch šesti let naší partnerskou poradnou prošlo celkem 282 párů. Některé páry prošly s námi programem, jiné páry s námi pobýly jen pět nebo šest týdnů.

Celkem 72 % párů zůstalo SPOLU, díky jejich pílí, snaze, tomu, že na sobě opravdu výrazně makaly po celých deset týdnů a pracují na sobě dál, den za dnem.

Zbylé páry nezůstaly partnery, ale jejich rozchod proběhl přátelsky a někde alespoň „v klidu“.

Pojďte načerpat energii, zvládnout všechny překážky, které před vás partnerský život klade, pojd'te se naučit, jak si partnerský život užívat a jak zůstat SPOLU. SPOLU ne kvůli dětem, ne kvůli tomu, co řekne okolí, ne kvůli tomu, že to finančně vychází lépe nebo že se bojíte, abyste nezůstali sami.

*SPOLU, protože SPOLU být chcete, protože si užíváte každou chvíli, kdy můžete být SPOLU, protože víte, že i když přijde výměna názorů, tak to usmíření bude stát za to a že výměna názorů je běžným projevem soužití, která vztah neoslabuje, ale posiluje, když se držíte určitých pravidel. Prostě proto, že SPOLU jste rádi, že SPOLU chcete být.*





JAK  
FUNGUJE  
MUŽ

Tato kapitola je primárně určena pro ŽENY ☺.

**Milé dámy, muž JE muž, muž NENÍ žena, opravdu od něj nelze očekávat chování, kterého se nám dostává od žen (kamarádka, máma, sestra...).**

Pokud muži řeknete, že máte nějaký problém, tak muž je od přírody nastaven tak, že jej má vyřešit co nejdříve, a to proto, aby mohl být co nejdříve připraven řešit další problém. Například když muži řeknete, „my nemáme žádné talíře“, tak muž jde, podívá se do dané přihrádky a tam zkontroluje množství jednotlivých talířů, napočítá například od každého druhu talíře pět kusů. Toto množství pak porovná s počtem osob v domácnosti = dva dospělí a dvě děti jsou celkem čtyři, talířů je pět, tedy v pohodě, **a sdělí vám, že vše je v pořádku, že talířů máte dost. Žena by pochopila skrytý význam, tedy že talíře, které máte, jednak už netvoří celou sadu (tedy šest kusů od každého), že už jsou otlučené, že už jsou nemódní a že prostě potřebujete nové.** Muž je nastaven na praktickou stránku věci. Pokud tedy uznáte, že potřebujete novou sadu talířů, je potřeba muži říci, „současná sada talířů je neúplná, navíc jsou talíře otlučené, potřebujeme novou sadu talířů“. Čeho touto větou dosáhnete? Přesně toho, co chcete, mozek muže se začne zabývat „praktickou“ částí, což v dané větě není počet talířů, ale „potřeba nové sady talířů“. Od muže v takovém případě lze očekávat, že vám buď dá peníze, sdělí, **ať nějakou vyberete**, a pustí to z hlavy jako „vyřešené“, nebo empatictější a snaživější muži vám budou **nápomocni s výběrem, projdou tedy nabídky na internetu, porovnajít cenu a kvalitu (někteří muži jsou opravdu velmi pečliví a dopředu si najdou na internetu veškeré parametry**, co by mělo „nádobí“ splňovat, například že ho lze dát do myčky, do trouby, je zdravotně nezávadné, nezatěžuje ekologii...) **a nabídnou vám již vybrané alternativy.** Pokud si z nich vyberete, tak je to výhra, muž dané zboží

i objedná a hurá, vy máte nové nádoby. Hurá, muž má vyřešen problém a je připraven na řešení dalšího problému.

## Zpátky do jeskyně

Existuje mnoho dochovaných artefaktů, maleb na stěnách jeskyní či bájí o tom, jak lidé žili dříve v dobách pravěku. A právě tato doba je zcela klíčová pro pochopení fungování lidského mozku.

**Máme několik základních částí mozku, pro naše účely se zaměříme na tři hlavní:**

- **Přední mozek neboli Mezimozek** (diencephalon) – je tvořen pěti různými oddíly, nás však zajímá ten zásadní: **HYPOTHALAMUS**, který je ústředím pro vegetativní, endokrinní a emoční funkce.
- **Střední mozek** (mesencephalon) – řídí centrální nervovou soustavu.
- **Zadní mozek** (rhombencephalon) – řídí smyslové orgány a rovnováhu.

V mozku každého muže a ženy jsou zakotveny základní funkce „pro přežití“. Právě Hypothalamus určuje „nastavení muže“, chcete-li, určuje to, že muž je mužem, nikoliv ženou, a prostě se podle toho chová. Jasně, že dnes není běžné, aby šel muž ulovit večeri a musel neustále bránit a chránit naše obydlí před různými predátory. Naše mozky se samozřejmě přizpůsobily současnému žití, ale přesto v nich zůstává tato základní potřeba zakotvena, hypothalamus prostě nikam nezmizel, pořád tam je, pořád má svoje primární nastavení, i když ho přizpůsobil dnešnímu světu. Podstata zůstává stále stejná. Zakotvena je tak pevně, že ovlivňuje naše chování a reakce. Proto muž vždy reaguje odlišně, než jak by reagovala žena, a nikdy tomu nebude jinak. A je to tak správně.

## MUŽI se rodí jako HRDINOVÉ

Když se narodí muž, narodí se hrdina. Muž se rodí s instinktem lovce, ochránce, bojovníka a velitele tlupy. Přesně toto má zakotveno ve svém mozku. Toto je primární bod jeho reakcí. Odkloňme se nyní od toho, že by mi jistě některé dámy namítly: „Ale ten můj je takový citlivka...“ Může být, ale rozhodně to není jeho primárním nastavením, ale spíše výchovou, která nejspíše byla tak moc „láskyplná“, že celého chlapa zkazila. Bohužel je to tak, zejména my ženy se primárně podílíme na výchově dětí a někdy v přehnané snaze je ochránit a zabezpečit jim „to nejlepší“, jim vlastně nevědomky ublížíme. K výchově dětí máme náš druhý e-book, „Rodiče z jeskyně“, a proto se nyní zaměříme zpět na muže.

**1) Muž potřebuje „lovit“**, aby mohl být následně námi ženami oslavován a chválen. Pokud tohle, dámy, pochopíte, máte vyhráno. Do dnešní doby by se to dalo přeložit: muž potřebuje vědět, že je potřebný, mamuta by dnes asi hledal někde docela těžko, aby jej mohl ulovit, takže se muž snaží „lovit“, jak nejlépe mu to dnešní doba umožňuje: naštípe dříví, aby vám mohl zatopit. Vydělá peníze „navíc“, abyste mohli jet na dovolenou. Když se doma pokazí pračka, muž ji opraví (případně koupí novou). Když se zamyslíte nad chováním muže, tak muž stále „loví“. Avšak **ZDE**, právě v tomto okamžiku, přichází nedorozumění: Muž pochopitelně čeká, že když „ulovil“, bude také „pochválen“. A je jasné, že „po lovu“ si museli muži odpočinout, byli přece unaveni, což je pochopitelné, představte si, že dříve, když šel muž na lov, tak běhal třeba půl dne po lese, pak s dalšími muži udělali speciální past a zabít velkého mamuta (když si uvědomíte, jak primitivní nástroje tehdy měli, oproti tomu, jaké máme zbraně dnes),

to stálo velké fyzické úsilí. Je jasné, že lov tedy muže vyčerpal. A vraťme se zase zpět do dnešní doby – muž naštipal dříví, dovezl ho, zatopil. Namísto pochvaly mu však manželka vynadala, že udělal tím dřevem neskutečný binec, ať si to po sobě vysaje. Muž to tedy vysaje a sedne si k televizi – že si dá alespoň ten odpočinek, jak mu velí jeho přirozený instinkt. Avšak žena mu řekne, proč sedí, že je potřeba vynést odpadky...

Milé dámy, tohle není úplně dobré. Jako žena vám samozřejmě rozumím, že potřebujete pomoci, taky že se musí vysát a ty odpadky se taky samy nevynesou. Ale prosím, respektujme nastavení muže, nastavení, se kterým se muž rodí, se kterým prostě, ani když se fakt hodně snaží, úplně nehne. Muž si na některé věci samozřejmě začne časem dávat pozor, a dokonce si ke svému „lovu“ přidá i to, že má po naštipání dřeva doma vysát, a tím bude „lov dokončen“. Dopřejme mu tedy alespoň tu chvíli „odpočinku“.

*Muž má větší mozek než žena. Nicméně muži ztrácejí 3x více mozkových buněk než žena. Muži se lépe soustředí, ale žena zato dokáže dělat tři různé věci najednou, aniž by ztratila souvislosti u každé z nich.*

**Muž jede podle zavedeného programu: LOV – POCHVALA – ODPOČINEK.** Pokud mu tento systém dokážete ponechat, muž bude šťastný, klidný a rozhodně bude mít chuť a elán vám pomoci s čímkoliv, co si jen řeknete.

## 2) Muž potřebuje chránit svoji „tlupu“ a bojovat za ni.

Dalším ze základních „nastavení“ muže je potřeba chránit svoji tlupu a bojovat za ni. Tlupu chápeme jako rodinu. Dříve, když lidé bydleli v jeskyních, velmi často hrozilo, že je napadne nějaký predátor, muži tedy byli dnem i nocí

připraveni nasadit své životy na ochranu své tlupy. Dnes našťestí na nás predátoři běžně neútočí, ale je spousta věcí, které na nás „útočí“. Například taková báječná věc jako kamarádky. Že kamarádky na vás neútočí? Tak se na to podívejte pohledem muže – přijdete domů z „kávičky“ s kámoškou a chcete se podělit o novinky, takže svému muži povyprávíte: „Představ si miláčku, ta Ilona dneska zase celé odpoledne jen nadávala na toho svého, on je fakt hroznej, má to s ním těžký, ona musí všechno udělat doma sama, on jí nepomůže ani děti odvézt do kroužku, prý že stačí, že je vozí ráno do školy a...“ Co jste tím svému muži řekly? Muži od přírody věci zjednodušují, takové množství informací, které jste na partnera právě vychrlily, prostě nemůže „dekódovat“, takže to, co mu z toho vyznívá, je: moje žena je z té svojí kamarádky Ilony hrozně unavená = Ilona jí škodí. A jelikož vás muž chce chránit, tak je logické, že v něm vyvstanou vůči Iloně nelibé pocity a bude vám ji „rozmlouvat“. Muž tedy „bojuje“ za udržení svojí tlupy/rodiny a má „v popisu práce“ ji chránit před vším negativním.

A když si znovu teď přečtete bod předchozí, tak už víte, že muž problém potřebuje co nejdříve vyřešit. Tedy se s vámi začne bavit na téma, že ta Ilona možná není úplně nejlepší kamarádka a jestli ona vůbec si nevymýšlí a netahá vás za no... a hádka je „na světě“.

Toto je jedna z klasických situací, které v naší partnerské poradně řešíme: „On by byl nejraději, kdybych byla pořád doma s ním a nikam s kámoškami nechodila, kolikrát už mi řekl, že mi kamarádky dávají do hlavy akorát hlouposti a zbytečně mě popichují. On vůbec nechápe, že taky potřebuju mít kamarádky a někdy s nimi probrat naše holčičí věci.“ Milé dámy, teď už víte, že váš muž chápe, že potřebujete mít kamarádky, v reálu nakonec v partnerské poradně vždy dojdeme

ke stejnému výsledku – muži nejenže nevdají, že si vyrazíte s kamarádkou, ale on je dokonce rád, když si vyrazíte s kamarádkou poklábat a on ten čas má sám pro sebe. Malinko jiné to je, když muži necháte na starost děti, to si samozřejmě čas neužije sám pro sebe, ale pokud muž o tom, že s dětmi bude sám v určené době, ví předem, tak vymyslí úžasný program pro sebe a děti.

Proto, milé dámy, nezatěžujme své muže podrobnostmi, stačí, když řeknete, že jste si s Ilonou povyprávěly u dobré kávy a prošly si pár obchodů, ideální by bylo, kdybyste zrovna třeba vymyslely film, na který byste se svým drahým rády zašly. Mužovy myšlenky tedy začnou směřovat k vyřešení vašeho přání a začne hledat termín, kdy byste spolu mohli do kina zajít. O nějakém „rozmlouvání kamarádky“ nebude vůbec řeč.

Cílem hovorů s vaším mužem přece není, abyste probírali, jak to má ten či ta doma a co všechno řeší, cílem je, abyste si s partnerem užili hezký čas SPOLU. Povídejte si tedy o tom, kam spolu vyrazíte, na jakou barvu chcete přemalovat kuchyň, jestli vyrazíte na lyže, kdy budete mít hlídání dětí a užijete si večer „jen ve dvou“.

**Platí tedy jednoduché pravidlo, podrobnostmi zasypávejme své muže jen v záležitostech, které se týkají vaší domácnosti. Všechny ostatní podrobnosti vynechte.**

**3) Muž potřebuje být „velitel“.** Spokojené manželství je to, kde jsou spokojeni oba partneři, neboť manželství má přesně dva účastníky, ne více, ne méně, klidně koukněte do Občanského zákoníku, přesně tak zní definice manželství. Pokud v manželství muž nemá „žádné“ slovo, jen těžko bude spokojený, tedy není možné takové manželství považovat za šťastné. Rozhodně to však neznamená, že by se žena ve vztahu měla cítit méněcenná, utlačovaná.



Muž je hlava, žena je krk, který s tou hlavou hýbe. Tohle už jste někdy určitě slyšely, vidíte? Dámy, při správném „zacházení“ máte výraznou možnost ovlivnit to, jak věci dopadnou. Avšak navenek by měl vždy být muž tím, který vaše společné rozhodnutí vynese na světlo. Ideální „scénář“ tedy je – vy vznesete problém či potřebu ochrany svému muži, a z předchozích odstavců už víte, že muž se ihned začne danou záležitostí zabývat, aby ji vyřešil, je tak přece nastaven. Vy můžete muže upozornit na jisté nevýhody některých řešení, a naopak na výhody jiných řešení. Muž následně přijde po zvážení všech pro a proti na geniální vyřešení celé záležitosti.

Že to je dřina? Ano, to je ☹, neslibovala jsem, že to bude bez námahy a bez práce. Žena je obdařena mnoha dary, jedním z nich je umění „být krkem“. Pokud však žena je tím správným „krkem“, tak muži dosahují významných úspěchů. Moje babička mi jednou řekla velké moudro: „Každý muž je tak skvělý, jak moc trpělivosti a předvídavosti s ním jeho žena měla.“ V muži správným přístupem probouzíte touhu „snést vám modré z nebe“. Na druhé straně i ta naše „dřina“ je jen o úhlu pohledu, muž potřebuje uspokojit tři základní věci, které jsme si popsali výše, díky nim bude šťastný a bude mít v sobě touhu dělat šťastné svoje nejbližší, tedy vás a vaše děti. Pokud je muž šťastný, tak i kdyby se jednou objevila nějaká rádobý milenka a „na hlavu se stavěla“, nevěřte tomu, že by vás opustil. A to ani v případě, že vám bude padesát a milence dvacet pět. Muži mají rádi svoje jistoty, svůj klid, nesnášejí změny. Chápající žena, která respektuje jejich tři hlavní potřeby, je pro ně poklad, který nevymění za nejistotu a tápání. O tomto tématu si více řekneme v kapitole „nevěra“.

*My ženy chceme, aby se k nám náš muž choval jako k princezně. Zkuste si vzpomenout na všechny ty pohádky, které jsme vídaly jako malé, všude o princeznu bojoval král, chrabrá rytíř a hrdina. Nikde se o princeznu neucházel moudra se sebevědomím na nule. Podpořte ve svém muži jeho „vnitřního hrdinu“, protože jen takový muž se k vám bude chovat jako k princezně.*

**Muž, který má sny, potřebuje ženu, která má vizi.**

## I muži mají své dny

Muži neprocházejí hormonálními bouřemi jako ženy, ale přesto i oni mají svoje dny. Jak jsou muži „naprogramováni“, už víme, a právě z toho pramení „jejich dny“.

Zásadní pro každého muže je, aby se mu dařilo. V momentě, kdy je muž úspěšný, daří se mu, dokáže zabezpečit svoji rodinu, cítí se skvěle. Pro muže je toto nejzásadnější ukazatel toho, aby byl šťastný a spokojený. Pokud se muž v této oblasti cítí „nenaplněn“, ihned to pocítí i jeho okolí.

Uvedu to na příkladu z naší partnerské poradny, kdy přišel pár Katka a Milan. Oběma bylo kolem osmatřiceti let, byli manželé třináct let a měli spolu dvě děti. Celé jejich soužití bylo plné lásky, to bylo vidět už na první pohled, avšak Milan se dle Katky začal v posledních třech měsících chovat „divně“ a odmítal s ní mluvit o tom, proč má špatnou náladu.

**Muži, se velmi často uzavřou do sebe, pokud je něco tíží**, protože se bojí, že by ztratili na své mužnosti a v očích ženy tak „klesli“. Proto volí zpravidla cestu, že o daném problému nemluví. Někdy to nechají dojít docela daleko, tak daleko, že prohlubují vzniklý nesoulad mezi nimi a ženou natolik, že může dojít k odcizení. Nabourávají tak vzájemný harmonický

vztah. A přitom to je ve chvíli, kdy se jim nedaří na pracovním poli, právě to, co nejvíce potřebují, aby jim to doma fungovalo a začalo se jim zase dařit i v práci. Zjednodušeně se dá říci, že si zbytečně vytvoří „doma“ další problém. Ten jim pak bere energii, soustředění a sílu, kterou by mohli věnovat tomu, aby vyřešili svůj primární problém v práci.

Ale zpět k našemu páru, Milan pracoval na pozici manažera v jedné větší firmě, které se zrovna moc dobře nedařilo, a tak tam nevládla úplně příjemná pracovní atmosféra. Navíc bylo jasné, že přijde restrukturalizace, takže někteří manažeři přijdou o svoje místa, a nebylo ani jasné, jak bude probíhat další vývoj firmy. Milan se snažil, aby o svoje místo nepřišel a udržel tak standard, na který byla rodina po finanční stránce zvyklá. Milan se snažil tak moc, že dělal věci, které nebyly v souladu s jeho „já“. Velmi často musel jezdit za svým šéfem na centrálu a probírat s ním různé varianty, jak danou situaci ve firmě obrátit správným směrem, což provázelo kroky, se kterými vnitřně nesouhlasil, ale přesto je udělal. Jak sám řekl: „Našli jsme si smyšlené viníky, nebylo vůbec jasné, že zrovna tito lidé by stáli za neuspokojivými výsledky, ale přesto jsme je obětovali, vyhodili jsme je.“ Ze začátku se sám sobě snažil namlouvat, že to bude v pořádku, že to tak bylo správné, o daných lidech slyšel, jak si našli novou práci, a tedy se ubezpečoval, že udělal dobře, že se teď mají lépe. Milan žil ze dne na den ve stresu, vynervovaný, v nepochopení, v bojích sám se sebou, jestli dělá dobře, že se podřizuje a dělá věci, které jdou proti jeho přesvědčení, a snaží se udržet si svoji pozici stůj co stůj. Svoji pozici obhájil, při restrukturalizaci mu byly přiděleny další tři projekty. Milan se snažil ze své mysli vytěsnit myšlenky na to, že se podílel na tom či onom, komu a jak to ublížilo. Snažil se myslet dopředu.

Tohle všechno ze sebe dokázal dostat ven až po skoro třech letech poté, co u nás byli poprvé v poradně. Milan na našem prvním sezení nechtěl mluvit vůbec o ničem, řekl, že podle něj

je vše v pořádku, že nemá čas se zabývat tím, že Katce se zdá, že na ni má momentálně méně času, že se firmě úplně nedaří a on má plné ruce práce s tím, aby to tam dali dohromady.

Katka se snažila nějaký čas jen tiše Milana podporovat, nevyvolávala hádky, nevyptávala se, přestala postupně Milanovi sdělovat svoje zážitky, svoje postřehy, svoje trápení, svoje radosti. Jejich život se během těch tří let od jejich první návštěvy velmi změnil, intimně spolu vůbec nic neměli, nedávali si už ani pusy při příchodu či odchodu z domu, jejich „povídání“ se omezilo na provozní věci ohledně dětí a domácnosti. Milan byl rád, že má doma „klid“, přišel domů, najedl se, něco prohodil s dětmi a šel do pracovny „pracovat“. Končil s prací pozdě v noci a ráno se s dětmi a Katkou viděl chvíli u snídaně, postupně přestal „stíhat“ chodit na besídky dětí, na jejich vánoční zpívání a na oslavy narozenin se přidával těsně před jejich koncem. Katku mnohokrát napadlo, že má Milan někoho jiného. Neměl. Jeho práce ho tak ubíjela, byl v ní nešťastný, byl nešťastný z toho, k čemu se „snížil“, byl nešťastný sám ze sebe, ale na druhé straně se obával odejít, bál se, zda si někde něco najde, když má teď takovou pověst...

V současné chvíli mají za sebou Katka s Milanem šest týdnů v naší poradně, vše vypadá na dobré cestě. Milan dal výpověď, v práci dostal nařízený home office a tedy měl dva měsíce klidu na to, aby si našel práci, což se mu podařilo. Odcizení mezi ním a Katkou už bylo docela velké, postupně tedy budují cestu k sobě. Mají ještě kus cesty před sebou, ale věřím, že to zvládnou.

Muži zkrátka fungují jinak než ženy. Žena, když má problém, řekne ho doma, rodině, kamarádkám. Jednak proto, že se z toho potřebuje „vymluvit“, a jednak proto, že hledá podporu, radu, pomoc. Muži to mají naprosto naopak. To, co je opravdu tíží, si nechávají ve svém nitru. Ženy v naší poradně si na tento rys mužů často stěžují. Avšak, milé dámy,