

NICOLE STANGE

AKO HOVORIŤ S MUŽMI



AKO V PARTNERSKOM VZŤAHU DOSTANETE TO, ČO SI ŽELÁTE

Nefunguje vo vašom vzťahu všetko úplne tak, ako by malo? Šťastie a spokojnosť nie sú u vás na programe dňa? Najvyšší čas niečo zmeniť. Nie, nie vášho partnera! Zmeňte niečo samy na sebe:

- ❖ na UVEDOMENÍ SI VLASTNEJ HODNOTY – to vás posilní, poskytne nezávislosť v zdravom zmysle slova a pomôže aktívne priznať svoje potreby.
- ❖ na svojom VNÚTORNOM POSTOJI – zase uvidíte vo svojom partnerovi všetko, čo máte radi, čo si ceníte a milujete.
- ❖ na svojej KOMUNIKÁCII – vyjadríte potom jasne a priamo, plní uznania a humoru to, čo chcete. A aj to dostanete!

Nicole Stange

Ako hovoriť s mužmi

Copyright © 2019 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Translation © 2021 Henrieta Hatalová

Cover-Illustration © Lisa Tengmaier

Slovak edition © 2021, 2021 (elektronická verzia) by NOXI

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

NICOLE STANGE

AKO HOVORIŤ S MUŽMI

OBSAH

Získajte to, čo chcete, ľahko	6
„PRETOŽE ZA TO STOJÍM“	11
Majte rada samu seba, potom bude fungovať aj vzťah	12
Naozaj musíme s mužmi hovoriť inak?	24
NÁSTROJ ČÍSLA JEDEN: LAHKOSŤ	35
Smejte sa! Spoločne!	36
Umenie nebrať nič osobne	38
Humor vytvára spojenia a tie spájajú	46
Hravo k cieľu	50
NÁSTROJ ČÍSLA DVA: UZNANIE	55
Superpotrava pre vzťah	56
Akceptáciou k uznaniu	65
Potešenie namiesto frustrácie	70
NÁSTROJ ČÍSLA TRI: JASNOSŤ	89
Kto nepovie, čo chce, ten to nedostane	90
Dodržiavať predpísanú rýchlosť a správny jazdný pruh	102
Tón a načasovanie: „Musíme sa porozprávať“	110

NÁSTROJ ČÍSLO ŠTYRI: ZVEDAVOSŤ	119
Kto je on?	120
Každý deň „čistý list“	126
Od divokého koňa k poníkovi	133
NÁSTROJ ČÍSLO PÄŤ: DISCIPLÍNA	143
Džogingové nohavice a myseľ	144
Chcete mať pravdu alebo žiť naplnený život?	152
Rozhodnuté pre šťastný vzťah	160
KTO TO TU VLASTNE HOVORÍ?	165
Spoznajte svoje vzorce	166
Často kladené otázky	193
Vytrvajte!	199
Knihy, linky a poďakovanie	202

ZÍSKAJTE TO, ČO CHCETE, ĽAHKO

*Hra je oveľa zábavnejšia ako hádka
a oveľa skôr tak dosiahnete cieľ.*

Chcete naplnený vzťah a viac šťastia s mužmi? Jasné, ktorá žena to nechce? Tu je riešenie – naučte sa hovoriť tak, aby vás muži počuli! Zaujmite postoj, ktorý vás bude baviť a jeho povznesie. Ľahko a hravo tak získate, čo chcete a obaja budete šťastní.

Presne o to ide v tejto knihe. Vaše želania sú aj mojimi želaniami.

*Som vaša koučka a pomôžem
vám, aby ste sa aj vy stali
koučkou pre neho.*

Čo to znamená?

O tom budú nasledujúce strany.

Čo chcete vy, chcem pre vás aj ja. V tejto knihe som vaša koučka. A ako vaša koučka by som si rozhodne priała, aby ste dostali všetko, čo chcete.

Do Ríma vedie veľa ciest, ako je známe, a rovnako existuje aj veľa možností, ako hovoriť s mužmi.

Vynára sa i otázka, či vôbec hovoria ženy s mužmi inak ako s príslušníkami rovnakého pohlavia. Možno sa doteraz rozdiely v konverzácii robili len zriedkavo a nám unikajú veľmi podstatné jemné detaily.

„Hovorí sa s mužmi skutočne inak?“

„Hahaha! To chcem vedieť, ten kľúč hľadám už dávno.“

„To je jasné, ako inak?“

„Existuje také niečo aj pre mužov – myslím návod, ako hovoriť so ženami?“

Toto sú časté reakcie na názov môjho seminára, a rovnaké boli aj reakcie, keď som knihu nazvala „Ako hovoriť s mužmi“. Muži a ženy na to reagujú úplne odlišne. Našli sa napríklad muži, ktorí mi pred tréningom volali a vážne ma varovali, aby som ich ženu proti nim nepopudzovala. Jeden z týchto mužov mi po seminári opäť zavolať a poďakoval sa. Opäť našli so ženou spôsob, ako spolu hovoriť a po jej tréningu si boli zase bližší.

Mnohí muži zareagovali na názov prekvapene, až defenzívne. Pravdepodobne sa obávajú, že nimi budeme manipulovať. Alebo majú strach, že sa my, ženy, spoľčíme a budeme si vymieňať poznatky o „príšerných mužoch“ a možno si tak poskytneme tipy, ako sa ich zbaviť.

Že to tak nie je, ale ide, naopak, o ozajstné vzájomné porozumenie a pochopenie, im bude postupne jasnejšie až potom, ak aj naďalej zostanú zvedaví, otvorení a neutvoria si názor okamžite. Dúfajme, že rovnako ako aj vám.

Myslím si, že ženy by na knihu s názvom „Ako hovoriť so ženami“ reagovali pozitívne. Podobné želania sa, napokon, po mojom seminári objavovali pomerne často.

Bolo by predsa veľmi prínosné, keby sa muži chceli naučiť s nami hovoriť; keby sa boli ochotní pozrieť na to, čo v ich komunikácii alebo v ich správaní funguje a čo nie. V tejto knihe však ide o našu komunikáciu s nimi – s mužmi.

V čom spočíva podstata problému „Ako hovoriť s mužmi“? Zdokonaľujte svoj „zmysel pre hru“ a všetky výzvy prekonáte s potešením a ľahkosťou.

HOVORÍME S MUŽMI INAK AKO SO ŽENAMI?

Potrebujú muži iný prístup ako ženy? Mení sa tón hlasu ženy v rozhovore s mužmi? Mení sa jej postoj?

Ako je to u vás? Už ste tomu venovali pozornosť?

Ja vravím, že žena musí s mužmi hovoriť inak, ak chce byť vypočutá a pochopená. A najmä vtedy, ak si chce zachovať potešenie z komunikácie s ním a z neho. Je zábavné dosiahnuť cieľ, dostať, čo chceme – s ľahkosťou a nadšením. Je zábava pochopiť a využiť to, čo v komunikácii s mužmi funguje. A prestať s tým, čo nefunguje!

NA PRVOM MIESTE STE VY SAMA

Jednou z mojich veľkých vášní je naplno rozvinúť osobnosť žien a podporiť ich snahu získať od života, čo chcú. Bez boja a s veľkou ľahkosťou. O to sa už dlhé roky usilujem vo svojich koučingoch a tréningoch. A to je presne dôvod, prečo sa tým kniha začína – ešte skôr než pôjde o mužov a našu komunikáciu s nimi.

V priebehu svojej odbornej praxe som spoznala neuveriteľne veľa inšpiratívnych a úžasných žien. Ženy každej generácie, akademičky a podnikateľky, študentky, rodinne založené ženy, zamestnankyne, sebavedomé i hanblivé ženy, karieristky, odvážne amazonky aj tiché vody. Téma lepšieho fungovania vzťahu medzi mužom a ženou bola a je dlhodobo aktuálna pre všetky.

„Čo musím robiť, aby mi rozumel?“

„Ako sa môžem inak správať a ako presvedčím jeho, aby sa inak správal?“

„Nechcem sa ustavične opakovať...“

„Ako sa nedať zastrašiť?“

„Ak ho presvedčím, aby ma nosil na rukách?“

„Čo môžem urobiť, aby ma konečne požiadal o ruku?“

„Prečo sa musím o všetko starať ja?“

„Ako ho presvedčím, aby viac rozprával?“

„Ako dosiahnem, aby môj vzťah zostal vzrušujúci?“

Každá žena je jedinečná a každá môže dosiahnuť, čo chce: keď vie, čo to znamená; keď sa naučí nenechať sa rozptýliť a keď hovorí takým spôsobom, aby bola pochopená.

„Prečo nevidí, čo chcem – nezaujímam sa o to?“ To je len zopár z mnohých podnetných otázok, ktoré mi ženy opakovane kladú. V tejto knihe na ne nájdete odpoveď.

Nie ako v recepte na pečenie. Ale v podobe nápadov a podnetov, ako môžete robiť veci a formulovať slová inak. Recepty na ľudí nefungujú. Sme príliš rozdielni. My, ženy, a aj muži.

Každá žena je jedinečná a každá môže dosiahnuť, čo chce: keď vie, čo to znamená; keď sa naučí nenechať sa rozptýliť a keď hovorí takým spôsobom, aby bola pochopená.

ČO ZNAMENÁ „BYŤ JEHO KOUČKOU“?

V konečnom dôsledku koučujete v dobrom vzťahu obaja. Váš muž by preto tiež mohol byť vaším koučom –, ale táto kniha sa zameriava na vás ako na ženu. Vy chcete niečo zmeniť – a ako jeho koučka mu pomáhate rásť, stojíte po jeho boku a veríte mu. Sotva je pre neho niečo dôležitejšie. A ešte viac ho to k vám pripúta.



„PRETOŽE ZA TO STOJÍM“

Prvá lekcia hovorí: Ja na prvom mieste.
Pretože iba vtedy, ak ste pre seba dôležitá,
budete vedieť žiť v dobrom vzťahu.

MAJTE RADA SAMU SEBA, POTOM BUDE FUNGOVAŤ AJ VZŤAH

„Si tým, čo si myslíš.“

OPRAH WINFREY

Ja som najdôležitejšou osobou v mojom živote!

Nechajte túto vetu dôkladne na seba pôsobiť. Nevieam, v akej životnej situácii sa práve nachádzate. Žijete vo vzťahu alebo sama? Len nedávno ste sa rozišli, alebo ste opäť čerstvo zamilovaná? S deťmi či bez nich, alebo s novonadobudnutými deťmi v zmiešanej rodine? Odišli síce deti z domu, ale nastahoval sa ďalší rodič?

*Ak sa na seba nesústredíte vy,
potom kto? Ak sa neberiete
vážne vy, ako môžete čakať, že
to urobia iní? Ak sama so sebou
zaobchádzate bez rešpektu, prečo
by to nemali robiť aj iní?*

Nezáleží na tom, ako a s kým žijete, za koho zodpovedáte alebo cítite zodpovednosť – vy ste najdôležitejšou osobou vo svojom živote. Vy sama!

Vy ste slnkom svojho vesmíru. Ešte nikdy som nestretla ženu, ktorá by to – a tým aj seba – občas nestratila zo zretela.

Keď len z času na čas prestanete pamätať na seba, už aj to je takmer malý úspech. Väčšina žien, ktoré som poznala, profesionálne či súkromne, sa spočiatku vôbec na seba nesústreďuje. Dôležitejší sú vždy druhí a neprijatá zodpovednosť za všetkých ostatných sa považuje skoro za zradu.

Sústrediť sa na seba však nie je sebeckosť, ktoré sa obracia proti iným, je to, takpovediac, zmysel pre to svoje. Svojhľavosť, ktorá živí najprv nás a až potom tých druhých. Inak to totiž nejde. Ak máte vybité batérie, neurobíte už nič ani pre druhých. Vy ste dôležitá! Dobíť si batérie by malo byť vašou prvou bezpodmienečnou potrebou!

V každodennom živote sa tento základný prístup často stráca. Alebo sa za zásadný vôbec nepovažuje. Žiaľ, mnohé z nás sa aj dlho učili alebo odpozorovali, že nemajú brať samy seba príliš vážne. Najprv tí druhí, až potom ja. Čokoľvek iné považujú mnohí ešte aj dnes za egoizmus. Oslavovať skromnosť namiesto požadovania toho, čo chcem, čakať namiesto konať. „Skromnosť nás zdobí, ale bez nej ďalej zájdeš“ – tento výrok sa mi páči už oveľa viac. Mali by ste sa dostať ďaleko. Mali by ste sa dostať tak ďaleko, ako chcete. Na to potrebujete nabitú batériu.

Uvedomovať si seba, svoje potreby a túžby a brať ich vážne je základom vášho úspešného života. Dobré sa o seba starať a nezabúdať na svoje želania je predpokladom úspešného formovania vašich vzťahov a úspešného a radostného využívania koncepcie „Ako hovoriť s mužmi“.

Tenistka Venus Williamsová vo viacerých rozhovoroch zdôraznila, že „musíte myslieť sami na seba, keď už to neurobí niekto iný – a to z vás robí víťaza.“

VEDIEŤ, ČO MI ROBÍ DOBRE A PODĽA TOHO KONAŤ

Ale čo to vlastne znamená, mať nabitú batériu? Tu sa vynárajú hneď dvakrát tri otázky, ktoré vás podporia v tom, aby ste brali do úvahy svoje zdroje a energiu.

Už určite tušíte, k čomu sa chcem dostať. Aj tu platí, že vedieť, čo potrebujete, je jedna vec a realizácia druhá. „Poznať neznamená môcť a vedieť ešte zďaleka neznamená uskutočniť“, je jednou z mojich obľúbených viet. Uvedomovať si a hlavne brať seba samého a svoje potreby vážne, je vašou prvoradou povinnosťou.

VEĽMI PRAKTICKÉ: ČO VÁM DOPLŇA BATÉRIE?

- ❖ Čo vám robí dobre?
- ❖ Pri čom sa uvoľníte?
- ❖ Kedy si život užívate najviac?

Napište si zoznam minimálne desiatich vecí, ktoré veľmi radi robíte. Môže to byť sedenie na slnku a popíjanie kapučína, stretnutia s priateľkami, beh v lese, bezcieľne blúdenie ulicami... Možno viete veľmi presne, čo vám robí dobre a dobíja vám batérie, alebo vám pár vecí do zoznamu práve napadlo.

Na to nadväzujú nasledujúce tri otázky:

- ❖ Kedy ste naposledy urobili niečo pre seba?
- ❖ Ako často robíte pre seba niečo dobré?
- ❖ Ako vážne beriete plánované termíny pre svoje osobné dobitie? Rovnako vážne ako napríklad vaše pracovné termíny?

ťou vo vzťahu k sebe. Je to taká krásna, príjemná a dôležitá úloha!

Rovnako, ako je krásna a prvoradá, je pre väčšinu z nás, žien, aj neobvyklá. Predstavím vám obraz, ktorý môžete dobre využiť ako „kotvu“. Kotva je spojenie určitého obrazu alebo predmetu s nejakou myšlienkou, poznatkom alebo rozhodnutím.

Obraz: Predstavte si, že sedíte v lietadle. Skôr ako lietadlo vzlietne, personál poučí cestujúcich o bezpečnostných predpisoch. V určitej chvíli prichádza časť: „V nepravdepodobnom prípade náhleho poklesu tlaku vypadnú kyslíkové masky. Nasadte si ju na tvár...“ Tak na tvár komu ako prvému? Keď som prevzala úlohu letušky pri inštruktáži a predniesla túto vetu, deväť z desiatich žien ju dokončilo slovami: „... najprv deťom!“ To však nie je tak. Správne je: „Nasadte ju na tvár najprv sebe a potom pomôžte deťom, a tým, ktorí pomoc potrebujú.“

Takto je to správne a dáva to zmysel. Vy potrebujete kyslík a silu v prvom rade pre seba – a až potom by ste sa mali postarať o ostatných. Ak to neurobíte, doslova vám dôjde dych. A z toho potom už nebude mať nikto nič. Keď ste vy v poriadku, sú v poriadku všetci! Nenadarmo existujú úslovia: „Šťastná žena, šťastný život“ alebo: „Ak sa dobre darí mamičke, darí sa všetkým.“

TIP

Stanovte si, čo chcete a budete robiť pre seba! Pristupujte k týmto požiadavkám rovnako vážne ako k termínom u lekára alebo pracovným termínom, rozhodne si ich poznačte do kalendára. Buďte voči sebe rovnako zodpovedná a spoľahlivá, ako ste napríklad voči svojim najlepším zákazníkom alebo svojej veľkej láske.

(S)POZNAŤ A POMENOVAŤ VLASTNÉ SILNÉ STRÁNKY

Vedieť, čo dokážete a aj to pomenovať, je rovnako podstatná súčasť starostlivosti o seba a lásky k sebe. Len čo sa zameriate na svoje silné stránky, začnú ešte narastať. To, na čo sa sústredíme, rastie. K našim schopnostiam patria aj veci, ktoré sú pre nás ľahké. Takéto schopnosti či nadanie si často už ani nevšímame alebo ich nepovažujeme za naše silné stránky. Pripadajú nám samozrejme. Ale nie je to tak, naše činnosti a postoje nás nemusia zťažovať alebo byť bremenom, aby mali hodnotu.

„Ach tak, spoľahlivosť je silná stránka, no dobre! Pre mňa je to samozrejmosť.“

„Samozrejme, že venujem pozornosť druhým, to je predsa jasné – je to silná stránka?“

„Veď to je pre mňa úplne prirodzené poskytnúť svoje nápady.“

„Presná som vždy, to už ku mne patrí!“

Uvedomujúc si vlastné silné stránky kráčajeme životom úplne inak – úprimnejšie a ráznejšie.

To sú niektoré výroky žien, keď sme po prvý raz hovorili o silných stránkach.

Zistila som, že mnohí ľudia sa hanbia, keď majú spomenúť svoje kvality. Nevieť s konečnou platnosťou povedať, prečo je to tak. Existujú pravdepodobne tisíce dôvodov. Od „nestojím za to“ a „nie som dosť dobrá“ až po nevyslovený a často podvedomý zákaz či tabu v rodine, aby som nebola lepšia ako napríklad starší brat.

Obavy z vlastnej veľkosti nás zväzujú. Čo to znamená? Bojíme sa byť úžasné, silné, vplyvné? Ide táto neistota ruka v ruke

so skutočnosťou, že sa zľakneme zodpovednosti byť sebou samými? Je to strach zo zmeny? Alebo len pohodlnosť?

Osobný rast sa odohráva mimo komfortnej zóny a má podobu výziev. Určite to poznáte. Mali ste z nejakého konania skutočne strach, a napriek tomu ste to urobili. Ako ste sa potom cítili? Úžasne? Neprekonateľne? O hlavu vyššie? Ak chcete rásť, musíte svoju zónu pohodlia opustiť.

Ale čo sa potom stane s nami a naším doterajším životom? Ako budú na naše zmeny reagovať ľudia v najbližšom okolí, postavia sa na našu stranu, alebo nie? Príliš často sme závislí od hodnotenia iných. Necháme sa odradiť, aby sme nerobili to, čo robiť chceme. Nehovoríme veci, ktoré chceme povedať.

Poznate túto situáciu zo školy, univerzity, zamestnania alebo dokonca z obvyčajnej diskusie v kruhu priateľov?

Chceli by ste niečo povedať, no potom sa predsa len ovládnete, pretože... a o dve minúty neskôr povie niekto iný presne to, čo ste chceli povedať vy! Opustíte svoju zónu komfortu, verte si a povedzte

V úzadi našej mysle často panujú otázky: „Čo si o mne myslia?“ „Som dosť dobrá, aby som sa prejavila alebo priblížila o slovo?“

to, čo si myslíte! Je úplne v poriadku povedať niečo, čo môže byť aj nesprávne. Ostatní na to zabudnú oveľa rýchlejšie ako vy sama, pretože väčšina z nich sa v konečnom dôsledku zaoberá len sebou. To znamená, že nikto nerozmýšľa o tom, či to, čo ste povedali, bolo správne alebo nesprávne. Každý totiž väčšinou rozmýšľa o tom, či je to, čo povedal on sám, správne alebo nesprávne a ako to asi ostatní prijali. Netušiac, že ostatní sa tiež zaoberajú len sami sebou... Ste v obraze?

Nikto nás nevidí rovnako kriticky, ako sa vidíme my sami. A nikto iný nám nevenuje tolko pozornosti, koľko my venujeme tomu, čo hovoríme alebo robíme, alebo čo nepovieme či neurobíme. Len čo som tento fakt odhalila, stala som sa doslova uvoľnenejšou a pokojnejšou, keď išlo o to, či sa mám „prihlásiť“.

Staňte sa nezávislou od toho, čo si druhí myslia, alebo ako o vás zmyšľajú! Tam začína vaša vnútorná sloboda. Je to neuveriteľne upokojujúce, keď sa už nemusíte starať o to, „ako vás prijímú“. Vy ste najdôležitejšia postava v hre – spomínate si? V istom zmysle sa tak stanete pre druhých nepohodľnejšou, no o to viac budete v pohode sama so sebou. Virginia Satirová k tomu hovorí, že „nesmieme dopustiť, aby nás definovalo obmedzené vnímanie druhých“.

Pre koučku je dôležité tento stav poznať a rozpoznať. Často musím svojich klientov cez ich obavy „prelačiť“, aby si trúfli opustiť svoju schránku.

„Nikdy by som si nemyslela, že môže byť také ľahké získať to, čo chcem. Zriedka som sa odvážila povedať, čo chcem. Podvedome som si možno myslela, že si to nezaslúžim. Teraz viem, že áno.“
Monika, účastníčka seminára

Tento strach z opustenia komfortnej zóny a jeho prekonanie sú pre osobný rozvoj nevyhnutné. Len tak je totiž možné oživiť rast. Zbaviť sa strachu znamená vnútorne sa oslobodiť.

A mimochodom – ak si dovoľme rásť, dovoľme to aj druhým.

Ak nezačneme prejavovať svoju veľkosť, bránime v tom aj iným. Dajte teda zelenú svojim silným stránkam! Odvážte sa opustiť svoju zónu pohodlia a čeliť svojim výzvam! Ste väčšie, ako si myslíte!

VEĽMI PRAKTICKÉ: SPOZNAJTE SVOJE SILNÉ STRÁNKY

Tu sú tri otázky, ktoré vám pomôžu rozpoznať a pomenovať vaše silné stránky:

- ❖ Čo je pre vás ľahké urobiť?
- ❖ V čom ste neprekonateľné a čo sa od vás môžu iní naučiť?
- ❖ Na čo sa môže tešiť muž, keď sa s vami zoznami, alebo keď sa stane vaším partnerom?

BERTE TO ŠPORTOVO

Ako som už povedala, vaše záujmy sú aj mojimi záujmami. Ako vaša koučka si jednoznačne želám, aby ste dostali to, čo chcete! Preto si človek hľadá kouča – a preto ste si kúpili túto knihu.

Koučing pochádza zo športu. A tie z vás, ktoré športujú alebo niekedy športovali, vedia, že tréning môže byť z času na čas aj vyčerpávajúci. Čertovsky vyčerpávajúci. Ak chcete dosiahnuť (športový) cieľ, musíte vynaložiť námahu, musíte mať odhodlanie a výdrž. Po dosiahnutí cieľa sú hrdosť a radosť obrovské a úmorná príprava v pote tváre ustupuje do pozadia. Vylučujú sa hormóny šťastia, dodávajú vám krídla a prenesú vás cez čokoľvek.

Je to tak aj v iných oblastiach života. Ak chceme niečo dosiahnuť, niečo pre to robíme. Niekedy je to nepríjemné a náročné.

Ujasnime si to: Len čo sme „fit“, všetko je hneď ľahšie, bezstarostnejšie a menej namáhavé. Preto rady akceptujeme i počiatoč-