

Muži potřebují ocenění mnohem více než milostná vyznání.

Láska NESTAČÍ

Jednou z největších zlomyslností přírody je fakt, že muži a ženy očekávají od vztahu něco trochu jiného. Kvůli tomu dochází k většině hádek, odcizení i nevěr. Přitom řešení je vlastně snadné!

Vraceli jsme se s mým mužem z malé letní oslavy nejdelšího dne v roce. Rituál oslavy slunovratu spojený s košem vína a výhledem na místní kostel, za nímž slunce zapadá až pozdě večer, se ustálil v kruhu přátel mých rodičů už před léty. Náhodné posezení na zahradě se proměnilo v každoroční setkávání přátel rodičů a posléze i jejich dětí.

Tentokrát jsme z akce jeli trochu zasmušilí. Nedalo se to přehlédnout, počet kamarádů mého otce se značně zredukoval. „Jak je to možné, že ze všech těch párů, které znám celý život, chlapi umírají a ženské zůstávají,“ dovolila jsem si hlasitě zamyslením. Po chvíli mlčení můj muž odvětil: „To bude tím celoživotním pruděním a rejpaním do nás a věčnými malichernými výčitkami, co si vy ženské neumíte odpustit. Myslím, že nás to prostě strašně vyčerpává.“

Nejdřív jsem chtěla poznámku pomínout a zařadit ji do kategorie „řekla sis o to sama“, ale na druhý pohled mě zarazila. Něco na tom bude. Děláme to všechny. Ale proč?

(Nejen) americká pravda

Odpověď přišla zanedlouho. Nejprve jsem s kamarádkou zhlédla film Teorie tygra. Zatímco kino burácelo smíchem, mně se vůbec smát nechtělo. Co to proboha těm našim mužům provádíme?!

A jak už to tak bývá, když vám nějaké téma dlouho leží v hlavě, najednou se to nějak poskládá a přijde nějaké prozření nebo nový impuls. Pro mě tím impulsem byla nenápadná knížka od doktora Emersona Eggerichse, který více než třicet let pracuje s manželskými páry. S těmi nespokojenými, kterým se rozpadá manželství a u něj hledají rozřešení nebo radu, co s tím. Doktor Egge-

richs ve své knize Láska a úcta tvrdí, že jakýkoliv partnerský vztah lze změnit, posílit nebo zlepšit tím, jak spolu mluvíme. Takových knih i spisovatelů jsou tucty, říkáte si. Ani jeho kniha se stylem psaní příliš neliší od těch nechalně známých amerických příruček o vztazích, až na jednu maličkost. Doktor Eggerichs v ní totiž nenabízí deset triků „jak na to“, ale docela jednoduchý koncept. Řeknu vám, že mě jeho jednoduchost a logika úplně dostaly, zvlášť když je mohu do puntíku ověřit vlastní zkušeností. A tak tady je, milé dámy, jeden pohled na to, jak si vylepšit manželství.

Chce to lásku a úctu

Pevným základem funkčního vztahu jsou láska a úcta. Obě potřebujeme zcela rovnocenně jako jídlo a vodu. Jenže to má malý háček – muži a ženy mají v naplňování obou potřeb jiné pořadí.

Žena potřebuje především lásku. Jsme stvořeny k tomu, abychom milovaly a lásku očekávaly. Abychom byly pro svého muže jediné a nejdůležitější na světě. Naproti tomu muži byli stvořeni k respektu. V jednom americkém výzkumu si čtyři sta mužů mělo vybrat mezi dvěma různými negativními prožitky. Co by vydrželi raději? Zůstat nikým nemilovaní sami

Aby nám muž mohl dát to, co nejvíce potřebujeme – tedy dostatek lásky, musíme mu nejprve projevit úctu.

na světě, nebo cítit se méněcenní a všemi pohrdaní? Čtyřiasedmdesát procent z nich uvedlo, že by zvolili první možnost.

Podle doktora Eggerichse to má logiku. Aby muž dokázal ženu milovat, aby jí mohl dát to, co ona potřebuje nejvíce, musí cítit, že si ho žena váží. Úcta je pro muže nejcennější hodnota. Je klíčem k jeho motivaci. Muž chce bojovat a umírat pro čest, pro to, aby si vydobyl úctu. Něco v něm touží po tom, aby k němu manželka vzhlížela. Teprve potom je schopen ji skutečně milovat. Představte si situaci, kdy muž odchází dobrovolně do války. Jeho žena s dětmi ho v slzách doprovází: „Jak se můžeš vrhat do nebezpečí, co když tě zabijí? Na nás ti nezáleží? Jestli nás miluješ, musíš zůstat s námi a chránit nás.“ A muž odpovídá: →

Křehká rovnováha...

FÁZE VZTAHU A JEJICH ZÁKONITOSTI ZNÁ KAŽDÝ. OVŠEM O TOM, ŽE PŘI NICH DOCHÁZÍ I K ROZKOLISÁNÍ VZÁJEMNÉ LÁSKY A ÚCTY, SE PŘÍLIŠ NEMLUVÍ.

● Zamilovanost

V počátcích vztahu, které trvají maximálně tři roky, máme zpravidla oboustranný pocit, že ten druhý je dokonalejší! Už tehdy se však vyplatí hrát fér a nesazít se partnera mnit či napravovat.

● Společný domov

Při budování společného hnízda přichází na řadu

životní próza. I když se nám spousta věcí nezdá, měli bychom se naučit o nich citlivě a bez urážení mluvit a ve stínu negativ nepřestat vidět partnerovy klady.

● Narození dětí

Příchod potomka rozhodí zajezenou rovnováhu. Žena často upne pozornost na dítě a u partnera vnímá

jen to, že nepomáhá, nechodí domů včas, dost nevydělává... A z pozice matky začíná s „převýchovou“.

● Prázdné hnízdo

Pozornost se vrací k partnerovi, zejména k tomu, co dělá špatně. Ne náhodou muži v této fázi hledají uznání jinde a platí za něj... láskou.

„Mám vás raději než cokoli na světě. Proto musím jít. Je to otázka cti.“

Začarovaný kruh

Jistě už víte, kam mířím. Kvůli rozdílnému postavení lásky a úcty na našem vztahovém žebříčku potom dochází k začarovanému kruhu.

Žena potřebuje, aby ji muž miloval bezpodmínečně, takovou, jaká je, a se vším všudy. Bezpodmínečná láska očekávaná od našich mužů je pro nás samozřejmost. S úctou to ale máme jinak. Jsme skálopevně přesvědčeny, že naši úctu si muži musí zasloužit. Vážíme si jich za něco. Klademe jim podmínky, které – abychom si jich „mohly vážít“ – musí splnit. A světe div se, oni to většinou nedělají! A tak saháme k jedinému nástroji, který máme k dispozici. Začneme jim naznačovat, co mají dělat, aby u nás obstáli. Tím se podvědomě snažíme přispět k jejich „nápravě“ a udržení rovnováhy ve vztahu. Vynakládáme spoustu energie na to, abychom jim „láskyplnou kritikou“ a „dobře míněnými radami“ pomohly změnit se v muže, jež budeme moci respektovat. Však to samy znáte, výchovu a opakované výtky máme v genetické výbavě matek: „Kdy už si najdeš tu práci? Nechceš tam konečně zavolat? Oblékni si radši ty nové kalhoty. Už jsi tam byl? A co mu na to řekl? Ne pij pořád to pivo! Radši si to zařídím sama. Kdy si řekneš o to povýšení? Co kdybys tentokrát přišel s nějakým nápadem ty? To jsem si mohla myslit, že jsi na to zase zapomněl.“

Kritika vyvolává odcizení


Jenomže náš pokus nastolit podmínky pro tolik potřebné ocenění si muž vyloží jako kritiku a ta je pro muže synonymem pohrdání. A jsme na tenkém ledě. Muži si totiž s pohrdáním neumějí poradit. My ženy volíme konfrontaci, abychom díky ní navázaly spojení. Muž vnímající konfrontaci jako kritiku spojení naopak přeruší, aby se mohl vypořádat s nedostatkem úcty, který mu žena právě dala najevo. Stáhne se do sebe, přestane se že-

nou mluvit, což si všechny bez rozdílu vysvětlujeme tak, že se odtahuje, ochlazuje, prostě že už nás tolik nemiluje. Naše potřeba bezpodmínečné a chápající lásky není naplněna. Začarovaný kruh. Neustálým pobízením, kritizováním, nespokojeností, výčitkami či významným mlčením (ano, i to je výraz neúcty) a kontrolujícími otázkami prohlubujeme komunikační krizi a ze vztahu se rychle vytrácí energie. Kruh se uzavírá.

Nechte rozkvést obdiv

Co s tím? Z vlastní zkušenosti vím, že tenhle bludný kruh se dá roztočit produktivním směrem. Nejde totiž o to, zda si muž úcty zaslouží, ale o to, abychom byly ochotny jednat se ním s bezpodmínečným respektem – to je totiž klíč k vytvoření jeho láskyplných citů k nám. Úcta má na duši muže nesmírný vliv. Leckterá z nás se s tímto fenoménem setká v situaci, kdy se na scéně objeví druhá žena, která je najednou pro našeho muže nadšeným publikem. Pohrdavě mávneme rukou: „Já vím, co on je zač! Ona to jednou pozná sama a bude po obdivu!“

PODĚLTE SE S NÁMI O SVŮJ NÁZOR

 Souhlasíte s tvrzením, že bez úcty nelze milovat? A myslíte si, že lze zrestartovat vztah, ze kterého se vytratila láska? A jak? Diskutujte na Facebooku Ženy a život. Tři nejzajímavější příspěvky odměníme hezkým dárkem.

Nenechte to tak daleko dojít! Chcete cvičit se v pozorování a schopnosti ocenit muže za to, kým jsou a čím nás ohromují. Nechat náš obdiv k nim rozkvést. Není nám to sice vlastní, ale s trochou cviku se dostaví nečekaný výsledek. Muži vnímají svět kolem sebe skrze úctu – a naše opravdově míněné ocenění jeho kvalit, mírnější tón hlasu a přívětivější výraz obličeje mohou pro naše manželství nebo vztah udělat víc, než si mnohdy samy umíme představit.

I muži to mohou roztočit

Začarovaný kruh nepochopení může novým produktivním směrem roztočit i muž. Je ale pravda, že pro řadu z nich je snazší zemřít pro čest než láskyplně přistoupit k opovržlivé manželce se slovy: „Myslím, že jsem udělal chybu. Můžeme si o tom promluvit?“ Obrátit se k ní uprostřed konfliktu a říct: „Je mi to líto. Odpusť mi, prosím?“ To chce jiný druh odvahy. Navíc muži paradoxně o své potřebě úcty mnohdy nevědí. Jejich případný požadavek, abychom se k nim chovaly uctivě, je totiž často vnímán jako arogance. A tak se o tom nemluví, muži jsou čím dál uzavřenější a nespokojenější s námi i se sebou samými, aniž by tušili, proč.

Kdo má tedy udělat první krok? Doktor Eggerichs šalamounsky odpovídá: „Ten, kdo sám sebe vidí jako zralějšího.“ Převzít roli zralého partnera a chopit se iniciativy může být riskantní, ale když se dotknete partnerovy nejhlubší potřeby, téměř vždy se stane něco dobrého. A kdo ví? Třeba nám potom naši muži déle vydrží. Milující, uznávaní, sebevědomí... Zkrátka taková, jaké je chceme mít. ■ **IVETA CLARKE**

74%

Právě tolik amerických mužů by raději zůstalo samo na světě bez lásky, než aby žili obklopeni pohrdáním a neúctou. Teprve úcta v nich dokáže rozdmýchat lásku.

50%

V České republice se rozvádí pět z deseti manželství. Více než polovina z nich pečuje o nezletilé děti (průměrná délka českého manželství je 13 let).

75%

U tří čtvrtin rozvádějících se českých manželství se jako důvod uvádí rozdíl povah, názorů a zájmů.